

**Зарплати чиновників у центральних державних органах у 2024 році зросли на 61%**

с. 3

**«Купатися в крижаній воді – особливий кайф!»**

Кременчуцькі «Ранні пташки» про моржування й користь для здоров'я

с. 4

**Секрет міцного здоров'я та чудового самопочуття криється в ранковій зарядці**



с. 13

**Сало – сила!**

Чому корисно вживати головний український смаколик

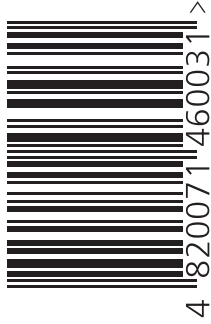


с. 14

**Як доглядати кактуси, щоб вони радували цвітінням**



с. 15



4 820071460031



# Для ДОМУ і СІМ'Ї®

«Кременчуцький ТелеграфЪ «Для дому і сім'ї» глос»

Ціна 20 грн.

№2 (1185), 9 січня 2025 року

**ЦІНА ПЕРЕДПЛАТИ НА ГАЗЕТУ «ДЛЯ ДОМУ І СІМ'Ї» НА 2025 РІК**

- 1 місяць – 107.00\* грн: \*вартість медіа з доставкою – 87.00 грн \*вартість приймання передплати – 20.00 грн
- 3 місяці – 281 грн
- 6 місяців – 542 грн
- 9 місяців – 803 грн
- 12 місяців – 1064 грн

## БЕЗ ПАНІКИ! СИТУАЦІЯ З МЕТАПНЕВМОВІРУСОМ В УКРАЇНІ ЦІЛКОМ КОНТРОЛЬОВАНА

**У зв'язку з розповсюдженням інформації про метапневмовірус Центр громадського здоров'я наголошує: ситуація рутинна та повністю контрольована**

Метапневмовірус – це традиційний вірус, який циркулює в Україні протягом кожного епідемічного сезону. Центр громадського здоров'я щотижня надає інформацію про цей та інші віруси, які є актуальними в межах епідемічного сезону.

Симптоми метапневмовірусу схожі на застуду або легкі випадки грипу: нежить, кашель, температура, кахуть в установі.

— У порівнянні з таким захворюванням, як грип, метапневмовірус зазвичай протікає значно легше й дуже рідко викликає ускладнення, — йдеться у повідомленні.

Заходи профілактики:

- регулярно мийте руки з милом
- уникайте контактів із хворими людьми;
- дотримуйтеся етикету кашлю (прикривайте рот серветкою чи згином ліктя);
- періодично провітрюйте приміщення.

Додамо, що нині спалах метапневмовірусу фіксують у Китаї, особливо там зросла кількість захворювань серед дітей. Вірус може бути причиною інфекції верхніх та нижніх дихальних шляхів, зокрема пневмонії, загострення астми або погіршення хронічного обструктивного захворювання легень.

В Україні протягом епідемічного сезону на метапневмовірус захворіло 13 людей.



РЕКЛАМА

**ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»**

**БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ**

**(067) 744 21 21**

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

\* Ліцензія Серія АВ №565844 видана МОЗ України 22.10.2010 р.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ПЕРШОЮ ДОПОМОГОЮ ДОЗВОЛЯЮЧИ

**Віримо в ЗСУ та перемогу!**

**Інтера Люкс**

**ВІКНА ДВЕРІ**

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ  
КОНДИЦІОНЕРИ  
ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ ЗІГРІВАЮТЬ!

РОЗСТРОЧКА БЕЗ % від виробника до 6 місяців

Instagram [intera\\_lux](#)  
м.Кременчук, пр. Свободи 32  
096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95  
<https://interalux.net>

**БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**  
за найкращими цінами

**OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,**

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ, РУБЕРОЇД, ДВП, ГІПСОКАРТОН, ЦВЯХИ, ПІНОПЛАСТ, СІТКА РАБІТЦА, УТЕПЛЮВАЧ, САТЕНГІПС, ІЗОГІПС, ПРОФІЛЬНІ ТРУБИ, БРУС, ДОШКА, РЕЙКА, ПАЙКА, КАНАЛІЗАЦІЯ, ЕЛЕКТРОТОВАРИ, ТА ІНШЕ

с. Недогарки, вул. Київська, 136 (траса Кременчук-Київ)

**067 535 89 05**

**ПРИВАТИЗАЦІЯ ЗЕМЛІ ПРИСВОЄННЯ КАДАСТРОВОГО НОМЕРА ОФОРМЛЕННЯ ДАЧ ТА ПАЇВ**  
**+380 67 530 74 17**

**ФАСАД**  
салон вікон та дверей



- ВІКНА ТА ДВЕРІ
  - ПІДВІКОННЯ
  - ВІДЛИВИ
  - УКОСИ
  - ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
  - ЖАЛЮЗІ
  - РОЛЕТИ
- ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

с.мт. Павлиш, тел. (067) 867-83-61  
с.мт. Онуфрїївка, тел. (098) 098-86-01  
с.мт. Козельщина, тел. 068-922-19-56 068-698-44-67

[fasad-vikna.com.ua](http://fasad-vikna.com.ua)  
[facebook.com/Fasadk](https://facebook.com/Fasadk)

**ПАМ'ЯТНИКИ**  
ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАНТКОЮ

Портрет на камені Фотомаля  
Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн.\*  
Пам'ятники з граніту - від 6400 грн.  
м.Кременчук, вул. Київська, 3  
т. (067) 723-19-79  
[master-pamyatniki.com.ua](http://master-pamyatniki.com.ua)

\* пенсійерахун. збірка 5%  
Адреса для поштової відправки

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ

**ПАМ'ЯТНИКИ**  
ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОННІ  
[granit-kremenchug.store](http://granit-kremenchug.store)

вул. Майора Пугача, 31 (колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта») тел. (067) 166 18 16

вул. Ярмаркова, 5 тел. (067) 870 18 16

**ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ**

- ☑ Встановлення
- ☑ Зберігання
- ☑ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

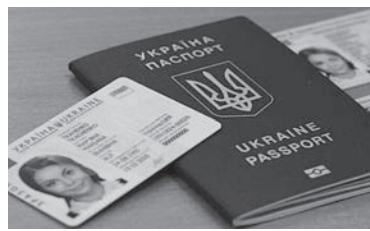
ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ. ВИЌІЗ КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

## ВАРТІСТЬ ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТІВ В УКРАЇНІ ЗРОСЛА

Вже з 1 січня заплатити за оформлення внутрішнього паспорта чи паспорта громадянина України для виїзду за кордон доведеться більше. Про це повідомили у Державній міграційній службі України



Вартість закордонного паспорта у 2025 році зросла до:

- 1042 гривні (при оформленні за 20 робочих днів);
- 1682 гривні (при оформленні до 7 робочих днів).

Оформлення посвідки на проживання з 1 січня 2025 року коштує:

- на постійне проживання в Україні – 1175 гривень;
- на тимчасове проживання – 1080 гривень.

Підвищення вартості оформлення документів пов'язане з підвищенням вартості відповідних бланків.

За оформлення ID-картки тепер доведеться заплатити (крім оформлення вперше):

- із терміном оформлення до 20 робочих днів – 558 гривень;
- із терміном оформлення до десяти робочих днів – 928 гривень.

## У НОВОМУ РОЦІ МОН ВИДІЛИТЬ КОШТИ НА ПРИДБАННЯ ШКІЛЬНИХ АВТОБУСІВ

Придбання автобусів відбуватиметься в умовах співфінансування з місцевими бюджетами

Громади Полтавської області загалом отримають **82 млн 882 тис. гривень**.

Бюджет Кременчуцького району — **3 млн 258 тис. гривень**:

- **Кременчуцька** громада — 1 млн 463,5 тисячі гривень;
- **Горішньоплавнівська** громада — 390 тисяч гривень;
- **Козельщинська** громада — 367,2 тисячі гривень;
- **Глобинська** громада — 349 тисяч гривень;
- **Піщанська** громада — 225,3 тисячі гривень;
- **Кам'янопотоківська** громада — 151,9 тисячі гривень;

**Семенівська** громада — 144,3 тисячі гривень;

**Пришибська** громада — 48,1 тисячі гривень;

**Новогалещинська** громада — 45,2 тисячі гривень;

**Оболонська** громада — 40,9 тисячі гривень;

**Омельницька** громада — 32,3 тисячі гривень.

Умови отримання субвенції:

- пропорційно до кількості учнів в області, які потребують підвозу до шкільними автобусами або підвозять іншим транспортом;
- учні мають вчитися очно або з поєднанням очної з дистанційною формою освіти (змішано);
- у кожній громаді має бути принаймні один автобус, обладнаний для підвозу дітей з особливими освітніми потребами.

## ДЕРЖЕКОІНСПЕКЦІЯ ЗАФІКСУВАЛА ЗАБРУДНЕННЯ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ВОДОСХОВИЩА

Працівники Державної екологічної інспекції Центрального округу виявили забруднення Кременчуцького водосховища невідомою речовиною біло-сірого кольору з різким запахом. Витік зафіксували у Черкасах із дощової каналізації. Про це повідомили у Держекоінспекції

Результати аналізів показали, що у воді перевищують показники по ХСК (хімічному споживанню кисню) в 2,8 раза, азоту амонійному в 2,5 раза, завислих речовинах у 2 рази.

— З метою встановлення винних у забрудненні Кременчуцького водосховища осіб та для запобігання забрудненню річки в подальшому Інспекцією викликано слідчо-оперативну групу та зафіксовано факт забруднення, — йдеться у повідомленні.

## У ПЕРШИЙ ДЕНЬ НОВОГО РОКУ В КРЕМЕНЧУЦІ НАРОДИЛОСЯ СІМ НЕМОВЛЯТ

У перший день нового року в Кременчуці народилося сім немовлят. П'ятеро з них – у Кременчуцькому перинатальному центрі II рівня, ще двоє — в пологовому відділенні лікарні «Правобережна», у Крюкові

Привітати молоді сім'ї 2 січня приїхав мер Кременчука Віталій Малецький. Кожній мамі він подарував квіти й вручив подарунковий сертифікат на придбання товарів для малюків. Першому новонародженому в цьому році подарували сертифікат на 7000 грн, всім іншим – на суму 5500 грн.

Валентина і Анатолій Єфремови 2025 рік зустрічали в пологовому. О 5.35 вони вдруجه стали батьками. В їхній сім'ї народився хлопчик вагою 3 300 грамів.

Валентина каже, що малюк з'явився на світ трохи раніше за встановлений термін, але пологи пройшли добре. Батьки щасливі народженню хлопчика, хоча спочатку й планували донечку.

Віталій Малецький привітав родину з новонародженим, побажав міцного здоров'я й щасливого життя малечі й батькам.

У Лілії і Геннадії Кійло з Максимівки о 13.35 у Кременчуцькому перинатальному центрі народилася донечка Зоряна вагою 3450 грамів. Це третя дитинка в родині: старша – дівчинка, середній – хлопчик.

Мер запросив молодих батьків переїжджати жити до Кременчука. Він впевнений, що наше місто стане для молодих батьків та їхніх дітей гостинним домом.

— Впевнений, що ви переїдете, адже у нас є гарні садочки, школи, гуртки для розвитку дітей. Про квартиру теж подумуємо. Якщо гарні молоді спеціалісти, то будемо допомагати з житлом. У нас сьогодні три родини з семи не місцеві, тому всіх запрошуємо до нас у Кременчук.

У родині Семенкових також народилася третя дитинка. Донечка Софія з'явилася на світ о 8.35. Батьки щасливі!



На питання, чи не страшно народжувати третю дитинку під час війни, Катерина впевнено відповіла: «З хорощим батьком нічого не страшно!»

Катерина і Олександр Грабовські – з Харкова, але від початку війни живуть у Кременчуці. Тут вдруجه стали батьками. 1 січня 2025 року, о 9.55, у них народився синочок Іван. Перший хлопчик також з'явився на світ у Кременчуцькому перинатальному центрі 1,7 року тому.

— Ви вже не харків'яни, а наші нові кременчужани! Ми щиро вас вітаємо з народженням хлопчика та запрошуємо реєструватися в нашому місті й залишатися назавжди.

У Вікторії Лебедевої новонароджена Мілана – четверта дитина. Перших трьох жінка народжувала у Хоролі, а четверте приїхала до Кременчуцького перинатального центру. Каже, що тут дуже гарні умови.

Дівчинка народилася об 11.55 вагою 3380 грамів. Щоправда, Вікторія очікувала на появу донечки 13-14 січня, але малеча обрала 1 січня. Першим після матусі й лікарів донечку побачив щасливий батько Анатолій. Чоловік боронить Україну й познайомився з Міланою по відеозв'язку.

Ще двоє малюків: хлопчик і дівчинка народилися у Крюківському пологовому будинку в родині Губіних та Байбук. Їх також привітав мер і подарував сертифікати на придбання товарів для немовлят.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## «ЄМАЛЯТКО»: ЯКИМИ ПОСЛУГАМИ МОЖНА СКОРИСТАТИСЯ

Комплексна послуга «ЄМалютко» призначена для батьків новонародженої дитини. В одне звернення вони можуть отримати необхідні послуги, пов'язані з народженням малюка, зокрема грошову компенсацію вартості «пакунка малюка». Про це йдеться на сайті Полтавської ОВА

«ЄМалютко» складається з дев'яти послуг, чотири з яких є обов'язковими:

- державна реєстрація народження та визначення походження дитини;
- внесення відомостей про дитину до Реєстру пацієнтів в електронній системі охорони здоров'я;
- реєстрація дитини у Державному реєстрі фізичних осіб-платників податків;
- внесення інформації про дитину до Єдиного державного демографічного реєстру з автоматичним формуванням унікального номера запису в ньому.

Інші додаткові п'ять послуг можна отримати після замовлення базових послуг:

- декларування місця проживання дитини;
- призначення допомоги при народженні дитини;
- надання грошової компенсації вартості «пакунка малюка»;
- видача посвідчення батьків багатодітної сім'ї та дитини з багатодітної сім'ї;
- призначення допомоги на дітей, які виховуються у багатодітних сім'ях (призначається на третю і кожну наступну дитину в сім'ї до досягнення 6-річного віку).

Скористатися послугою на «ЄМалютко» можна:

- онлайн — через портал «Дія», шляхом накладення електронного підпису.
- офлайн – звернувшись до ЦНАП; у відділі державної реєстрації актів цивільного стану або у закладі охорони здоров'я, що надає медичну допомогу при пологах.

Інформують заявника про надання послуг через портал «Дія».

У разі коли за результатом надання послуг передбачено видачу документа, його можна отримати в органах місцевого самоврядування. Якщо заява подана через ЦНАП чи у закладі охорони здоров'я, що надає медичну допомогу при пологах, документ можна отримати у зазначених установах.

Також документ може бути надісланий засобами поштового зв'язку за рахунок отримувача.

## СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... зарплати в Україні не встигають за ростом цін. Аналітики розраховали невтішний «індекс борщу». Вартість кастрюлі борщу за три роки зросла на 45% (з 117,8 грн до 171,3 грн), тоді як середня зарплата піднялася лише на 15%. Ця диспропорція наочно демонструє, як стрімке подорожчання продуктів випереджає темпи зростання доходів населення.



... зарплата українських вчителів збільшиться за рахунок доплат. Українські вчителі отримуватимуть у 2025 році доплати до зарплат. Вісім місяців виплати становитимуть по 1000 гривень «на руки», а з вересня збільшаться до 2000 гривень. У Кременчуці також встановлять муніципальну доплату педагогам дитсадків. Щомісячна сума доплати: з 1 січня — 1300 гривень; з 1 вересня — 2600 гривень. Цю доплату отримуватимуть до кінця того календарного року, у якому буде припинено або скасовано військовий стан.



... в Україні з 1 січня змінилися умови для виходу на пенсію у 60 років. Згідно з законом, право на призначення пенсії за віком мають ті, кому у 2025 році виповнилося: 60 років – за наявності не менше 32 років страхового стажу, 63 роки – за наявності не менше 22 років страхового стажу, 65 років – за наявності не менше 15 років страхового стажу. За умовами пенсійної реформи, страховий стаж, необхідний для виходу на пенсію, поступово збільшуватиметься. З 2028 року це буде 35 років.



## ЗАРПЛАТИ ЧИНОВНИКІВ ЦЕНТРАЛЬНИХ ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ У 2024 РОЦІ ЗРОСЛИ НА 61%

**Середні зарплати київських чиновників та посадовців місцевих держадміністрацій за рік збільшилися на понад 23 тисячі гривень. Найбільше отримують в Антимонопольному комітеті, а серед керівників центральних органів — у ЦВК**

Зарплати чиновників центральних державних органів, місцевих держадміністрацій та судової влади України в період із січня по листопад 2024 року зросли на 61%. Міністерство фінансів оприлюднило оновлені дані щодо їх зарплат та чисельності. У листопаді 2024 року середня зарплата у центральних держорганіах склала 62 тис. грн, що на 61%, або на 23,4 тис. грн більше, ніж на початку року. У січні середня зарплата цих держслужбовців становила 38,6 тис. грн. Таким чином, зарплата чиновників центральних держорганів у 3,4 раза перевищує середній рівень у країні, яка у вересні становила 18 тис. грн.

За даними Міністерства фінансів, такі зарплати в Україні отримують **21,7 тисячі чиновників**.

**Рейтинг зарплат очолює Антимонопольний комітет**, де середня зарплата становить **118,7 тис. грн**. У комітеті працюють **268 осіб**, а зарплата керівництва складає в середньому **215 тис. грн** на місяць.

На другому місці — **Міністерство юстиції**, де **997 працівників** отримують у середньому **100,5 тис. грн**.

А на третьому місці — **Центральна виборча комісія**, яка під час війни не проводить ніяких виборів, але виплачує своїм **248 працівникам** середню зарплату в розмірі **97,2 тис. грн**. Водночас керівництво ЦВК, що налічує **18 осіб**, отримуює найбільші в Україні зарплати — в середньому **310,3 тис. грн** на місяць.

У **Секретаріаті Кабінету міністрів** середня зарплата становить **65,5 тис. грн**. Тут працює **672 особи**, а їхнє керівництво отримує в середньому **132,9 тис. грн**.

Зазначимо, що в уряді знайшли спосіб зменшити завеликі пенсії, зважаючи на воєнний стан та потребу економії бюджетних витрат, та встановили понижувальні коефіцієнти для надвисоких спецпенсій на 2025 рік. Зменшення пенсійних виплат тим, хто



отримує спецпенсії, що перевищують максимально встановлений розмір у 23 610 грн, у Мінсоцполітики назвали «справедливим».

Нагадаємо, у Верховній Раді зареєстрували законопроект № 12316, який передбачає внесення змін до закону «Про правовий режим воєнного стану» щодо обмеження розмірів заробітної плати деяким категоріям осіб в умовах дії воєнного стану. Він розроблений з метою обмеження розмірів зарплат у сфері управління об'єктами державної власності, органів державної влади та місцевого самоврядування для перенаправлення бюджетних коштів на потреби фінансування сектору безпеки та оборони України.

Окремо варто виділити рівень зарплат та пенсій суддів, аналізуючи їхні декларації. Одні з найвищих зарплат мають **судді Конституційного суду України**. Наприклад, суддя КСУ Оксана Гришук за минулий рік задекларувала зарплату в розмірі 4 млн 309 тис. 987 грн. Це **понад 359 тис. грн** щомісячно.

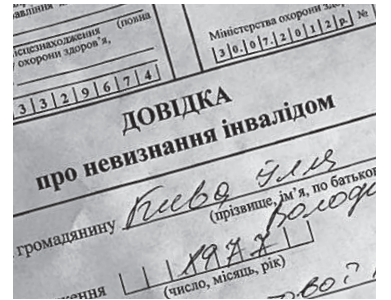
Водночас, за даними Державної служби статистики, середня зарплата в першому кварталі 2024 року становила 18 903 грн.

Згідно з оновленим макропрогнозом Кабміну, середня зарплата в Україні у 2025 році перевищить 24,3 тисячі гривень. У 2026 році середня зарплата становитиме майже 28,2 тисячі гривень, а у 2027-му — 32,5 тисячі гривень.

Віктор КРУК

## ОСКАРЖЕННЯ РІШЕНЬ ЩОДО ІНВАЛІДНОСТІ: КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ

Із 1 січня 2025 року встановлювати статус інвалідності будуть експертні комісії при лікарнях. Проте, як рішення комісії можна оскаржити, розповів під час брифінгу керівник Полтавської обласної лікарні імені Скліфосовського Григорій Оксак, пише видання «Зміст»



Якщо пацієнт не згоден із рішенням комісії, йому слід звернутися до того лікаря, який його на комісію направив. А вже потім лікар має подати скаргу в електронній системі або через паперове звернення.

Розглядатимуть оскарження та перевірятимуть рішення експертних комісій у Центрі оцінювання функціонального стану особи. Туди входить лікарі з державних закладів охорони здоров'я з усієї країни.

## ЩО ЗМІНИЛОСЯ В ПРАВИЛАХ МОБІЛІЗАЦІЇ З НОВОГО РОКУ

**В останній день 2024 року уряд вніс кілька важливих змін у мобілізаційні правила. Про це повідомив народний депутат України Олексій Гончаренко**

Зокрема, мова йде про надання автоматичної відстрочки через застосунок «Резерв+» за запитом та її автоматичне скасування на підставі даних, отриманих шляхом електронної інформаційної взаємодії.

Крім того, певні зміни стосуються і родичів військовослужбовців, які вважаються зниклими безвісти. У них більше не будуть

вимагати рішення суду про визнання людини зниклою. Для підтвердження цього статусу достатньо буде сповіщення, витягу з наказу по частині або витягу з Реєстру.

Надалі повідомляти про зміну персональних даних військовозобов'язаним чи військовослужбовцям не обов'язково виключно особисто — це можна зробити через застосунок «Резерв+».

Також із нового року підозрювані та обвинувачені військовозобов'язані, які не перебувають під вартою, зобов'язані з'явитися до територіального центру комплектування для мобілізації.

## У КОЖНІЙ ОБЛАСТІ УКРАЇНИ ПЛАНУЮТЬ ЗБУДУВАТИ МАСШТАБНІ ОВОЧЕСХОВИЩА

**Міністр аграрної політики та продовольства Віталій Коваль в ефірі телемарафону заявив про необхідність будівництва сучасних овочесховищ у кожній області України, передає AgroPortal**



Вони дозволять ефективно зберігати до 20 000 тонн продукції в кожній області, забезпечуючи надійне збереження врожаю. За його словами, це допоможе:

зменшити втрати продукції під час зберігання; забезпечити стабільність постачання овочів протягом року; підвищити ефективність аграрного сектору.

У бюджеті на 2025 рік закладено 1 млрд грн на розвиток тваринництва та переробки сільськогосподарської продукції. До

програми включене будівництво овочесховищ і картоплексховищ.

Овочесховища планують розміщувати поблизу обласних центрів та в ключових районах, з обсягом зберігання щонайменше 10–20 тисяч тонн продукції.

Віталій Коваль зазначив, що наразі міжнародні партнери підтримують дрібних і малих фермерів. Міністерство аграрної політики працює над тим, щоб ці програми також включали фінансування будівництва овочесховищ та розвиток переробки овочів.

## УРЯД ЗМІНИВ ПОРЯДОК ВИПЛАТ КОМПЕНСАЦІЇ ЗА РОЗМІЩЕННЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

**Кабінет Міністрів України затвердив порядок компенсації витрат за тимчасове розміщення внутрішньо переміщених осіб. Згідно з постановою № 1544 від 31 грудня 2024 року, компенсація становитиме 450 гривень на місяць за кожну людину**



Контролюватимуть дотримання умов програми Пенсійний фонд і Національна соціальна служба. Виплати можуть бути припинені, якщо виявлено порушення, наприклад, тривалу відсутність ВПО за місцем проживання або надання неправдивої інформації.

Ця допомога надається громадянам України, які є власниками житла і безплатно розміщують у себе ВПО. Однак компенсація не поширюється на розміщення близьких родичів, таких як батьки, подружжя або діти, включно з усиновленими.

Право на компенсацію мають ті, хто перемістився з території, де тривають або велися бойові дії, або з тимчасово окупованих регіонів, а також ті, чия житла знищені або пошкоджені до стану непридатності для проживання. При цьому

компенсація не надається особам, які отримують субсидії на оренду житла.

Сума компенсації розраховується Пенсійним фондом України щомісяця. З 1 березня 2025 року виплата призначається на шість місяців із можливістю автоматичного продовження після перевірки. Однак, якщо за три місяці до звернення ВПО придбала житло або отримала його безплатно, компенсація не призначається. Винятком є житло, розташоване на території, де ведуться бойові дії.

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

**... ексочільника Полтавської ОВА Філіпа Проніна призначили Головою Державної служби фінмоніторингу.** Відповідне рішення 31 грудня ухвалив уряд. Нагадаємо, 28 грудня Кабінет Міністрів України погодив звільнення Філіпа Проніна з посади очільника Полтавської облвійськадміністрації. 30 грудня відповідний Указ підписав Президент України Володимир Зеленський.



**... Кременчук отримав 20 млн гривень субвенції на харчування для школярів.**

Кременчуцькі учні 1-4 класів у 2025 році продовжать харчуватись безкоштовно. Про це стало відомо під час засідання виконавчого комітету. Грошей має вистачити для організації харчування до кінця навчального року. Нагадаємо, на харчування учнів початкових класів у 2025 році уряд виділив 2,8 млрд грн — Полтавщина отримає 127 млн.



**... з нового року в Україну заборонено ввозити низку популярних автомобілів.**

Раніше можна було ввозити легкові авто, що відповідають екологічному стандарту «Євро-2» та вище, але з 1 січня 2025 року дозволено лише автомобілі стандарту «Євро-6» (випущені після 2015 року). Виняток: нові легкові авто, ввезені або вироблені в Україні до 31 грудня 2024 року; «Євробляхи» та електромобілі; деякі автомобілі, які ввозяться в Україну як гуманітарна допомога або для потреб ЗСУ.



# «КУПАТИСЯ В КРИЖАНІЙ ВОДІ – ОСОБЛИВИЙ КАЙФ!»



Дивись  
відео на  
нашому  
YouTube-  
каналі

Кременчуцькі «Ранні пташки» про моржування й користь для здоров'я

**Третій рік поспіль група кременчужанок, які називають себе «Ранніми пташками», збирається на березі Дніпра. У будь-яку погоду та пору року вони зустрічають світанок, виконують зарядку й заходять у воду. Всі вони обрали для себе моржування як джерело здоров'я, радості та натхнення**

На вулиці – мінус два, у воді – плюс два, невеликий вітерець. Попри це, дівчата розминаються, роздягаються й сміливо заходять у воду. Кажуть, крижана вода дарує неповторні відчуття!

– Тіло в першу мить немов голками пронизує, а потім все горить! Шкіра розгладжується, така приємна на дотик стає, – діляться «пташки».

Моржування для них не просто модний тренд, це поєднання здорового способу життя із саморозвитком, нові знайомства й приємне спілкування, корисне дозвілля й чудовий настрій.

– Це більше, ніж звичайне занурення у крижану воду. Це ритуал, який заряджає, дає прилив ендорфінів і залишає відчуття легкості на весь день. Ми не тільки взимку плаваємо – цілий рік зустрічаємо світанки, плаваємо, займаємось спортом, виходимо на пробіжку. Це заряджає енергією й позитивом, – каже Євгенія, яка вже третій рік поспіль моржує.

Разом зі своєю подругою вона занурювалася в мінус 15 і зізнається, що це неймовірні емоції.

Тетяна Соболева занурюється пів року. Каже, першого разу було страшно заходити у холодну воду, але опанувала себе й пішла: «Дуже сподобалося! Анітрохи не пожалкувала».

Лілія Северіна з «пташками» вже два роки. Каже, найскладніше – це прокинутися

зранку. Лілія любить поніжитися в ліжку, але заради нових друзів, позитивних емоцій і приємних традицій із задоволенням пересилує себе, встає і приєднується до дівчат.

Леся Петраш моржує з грудня 2020 року. Каже, тіло саме відчуло необхідність зануритися в крижану воду. Запрошує всіх охочих долучатися до спільноти, запевняє, що тут обов'язково кожен зможе знайти контакт сам із собою – це дуже важливо в наші часи.

Олена й Алла з «пташками» кілька місяців, але дуже раді тому, що приєдналися:

– Спочатку просто спілкувалися, а потім спробували зануритися. Ми тут всі на одній хвилі. Разом гуляємо, ходимо в походи, влаштуємо вечірки. В нас є правило – ми ніколи не обговорюємо погані новини зранку, не торкаємось тем політики. «Ранні пташки» – це про позитив і гарний настрій.

Всі членкині спільноти працюють у різних сферах, але вони знаходять час для себе й запевняють, що головне – мати на це бажання, тоді й можливості з'являються.

До речі, чоловіки підтримують таке захоплення своїх дружин.

– Після зустрічей ми такі заряджені повертаємось додому, що від нас можна ложкою черпати позитив. Це так важливо! – сміються дівчата.

Розповідають, що у Кременчуці багато любителів зимових купань: «Є жіночка за 70, яка постійно занурюється. Є чоловіки, які



кожного ранку плавають. Хтось із головою пірнає, хтось навіть, як влітку, плаває на довшу дистанцію. Але ми для себе обрали звичайне купання, без занурення з головою. Тут кожен сам обирає».

Колись дівчата надихнулися прикладом інших, а зараз багато людей надихаються їхніми зануреннями. Це не тільки кременчужани, але й мешканці інших країн.

– Передаємо вітання нашим інтернет-знайомим у Маямі. Ці люди підписані на мою сторінку, спостерігають за моїм контентом і

самі почали занурюватися на світанку в океан. Регулярно скидають відео про це, – розповідає пані Леся.

Тож якщо ви шукаєте спосіб кинути собі виклик, зміцнити здоров'я та знайти нових друзів, приєднуйтеся до «Ранніх пташок» (збір вівторок, четвер зранку на центральному пляжі Кременчука біля «Ахтамару»). Крижана вода може здатися холодною лише на перший погляд, але насправді вона дарує тепло душі.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## «МЕНЕ ШВАРЦЕНЕГГЕР НА РУКАХ НОСИВ ПО СТАДІОНУ»

Заслужена тенісистка Світлана Карпук розповіла про свою спортивну кар'єру

**Кременчужанка Світлана Карпук має другу групу інвалідності, але це не завадило стати успішною спортсменкою, чемпіонкою України і Європи. Жінка мріє про участь у Чемпіонаті світу з настільного тенісу. Каже, все життя прагнула до цих змагань і вважає, що саме участь у чемпіонаті світового рівня зробить її кар'єру цілком успішною**

Ще у ранньому дитинстві пані Світлана захопилася настільним тенісом. У спеціалізованій школі-інтернаті, де навчалася, побачила стіл для гри, взяла в руки ракетку й закохалася в цей вид спорту. Про захоплення розповіла матері Вірі Андріївній Криченко, та підтримала доньку й почала робити все для розвитку її спортивного майбутнього.

Перший тренер Олександр Масловець також бачив у ній перспективну спортсменку й часто повторював: «Світлано, займайтеся спортом, ви точно досягнете успіху».

До занять дівчина підходила з повною відповідальністю – тричі на день тренувалася. Й коли її вперше запросили взяти участь у змаганнях обласного рівня, зраділа. Ще



більшу радість відчула, коли перемогла всіх суперників і стала чемпіонкою області.

Після цього були багатогодинні тренування, нові змагання й перемоги. Вона їздила по Україні, щорічно брала участь у турнірі, який проходив в Одесі, відвідувала змагання в Маріуполі, бувала за кордоном.

У колекції медалей спортсменки – нагороди за перемогу в змаганнях, що проходили в Ірландії, Греції, Нідерландах, Туреччині та інших країнах.

Світлана Карпук була чемпіонкою України, пізніше – чемпіонкою Європи.

Про поїздку в Дублін спортсменка розповідає окремо:



– На все життя запам'ятала пригоду, яка трапилася зі мною під час поїздки. У спортивному параді, який проходив на величезному стадіоні, брали участь понад 100 країн. Я була капітаном нашої української команди, йшла попереду, несла прапор. І раптом побачила перед собою знайоме обличчя. Це був Арнольд Шварценеггер. Я підбігла до нього й кинулася на шию – дуже зраділа, що побачила відому людину. А він взяв мене на руки й проніс спочатку по стадіону, а потім приніс до нашої команди. Вже згодом я дізналася, що він спонсорував ці паразмагання. В мене навіть фото було, але воно загубилося при переїзді.

Світлана згадує, що тренер довго посміхався з її сміливості й казав, що вона молодець, всюди встигає.

Не менше запам'яталася поїздка в Барселону, де українську команду приймали, як найдорожчих гостей, всім забезпечували, возили на екскурсії, зустрічі.

Зараз Світлані Карпук 56 років, але вона продовжує брати участь у місцевих змаганнях із настільного тенісу. Коли запрошують – не відмовляється!

До речі, спортсменка, хоч і не займається тренерською роботою, але має учнів. У приміщенні колишнього магазину «Анабела» кожен неділю тренується сама й допомагає відточувати майстерність таким самим любителям настільного тенісу. Особливо пишається успіхами Олексія Варави, який постійно приїжджає на тренування.

Жінка радить займатися спортом, бо він дисциплінує, дає віру у власні сили. А ще вона дуже хоче, щоб на людей з інвалідністю місцева влада й державні органи звертали більше уваги. Щоб роботу вели не лише громадські організації, але й відповідальні за розподіл коштів особи.

– Це дуже важливо – вирішувати проблеми людей з інвалідністю, підтримувати їх і надавати можливість розвиватися, – резюмує пані Світлана.

Мирослава УКРАЇНСЬКА



## ЩО КРИЄ В СОБІ РАНКОВА ЗАРЯДКА

**З чого починається ваш ранок? Із кави-чаю, чи не так? І зазвичай вам потрібно чимало часу, щоб остаточно прокинутися та активізуватися до наступного дня. Справ попереду чимало і потрібно все встигнути, але часом це не так просто. Спробуйте почати ранок із зарядки**



## Основні критерії правильного виконання ранкової зарядки

Заняття потрібно проводити в приміщенні, що провітрюється, влітку можна проводити зарядку на вулиці. Одяг має бути комфортним і не обмежувати рухи, а щоб було ще веселіше і швидше прокинутися, можна включити улюблену музику.

Снідати перед зарядкою не потрібно, а ось склянка води вам не зашкодить. Слідкуйте за диханням, чергування вдихів-видихів має бути плавним і не збиватися. Виконання вправ має включати розминку, основні і розтяжку. Розминка полягає у легких нахилах та потягуваннях. Потім можна виконати такі вправи, як випади, присідання, махи ногами та руками, нахили, а також віджимання та вправи на прес. Наприкінці можна зробити вправи на розтяжку.

Правильним завершенням ранкової зарядки стане контрастний душ. А далі можете з радістю входити в трудові будні.

Найскладніше спочатку це виробити звичку робити зранку зарядку, проте, якщо ви безперечно будете дотримуватися цього правила 21 день, то звичка виробиться сама собою. Адже психологи стверджують, що саме така кількість днів знадобиться, щоб така корисна звичка міцно увійшла у ваше життя.

А щоб вам було легше, спробуйте залучити своїх домочадців – разом веселіше. Підберіть той комплекс вправ, який вам підійде і принесе вам задоволення.

Через деякий час ви помітите позитивні результати, і ваш ранок, а потім і наступний день проходять легко і на позитиві.

Зарядка допоможе організму швидше прокинутися та увійти в режим дня, завдяки чому ви зможете встигнути за день навіть більше, ніж планували. Ранкова зарядка позитивно впливає на нервову систему і систему кровотворення, а також травну систему, допомагає активізувати органи чуття, покращити роботу вестибулярного апарату, сприяє позначенню на обміні речовин і прискорює метаболізм, приводить в норму дихання та зміцнює серце.

Прості вправи приведуть тіло в тонус, наповнять вас енергією та підвищать працездатність. До речі, багато фахівців стверджують, що регулярна ранкова зарядка сприяє втраті кількох кілограмів.

Крім того, ранкова зарядка є чудовим профілактичним засобом проти сколіозу та остеохондрозу. А для дітей така активність є ще більшою користю, адже зарядка сприяє виробленню корисних звичок, зарядить бадьорістю, допоможе зміцнити м'язи.

## Різновиди ранкової зарядки

Зазвичай ранкова зарядка триває не більше 15 хвилин, але за цей час вона здатна заповнити ваш організм здоров'ям при регулярному виконанні.

Якщо ваша зарядка націлена лише на пробудження організму, то вправи не повинні бути складними та важкодійснєваними. Завдання ранкової зарядки не в серйозному тренуванні та нарощуванні м'язової маси, а саме у допомозі організму прокинутися та зарядити енергією на наступний день.

Але є спеціалізовані зарядки, націлені на роботу з тазовим дном, лімфодренаж обличчя або тіла, для плоского живота або пружних сідниць та інші.

В інтернеті багато відео або курсів із зарядками, які можна виконувати разом із тренером онлайн. Якщо ви за здоровий спосіб життя, то саме час почати робити ранці зарядку. Важлива правильність виконання.

## СІЧЕНЬ – ЧАС ГОТУВАТИ ҐРУНТ ДО ВЕСНИ

**У січні досвідчені городники починають готуватися до весняного сезону. Зимові дні ідеально підходять для ретельного планування майбутніх грядок та перевірки стану ґрунту**

Спочатку потрібно визначити кислотність землі. Для цього в будь-якому садовому магазині купити спеціальні смужки. Зауважимо, що ґрунт треба контролювати в різних частинах городу, бо він не всюди однаковий.

Якщо земля занадто кисла, то саме час вносити доломітове борошно чи деревний попіл — до весни вони встигнуть подіяти. Лужні ґрунти в Україні зустрічаються рідше. Але якщо на вашому городі саме такі, тоді треба удобрити їх чимось кислим. Для прикладу, це може бути сульфат алюмінію чи сірка. Ефективним буде також компост із кислої органіки, як тирса або хвоя.

До речі, компост також потребує уваги взимку. Городники радять періодично перемішувати компостну купу, щоб вона краще розкладалася. Важливим для компосту є азот. Тому можна періодично додавати сухе листя або кухонні відходи. Якщо купа надто суха, тоді полийте її водою. Але не перезволожуйте, бо це може зіпсувати добриво.

Боротьба зі шкідниками також починається взимку. Варто обприскати куці та дерева. Краще брати органічні настої, а не препарати з магазину. Народні методи кращі для екології, городини, саду та корисних комах. Також не забувайте прибирати з дерев стару кору, мох і



лишайники. Це дозволить зменшити кількість місць, де можуть перезимувати шкідники та грибки.

Також треба заздалегідь розпланувати майбутні посадки. Якщо не записали, то згадайте, де та що росло минулого сезону. Запишіть все, прочитайте про сівозміну культур та складіть карту городу для весняних робіт. Так ви не будете довго думати про те, де та що треба саджати, і отримуватимете максимальний врожай завдяки правильній сівозміні.

## ЧОМУ ВЗИМКУ ВАЖЛИВО ОГЛЯДАТИ ДЕРЕВА

**Щоб зберегти дерева здоровими й підготувати їх до весни, дотримуйтеся трьох основних правил догляду**

## Знімання снігу з гілок

Під вагою снігу гілки дерев можуть ламатися. Після снігопадів обережно струшуйте сніг із гілок, починаючи з нижніх ярусів. Будьте обережні, щоб не пошкодити молоді пагони.

## Огляд стану кори

Взимку кора дерев може тріскатися через перепади температур. Регулярно перевіряйте стовбури,

щоб виявити пошкодження або ранні ознаки хвороб. Якщо знайдете тріщини, обробіть їх садовим варом або спеціальними замазками.

## Захист від гризунів

Миші й зайці взимку часто гризуть кору дерев, що може призвести до їхньої загибелі. Обмотайте стовбури агроволокном, руберойдом або спеціальними сітками. Це ефективний спосіб захистити дерева від шкідників.



## Додаткові поради

Регулярно перевіряйте підв'язки молодих дерев, щоб вони не врізалися у стовбур.

Мульчуйте ґрунт снігом або листям навколо коріння, щоб захистити його від промерзання.

## СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

## УКРАЇНСЬКІ ВАРЕНИКИ НА ЗАВАРНУ ТІСТІ ЗІ ШПИНАТОМ І СОЛОНИМ СИРОМ



## Складові:

- 300-400 г борошна
- 1/2 ст. л. оцту
- 1,5 ст. л. олії
- 1 ч. л. солі
- 100 г шпинату
- 100 мл окропу приблизно

## Начинка:

- 400 г кисломолочного сиру
- 1 ціле яйце
- 1 ч. л. солі

## Шкварки:

- 150 г розмороженого сала
- за смаком сіль і перець

В миску просіяйте борошно, зробіть лунку, туди додати яйця сіль і решту інгредієнтів, перемішати.

Шпинат вимити, збити з невеликою кількістю холодної води,

тоді додати кип'яток. Суміш вилити у тісто. Замісити ніжне, але туге тісто, що не липне до рук.

Для начинки всі інгредієнти збити блендером. Липити вареники улюбленим вами способом я поспішала, тому розрізала тісто на невеликі шматочки, розкачала кожен і заліпила начинку.

Смажимо шкварки до сухенького. Готові вареники складаємо шарами у глибоку миску, кожен щедро перекладаючи шкварками.

## ВАРЕНИКИ З ПЕЧІНКОЮ ТА ЦИБУЛЕЮ

## Складові:

- 500 мл кефіру
- 1 ч. л. соди
- 10 г дріжджів пресованих
- 2 ст. л. цукру
- 0,5 ч. л. солі
- 800 г борошна

## Для начинки:

- 450 г свинячої печінки
- 50 г вершкового масла
- 3 середні цибулини
- 100 мл сметани
- сіль до смаку
- чорний мелений перець

Щоб приготувати гарне тісто, важливо дотриматися двох процесів: вимішувати його не менш як 5 хв, та обов'язково залишити відпочити на 30 хв.

Беремо кефір, додаємо сіль, соду, цукор, дріжджі (можна без дріжджів).

Додайте просіяне борошно та замішайте тісто спочатку в мисці, а потім на стільниці.

Тісто розділити на 2 частини і розкачати качалкою по столу.

Стаканом виріжте форми для вареників, посередині викладіть начинку та зіліпіть по краях.

Для начинки печінку порізати на великі шматки і відварити до готовності в киплячій підсоленій воді, готову змолоти на м'ясорубці. В сковорідці розігріти вершкове масло та додати порізану кубиками цибулю. Обсмажувати до м'якості цибулі. Додати печінку разом із вершками до цибулі, посолити і приправити чорним меленим перцем. Перемішати і добре усе прогріти разом. Залишити до вистигання.

Тим часом покласти марлю в сковороду та налити води. Щойно вода закипить, викласти вареники на марлю на відстані один від одного й обов'язково накрити глибокою кришкою або мискою. Тримати під кришкою шість хвилин.

Викласти вареники в тарілку й щедро кожен змастити вершковим маслом, щоб вони не прилипали один до одного.

За бажанням, вареники можна змастити кубиками копченої грудинки та обсмаженої цибулі.

## АНТИЗАСТУДНИЙ СУП

## Складові:

- гарбуз – 500 г
- цибуля ріпчаста – 60 г
- часник – 10 г
- імбир – 7 г
- нут – 30 г
- кріп – 10 г
- зелена цибуля – 10 г
- куркума – 1 ч. л.
- мускатний горіх – 1/2 ч. л.
- кардамон – 1/2 ч. л.
- сіль – 1/2 ч. л.
- вода – 200 мл

Нарізати цибулю квадратами, часник та імбир очистити та натерти на дрібній тертці. Нарізати зелень.

Гарбуз відварити до готовності, збити блендером (якщо блендер не візьме, то додати трохи води кип'яченої).

Додати до гарбуза решту інгредієнтів, крім нуту та зелені, і приправити ще раз збити.

Нут відварити до готовності. У чашу з супом додати нут і присипати зеленню перед подачею.

В інгредієнтах зазначено кількість води, яку суп увібрав при варінні нуту, і додавання води при блендуванні. Ви можете варіювати кількість води на свій розсуд, залежно від того, який суп ви хочете: густіший або рідший.

РЕКЛАМА

**МЕДА ГРУП  
ЗАКУПІВЛЯ  
МЕДУ ОПТОМ**

(050) 63-68-017  
(098) 71-97-199

**КУПЛЮ  
МЕД  
ВІД 400 КГ**

(096) 569-58-50  
(066) 989-99-80

## ЧОМУ ВАРТО ЇСТИ КЛІТКОВИНУ

Рівень смертності людей, які постійно вживали клітковину, майже на чверть нижчий у порівнянні з людьми, які вживали мінімальну кількість або ж не вживали її взагалі



засвоєнню поживних речовин і запобігатиме пов'язаним із клітковиною захворюванням.

На клітковину багаті фрукти, овочі, цільнозернові продукти, горіхи, насіння, соя та боби. Вони збагачують організм поживними речовинами та дають тривале відчуття насичення.

Що регулярніше ми споживаємо клітковину, то менші ризики появи серцево-судинних хвороб, діабету 2-го типу, ожиріння та деяких видів раку.

Збільшуйте кількість клітковини в раціоні поступово. Лікарі не рекомендують споживати одразу занадто багато клітковини. Через це можуть виникнути здуття та навіть біль у животі.

Пийте достатньо рідини. Це сприятиме процесу травлення та

Намагайтесь їсти на перекус горіхи, якщо у вас немає на них алергії. Вони багаті на клітковину, водночас містять здорові ненасичені жири.

Додавайте висівки та насіння до домашньої випічки. Ви можете використовувати також і цільне борошно замість білого.

Вживайте фрукти і овочі разом зі шкіркою.

Пам'ятайте, якщо овочі варяться тривалий час, вони втрачають більше половини клітковини, що міститься в цих продуктах. Краще вже тоді злегка їх обсмажуйте або тушуйте.

## СКЛЯНКА ВОДИ ПРОТИ СУДОМ

Питна вода, без якої неможлива життєдіяльність людського організму, в різні часові проміжки доби по-різному проявляє свою максимальну ефективність

• 2 склянки води одразу після пробудження – сприяють активації роботи внутрішніх органів;

• 1 склянка води за 30 хвилин до їжі – сприяє процесу травлення;

• 1 склянка води перед прийманням ванни – допоможе знизити артеріальний тиск;

• 1 склянка води незадовго до того, як лягти в ліжко – дозволить уникнути інсульту чи серцевого нападу.

А ще вода під час сну зможе запобігти нічним судомам у ногах. М'язи ніг, коли їх зводить судом, потребують наводнення, тому й змушують нас прокидатися.

І дуже добре, коли в цей час біля ліжка виявиться склянка з водою, завбачливо поставлена звечора.

## ПРО ЩО СВДІЧИТЬ ОНІМІННЯ РУК УВІ СНІ

Коли руки починають німіти під час сну, причиною такого стану може бути карпальний тунельний синдром

Карпальний тунельний синдром може виникати у зв'язку зі зміною гормонального фону в організмі, віковими змінами, ревматичними та ендокринними захворюваннями.

Часто він зустрічається в офісних працівників, які регулярно працюють з мишкою і клавіатурою, а також у людей, зайнятих у професіях, пов'язаних із однотипними згинально-розгинальними рухами кисті (наприклад, у піаністів і малярів).

Також нестача вітаміну B6 може стати причиною оніміння і поколювання в пальцях кистей. Цей вітамін погано накопичується в організмі і швидко витрачається під час стресу.

## КРАСИВА ЖІНКА – ЗДОРОВА ЖІНКА!

Жіноча краса - предмет вічного натхнення і захоплення багатьох поціновувачів прекрасного. Але краса можлива лише за однієї умови: жінка має бути здоровою

До жіночого здоров'я треба ставитись уважно та дбайливо – стверджують спеціалісти. І, що важливо, тримати на постійному контролі, регулярно навідуючись до жіночого лікаря. Навіть якщо нічого не турбує.

Варто пам'ятати, що серед чималого переліку жіночих хвороб є небезпечні стани, які можуть виникнути у найнепередбачуваніший момент. Наприклад, позаматкова вагітність чи апоплексія яєчників. Ці малоприємні «розлади» спричиняють різкий біль у животі, запаморочення, нудоту, непритомність.

Кожній жінці після трьох років від початку статевого життя відвідувати гінеколога необхідно щорічно.

Сучасні засоби діагностики та профілактики допомагають вберегтися від небезпечних гінекологічних захворювань, таких як запальні захворювання жіночих статевих органів, порушення менструальних функцій, хронічний тазовий біль, пухлинні процеси, міоми матки, кісти яєчників, захворювання шийки матки.

До речі, якраз захворювання шийки матки зараз дуже часто зустрічаються в молодому віці: дисплазії, ерозії, запальні захворювання. «Помолодшав» і рак шийки матки. Уникнути цього захворювання можна за однієї умови: жінка насамперед має себе любити. А любити, значить слідувати за своїм здоров'ям, регулярно проходити профілактичні огляди.

## САЛО – СИЛА!

Чому корисно вживати головний український смаколик

Сало — універсальний цілитель! Кількість незамінних для організму мікроелементів, які містяться в салі, неможливо отримати з інших продуктів

Сало містить цінні поліненасичені жирні кислоти – лінолеву, ліноленову та арахідонову. Перші дві відсутні у вершковому маслі, а остання не міститься в рослинній олії.

Безперечно, холестерин у салі також є, але значно більше в ньому лецитину, який чудово впливає на мембрани клітин, надає міцності стінкам судин, запобігаючи розвитку небезпечного атеросклерозу, дуже корисний для мозку та розумової діяльності.

Для порівняння: в 100 грамах сала міститься 60 міліграмів холестерину, в яловичині — 67, телятині — 84, м'ясі птиці — 113, маргарині — 186, вершковому маслі — 244, яєчному білку — 1560, риб'ячому жиру — 5700 міліграмів.

Сало — джерело незамінних для нашого організму тваринних жирів. Воно рекомендується тим, хто хоче покращити інтелектуальну діяльність та укріпити імунну систему.

В салі сконцентровані різноманітні біологічно активні речовини, антиоксиданти та вітаміни А, Д, Е, мікроелементи, насичені та жирні кислоти.

Найцінніша з кислот – арахідонова. Вона покращує мозкову активність, стимулює роботу нирок, серця, нормалізує показники крові та виводить залишки шкідливого холестерину.

До того ж сало дуже калорійне, тому, з'ївши 30-40 грамів цього продукту, можна швидко наситити організм, зарядивши його необхідною енергією, та запустити роботу травної системи, сприяючи очищенню організму.

Сало має антиракові властивості, воно ідеально підходить для зв'язування радіонуклідів та виведення токсинів із організму. Саме в салі в оптимальній і добре засвоюваній кількості міститься селен, який перешкоджає утворенню ракових клітин і допомагає підвищити потенцію.

Чимало людей відчувають дефіцит цієї речовини, а спортсменам, вагітним та матерям-годувальницям цей мікроелемент просто життєво необхідний. До речі, в часнику, який так смакує разом із салом, також багато селену.

## ПРО СИНДРОМ НАДМІРНОЇ ТРИВОГИ ЩОДО ЗДОРОВ'Я І ЯК ЙОГО ПОДОЛАТИ

Хвилюватися про стан свого здоров'я цілком нормально. Втім надмірне занепокоєння, яке стає нав'язливим, може й нашкодити. Особливо, коли ви цілком здорові й не маєте жодних проблем. Такий синдром називають тривога щодо здоров'я

Зазвичай люди, які мають такий синдром, постійно переживають за свій стан здоров'я. Прості симптоми, як-от біль у горлі чи підвищення температури, вони можуть сприймати як симптоми серйозної хвороби. Через це постійно роблять додаткові аналізи чи обстеження, які часто самі собі призначають, та шукають годинами інформацію в інтернеті про хвороби.

Ще гірше, коли страх виявити хворобу призводить до зворотних наслідків — людина взагалі починає хестувати візитами до лікаря.

Страх захворіти на серйозну хворобу може негативно позначитися на повсякденному житті. Крім того, науковці зазначають, що сама надмірна тривога і стрес підвищують ризики появи реальних, вже не надуманих хвороб, наприклад, серцево-судинних захворювань.

Додатковий стрес впливає на появу шкідливих звичок: харчуватися малопоживною їжею чи переїдати, більше курити та вживати алкоголь.

## Як подолати синдром

## Ведіть щоденник

У ньому варто записувати те, що найбільше непокоїть з приводу здоров'я. Це допоможе проаналізувати ситуацію та зрозуміти, які проблеми варті уваги.

Інтернет не завжди хороший порадник. Люди, які надмірно хвилюються за своє здоров'я, схильні постійно звертатися до різних сайтів в інтернеті, щоб перевірити наявні симптоми. Щоб цього уникнути, намагайтесь спеціально не заходити на ці ресурси або ж за потреби заблокуйте їх.

## Не ставте самостійно діагноз

Це дуже небезпечно, адже окрім надмірного хвилювання збільшує ризики розпочати невідповідне та потенційно небезпечне лікування. Не дивлячись на те, що є багато ресурсів, де можна перевіри-



## Народні рецепти «салотерапії»

## При болях у ногах та суглобах

На ніч натріть хворі суглоби розтопленим салом, накладіть теплу пов'язку та залиште компрес на всю ніч. Замість смальцю можна використовувати старе сало, перемелене через м'ясорубку, додавши невелику кількість меду. Повторіть впродовж тижня.

Очевидна користь сала при порушенні рухливості суглобів після травми. В таких випадках 100 г свинячого жиру змішують зі столовою ложкою кухонної солі та втирають у ділянку суглоба, закутують.

## Для жовчного міхура

Регулярне вживання 15-20 г сала на день сприятиме скороченню жовчного міхура та кращому відтоку жовчі.

## При зубному болю

До хворого зуба на 30 хвилин прикладіть шматочок несоленого сала. Біль вщухне.

## При хворобах легень

При бронхіті та пневмонії готують суміш із 100 г свинячого смальцю, 15 г соку алое, 100 г вершкового масла, 100 г меду та 50 г порошку какао. Все ретельно перемішати та приймати по 1 столовій ложці на стакан гарячого молока 2 рази на добу.

## При маститі

Старе сало прикладають до хворої ділянки та накладають пов'язку. Найдоцільніше цю процедуру проводити на ніч.

## При п'ятковій шпорі

До 100 г старого несоленого сала додати свіже куряче яйце, 100 г оцту, 1 ч. ложку меду. Дати настоятися в темному місці до повного розчинення сала та яйця. Потім розпарити хвору ногу і прикласти на ніч примочку. Щоб підсилити дію, спати краще в шкарпетках. Через тиждень таких процедур шпора перестане турбувати.



ти симптоми і визначити хворобу, обов'язково консультуйтеся з лікарем. Існують наукові дослідження, які вказують, що лікарі діагностують у 2 рази краще, ніж онлайн ресурси, які для цього створені.

## Намагайтесь відволіктися на інші справи

Лікарі радять намагатись відволіктися від тривожних думок про хвороби з допомогою прогулянок, занять фізичною активністю, читання чи спілкування з друзями.

## Проконсультуйтеся зі своїм лікарем

У деяких випадках лікар може призначити спеціальне лікування або ж направити до психотерапевта.

## ЯК ДОГЛЯДАТИ КАКТУСИ

**Незважаючи на стійкість до різних несприятливих умов, кактуси також можуть хворіти і засихати. Не кожен квітникар, який має кілька десятків листяних рослин, зуміє правильно доглядати і за кактусом. Помилки в догляді в кращому випадку призведуть до того, що рослина не цвістиме, а в гіршому – до загибелі**



### Підживлення

Підживлення не можна робити взимку під час періоду спокою, це варто робити лише з настанням періоду вегетації навесні до періоду спокою у вересні.

### Пересаджування

Якщо ви бачите, що кактус переріс свій горщик, його потрібно пересаджувати. Це варто робити з початком періоду вегетації – навесні. Перед пересадкою за два-три дні кактус перестають поливати – тоді земля легко обсыпається з коренів.

Молоді кактуси пересаджують щороку, а старі (3-4-річні) – раз на кілька років.

Новий горщик повинен бути на 1 см більший за попередній, проте загалом його розмір залежить від розміру кореневої системи рослини.

Якщо у кактуса коротке коріння – вибирайте низький горщик, якщо довге – глибокий. У дні обов'язково має бути отвір для зливу зайвої води.

Найкраще кактус росте в земельній суміші, в яку входить промитий річковий пісок, листово земля, деревне вугілля та торф. Її готову можна придбати в магазинах, а можна і приготувати самостійно. Субстрат має бути розсипчастим та рихлим, слабокислим і з правильним хімічним складом органіки та мінералів. На дно кладуть трохи дренажу. Під час пересадки м'які, неживі і загнилі корінці відрізають, залишають тільки свіжі, міцні. Всі зрізи присипають вугільним порошком.

### Розмноження кактусів

Розмноження кактусів відбувається вегетативно (відростками) або з насіння. Перший спосіб досить простий, ним користується більшість любителів кактусів. Для вегетативного розмноження беруть «діток» (живці) дорослих рослин і вкорінюють. У них є, як у всіх південних рослин, зачатки корінців, тож вони легко приживаються.

З насіння кактуси вирощувати важче. Куплене в магазині насіння дезінфікують у розчині марганцівки, потім викладають на шар землі до 1 см. Земля має бути постійно вологою, тому її потрібно прикрити склом або плівкою – це створить відповідні умови для проростання насіння. Деякі форми кактусів можуть прорости через день, а іншим може знадобитися місяць.

Догляд за кактусовими рослинами залежить від їхнього різновиду. Рослини, які ми звикли називати кімнатними кактусами, – це пустельні кактуси. Також є лісові кактуси, які часом на кактуси і не схожі – наприклад, той же зігокактус або шлюмбергера.

### Вибір місця

Кактуси люблять добре освітлені місця, тому їм підійдуть східні та південні підвіконня. Влітку можна виставити їх на балкон. Взимку при інтенсивному опаленні потрібно стежити, щоб біля кактусів не пересихало повітря. Зима – період спокою для цих рослин, тому їх навіть можна поставити десь у тіні. Якщо кактус став рожево-лілового відтінку – світла йому забагато, якщо ж він виструнчився і зблід – замало.

Также кактуси не люблять, коли змінюють їхнє місце розташування. Щоб точно знати, яким боком до світла він стояв, можна зробити позначки на горщиках. У жодному разі не чіпайте і не крутіть горщик із розквітаючим кактусом або тим, що набирає бутони: квіти обсыпляться, а бутони переродяться.

Після цвітіння необхідно прибрати висохлі і відцвілі бутони, оскільки вони можуть почати гнити і на рослині, і плавши на землю в горщику.

### Поливання

Для поливу варто використовувати теплу відстояну або прокип'ячену воду. Навесні та влітку кактус потрібно поливати щодня чи раз на два дні, восени – раз на 5-7 днів, взимку – раз на 7-12 днів. Чим холодніше повітря, тим рідшого поливу потребує кактус. Коли рослина хворіє, її теж потрібно рідко поливати.

Поливати кактуси можна двома способами: зверху або через піддон з водою, але перед кожним поливом ґрунт повинен повністю просохнути. При поливі варто слідувати, щоб волога не потрапила на стовбур, оскільки від цього він може загнити.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

13 СІЧНЯ. 14 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.25  
МІСЯЦЬ У РАКУ

Зростаючий Місяць. Цей час сприятливий для здійснення подорожей, паломництва, поїздок за місто, відряджень, прийняття обітниць і принесення клятв.

14 СІЧНЯ. 15 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.44  
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ (11.14)

Повний Місяць наст. о 01.28. День повернення боргів: якщо у вас борги і ви розрахуєтеся сьогодні, то вам згодом не потрібно буде вдаватися до позик.

15 СІЧНЯ. 16 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 18.04.  
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Спадаючий Місяць. День добра і милосердя, пошуку і надбання свого духовного стрижня, свого шляху. Бажано провести цей день із сім'єю.

16 СІЧНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 19.21  
МІСЯЦЬ У ДІВІ (18.47)

Спадаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Сприятливий для укладення шлюбу і переїзду на нове місце проживання.

17 СІЧНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.35  
МІСЯЦЬ У ДІВІ

Спадаючий Місяць. День пов'язаний із пробудженням сил природи. Вважається, що на людину може зійти одкровлення. Не вдавайтеся до смутку або неробства.

18 СІЧНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 21.45  
МІСЯЦЬ У ДІВІ

Спадаючий Місяць. Рекомендується очищення фізичне і духовне: запаліть свічку і обійдіть із нею кімнату або квартиру. Уникайте метушні, не витрачайте енергію даремно.

19 СІЧНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.54  
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ (5.33)

Спадаючий Місяць. Утримайтеся від активної діяльності. Відпочинок, розслаблення, медитації – ось що допоможе вам здолати неприємності цього дня.

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 13 ДО 19 СІЧНЯ

### ОВЕН

Весь тиждень сприятливий для спілкування з дітьми. Хороший період для того, щоб зайнятися їхньою освітою, провести з ними більше часу.



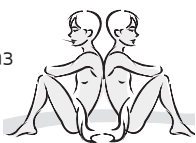
### ТЕЛЕЦЬ

Планети зараз дають Тельцям великі творчі можливості і здатність так розрахувати свій робочий день, що часу вистачить і роботу доробити, і повеселитися на корпоративних вечорах.



### БЛИЗНЮКИ

Планети дають зараз багатьом Близнюкам незвичайну енергію і організованість. Хоча зараз саме час відпочивати, але ж і відпочивати можна активно.



### РАК

У вівторок не можна піддаватися несподіваним емоціям і вчиняти необдумані дії. В п'ятницю може накотити поганий настрій, пов'язаний із розтратою, але швидко мине.



### ЛЕВ

Не бійтеся зараз проявляти свої ініціативи. Зараз добре зайнятися завершенням недоробленого. Проводьте більше часу з дітьми.



### ДІВА

Діви дисципліновані як ніколи. Зараз найефективніше піде розумова, інтелектуальна праця. Варто продовжувати укладати угоди, а не відкладати їх на майбутнє.



### ТЕРЕЗИ

Терези зараз у хорошому творчому настрої. Цим фахівцям варто займатися на цьому тижні загальними колективними проблемами.



### СКОРПІОН

Скорпіонам на цьому тижні варто бути обережнішими в словах і діях, особливо у вівторок. Емоційний фон очікується в даний період підвищений.



### СТРІЛЕЦЬ

Стрілець вже трохи втомився від енергії життя, що б'є ключем. Але потерпіть ще трохи. Всі зусилля, зроблені вами, винагородяться сторицею. Продовжуйте зміцнювати своє робоче становище.



### КОЗОРИГ

Козерогам планети дають величезну енергію і можливість заробити. Особливо творчістю. Отже, якщо у вас є бажання, проявляйте себе.



### ВОДОЛІЙ

Багато Водоліїв у ці дні можуть відчувати, що виконані дії заводять їх у безвихідь, ініціативи не підхоплюються. Спокійно! Це тимчасово і швидко мине.



### РИБИ

Риbam варто зосередитися на своїх цілях і обдумувати робочі плани. Зараз також час активних дій, і приводів для них буде достатньо.



Головна редакторка  
Мирoslava Українська  
тел. (050) 757-43-56,  
(098) 124-84-90  
Верстка  
Анатолій Василенко

Адреса редакції та видавця:  
39600, м. Кременчук,  
вул. Шевченка, 50А,  
тел. (050) 777-2-777,  
(067) 531-30-90  
E-mail: gazetakremenchuk@gmail.com

Номер підписано до друку 08.01.2025р.  
Замовлення № 13174  
Загальний наклад 12 000 прим.  
(за передплатою 5 200 прим.)  
Віддруковано у видавничій ТОВ «АСМІ», м. Полтава,  
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69  
asmi.business-guide.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію  
серія ПЛ № 1251-508Р  
від 15.08.2018р.  
Ідентифікатор: R30-03944  
Засновник – ПП С.В. Кулясов  
Видавець – ПП «Видавничий дім  
«Приватна газета»

Рубрики та матеріали з позначкою \*  
друкуються на правах реклами  
Відповідальність за зміст публікацій  
несе автор, за зміст реклами –  
рекламодавець.  
Редакція може не поділяти думку  
автора публікацій.  
Рукописи не повертаються.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ  
ІНДЕКС  
01600

# «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ



**« Як зняти з реєстрації пошкоджене чи втрачене через війну авто? »**

Транспортні засоби, які не придатні до використання, можливо зняти з державної реєстрації шляхом вибракування. Ця послуга надається безкоштовно та доступна у будь-якому зручному сервісному центрі МВС.

Власник транспортного засобу має звернутись до сервісного центру МВС, попередньо записавшись. Талони доступні онлайн через функціонал Е-запис або в терміналі в приміщенні сервісного центру МВС.

З собою необхідно взяти пакет документів:

- паспорт із позначкою про реєстрацію місця проживання (або ID-картка та витяг про місце проживання);
- довідка про реєстраційний номер облікової картки платника податків;
- свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу (за наявності);
- номерні знаки (за наявності).

Якщо номерні знаки або свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу були вкрадені, потрібно надати постанову (довідку) від МВС щодо порушення кримінальної справи або відмову у порушенні кримінальної справи.

Послуга з вибракування транспортного засобу надається впродовж робочого дня з моменту подання документів. До прикладу, якщо авто знаходиться в розшуку чи під арештом, послуга не надається. Важливо! Після вибракування транспортного засобу відновлення реєстрації можливе лише за рішенням суду.

**« Як підтвердити страховий стаж за відсутності трудової книжки або відповідних записів? »**

Порядком підтвердження наявного стажу роботи для призначення пенсій за відсутності трудової книжки або відповідних записів у ній, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 12.08.1993 № 637 визначено, що основним документом про стаж роботи до впровадження персоналізованого обліку є трудова книжка.



Якщо трудової книжки немає або в ній відсутні необхідні записи чи містяться неправильні, неточні дані про періоди роботи, для підтвердження стажу приймаються:

- дані персоналізованого обліку;
- виписки або довідки, складені на основі даних, наявних в інформаційних (автоматизованих) та/або інформаційно-комунікаційних системах підприємств, установ, організацій;
- довідки, виписки з наказів;
- особові рахунки й відомості на видачу заробітної плати;
- посвідчення, характеристики;
- письмові трудові договори та угоди з відмітками про їх виконання;
- інші документи, які містять відомості про періоди роботи.

Періоди здійснення підприємницької діяльності фізичними особами-підприємцями враховуються до страхового стажу на підставі документів про сплату страхових внесків (платіжних доручень, квитанцій установ банків, документів, що підтверджують поштові перекази, інформації органів Пенсійного фонду України).

Для ФОП із застосуванням спрощеної системи оподаткування — свідоцтва про сплату єдиного податку, спеціального торгового патенту, документів про сплату єдиного або фіксованого податку.

Періоди провадження фізичною особою підприємницької діяльності можуть підтверджуватися даними персоналізованого обліку.

Період проходження військової служби підтверджується:

- військовим квитком;
- довідками територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки (раніше — військкомати), військових частин і установ;
- довідками архівних і військово-лікувальних установ.

Для підтвердження служби в органах внутрішніх справ, національній поліції приймаються довідки, які видаються в порядку, що визначається МВС.

Період навчання за денною формою здобуття освіти у закладах вищої освіти, професійних навчально-виховних закладах, навчальних закладах підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів, в аспірантурі, докторантурі і клінічній ординатурі підтверджується дипломами, свідоцтвами, посвідченнями, а також довідками та іншими документами, які містять відомості про період навчання.

Час догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку зараховується до страхового стажу на підставі свідоцтва про народження дитини (у разі смерті дитини — свідоцтва про смерть).

Періоди роботи інших категорій осіб зараховуються до страхового стажу та підтверджуються відповідними документами про трудову діяльність.

За відсутності документів про наявний стаж роботи та неможливості їх одержання внаслідок ліквідації, розташування підприємства, установи, організації на тимчасово окупованій території, у районах проведення бойових дій або відсутності архівних даних з інших причин, ніж ті, що зазначені в п. 17 Порядку № 637, стаж роботи встановлюється на підставі показань не менше двох свідків, які знають заявника по спільній з ним роботі на одному підприємстві, в установі, організації (у тому числі колгоспі) і мають документи за період сумісної роботи з заявником.

**« Чи дійсні довідки МСЕК, видані до 2025-го року? »**

Довідки та висновки, видані медико-соціальними експертними комісіями (МСЕК) до 1 січня 2025 року, залишатимуться дійсними. Про це повідомив міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко. Він зазначив, що питання, пов'язані зі статусом інвалідності, часто стають предметом маніпуляцій з боку тих, хто не зацікавлений у реформах МСЕК.

Для тих, хто пройшов МСЕК і має чинний висновок, усі довідки та документи, які видавали МСЕК до 1 січня 2025 року, залишаються чинними. Вони будуть підставою для отримання всіх соціальних гарантій, прав, пільг, пенсій, компенсацій та інших виплат, передбачених законодавством.

Водночас це правило не поширюється на окремі категорії осіб, для яких рішенням РНБО передбачено обов'язковий перегляд.

«Йдеться про прокуратуру, інші правоохоронні органи та державних службовців, щодо яких проводиться переоцінка справ. Це зовсім інша категорія», — уточнив міністр.

Ляшко також зазначив, що особи з безстроковим статусом інвалідності не зобов'язані проходити повторні огляди. Винятки становлять випадки, коли це робиться за бажанням самої людини або за рішенням суду.

Відповіді на питання, які стосуються реформи МСЕК, можна отримати на спеціальній гарячій лінії 0-800-602-019.

**« Чи може виплачуватися пенсія за довіреністю? »**

Відповідно до статті 47 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» пенсія може виплачуватися за довіреністю.

Термін дії довіреності визначається в самому документі. Однак строк виплати пенсії за ним не може перевищувати 12 місяців.

Через 12 місяців дії довіреності пенсіонеру потрібно особисто звернутися до будь-якого сервісного центру Пенсійного фонду України та подати заяву про продовження виплати пенсії за довіреністю.

## ГОВОРИМО УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО

Не засмічайте мову суржилом

**У рубриці «Говоримо українською правильно» ми проводимо лагідну українізацію: пояснюємо випадки застосування правопису, мовних норм, публікуємо цікавинки про мову. Робимо це для того, щоб у нашій країні з кожним днем ставало дедалі більше україномовних українців, а наша солов'їна мова звучала звідусіль!**

**До українського тіста – не зі «скалкою»: маємо красивий відповідник**

В українській мові немає слова «скалка» – це русизм. Українською цей кухонний девайс називається – качалка!

Це чи не найдавніший і найпростіший інструмент для розкачування тіста, що є майже у кожної господині. Відповідно тісто качають, розкачують, тачають.

**Що таке качалка**

Інструмент циліндричної форми, який використовують у кулінарії для виготовлення виробів із тіста. Качалка виготовляється з дерева, металу чи пластмаси. Може мати по боках ручки для зручності в користуванні.

І звісно у цього слова є низка діалектичних варіантів:

- валок;
- тачівка;
- маґель;
- маґіль.

До поширення прасок у селі качалку використовували для прасування одягу – намотану на качалку білизну викачували за допомогою рубля. Рубель це ребристий дерев'яний інструмент, який використовували для прання.

«Випрали ми сім пар онучок, сушили на кабиці, моя жінка викачала їх рублем та качалкою, щоб м'які були, як пух» (Юрій Яновський «На зеленій Буковині»).

Жінка з качалкою – «грізний» образ українського фольклору для нечемного чоловіка чи вередливих дітей.

А ще це слово можете почути в спортивному сенсі. Так називають тренажерну залу – качалку, ну а на мускулистого чоловіка кажуть – качок.

Олександр Пономарів, доктор філологічних наук, пояснив, качалка, качати – цілком українські слова. Їх можна вживати у всіх значеннях, зокрема й у спортивному – качати м'язи.

Тому і качати воду – правильне слововживання і його не варто за-



міняти на – помпувати воду. А ще сьогодні це слово використовується і як сленгове – качати файл, качає музика.

Однак, слово «крісло-качалка» – це русизм, а українською – крісло-гойдалка.

**Збігатися чи співпадати?**

Слово співпадати не тільки часто звучить в усіх стилях, на нього натрапляємо й у письмових текстах. Однак в українській літературній мові таке утворення вважають порушенням норми. Це калька з російської – совпадать. Йому в українській мові відповідає дієслово збігатися. Воно має такі відтінки значень: «відбуватися одночасно» – збігаються такти, збігається з ювілеєм, події збіглися; «бути однаковим» – збігаються думки, погляди; «мати той самий напрямок» – напрямки збігаються. Отож, російське «совпадение» – це український «збіг».

Насамкінець лише додамо, що, **дбаючи про чистоту свого мовлення, ви поважаєте не лише себе, а й своїх співрозмовників.**

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

## ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!



Кожен із вас має вдома альбоми, в яких зібрані сімейні фото. Це не просто портрети, це подорож у минуле, в якому залишилися роки юності, маленькі діточки, друзі, колеги та багато спогадів про події того часу.

Гортаючи сторінки сімейного альбому, здається, поринаєш у ті роки і знов на мить стаєш тим самим парубком, який так ніжно поглядав на дівчину, яка згодом стала дружиною, чи весело святкував Новий рік у компанії друзів.

Ми пропонуємо вам поділитися спогадами з земляками та надіслати фото зі своїх сімейних архівів. Ми їх обов'язково опублікуємо.

Фото з підписом, описом зображеного та роком зйомки надсилайте на адресу [gazetakremenchuk@gmail.com](mailto:gazetakremenchuk@gmail.com), або в Телеграм за номером **+38098-124-84-90**. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: **м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А**. Усі фото повертаємо власникам.



ФОТО З АРХІВУ МИКОЛИ ГІШАЄВА

ВІА «Ровесник» у фое МПК, 1976 рік