



10 СІЧНЯ ХАРКІВ ВЧЕРГОВЕ ПОТРАПИВ ПІД РАКЕТНИЙ ОБСТРІЛ. ЦЬОГО РАЗУ СЕРЬОЗНИХ РУЙНУВАНЬ ЗАЗНАЛИ ЦИВІЛЬНІ ОБ'ЄКТИ У КИЇВСЬКОМУ РАЙОНІ.

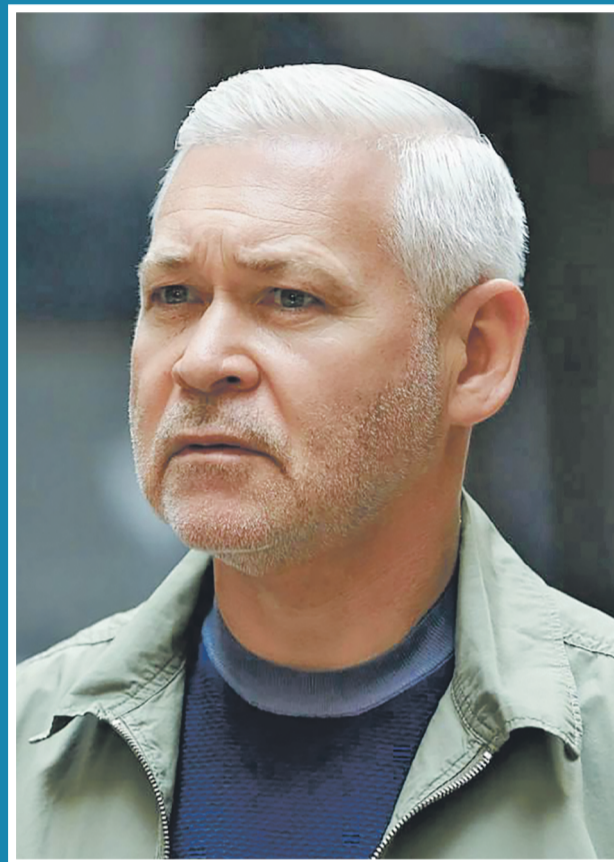
Ракетами С-300 пошкоджено будівлі готельного комплексу, приватні домоволодіння харків'ян, автосалон та виробниче підприємство, повідомив Харківський міський голова Ігор Терехов:

— Ворог не залишає Харків у спокої, продовжує руйнувати інфраструктуру, залякувати мирне населення. У середу приблизно о 22:30 окупанти двома ракетами поцілили по готельному комплексу. Одна влучила за 2 метри від фасадної частини, зруйнувавши повністю фасад будівлі, вікна, внутрішні перегородки. Також були зруйновані бетонні конструкції. Інша ракета поцілила в другий корпус цього ж готелю.

У готельному комплексі під час ракетного удару перебувало 30 осіб: 7 працівників і 23 гостей. Усі вони — цивільні. Жодного військового там не було. За останніми даними, постраждало 13 людей, серед яких були і представники іноземних медіа. Двох важко поранених доправили у медзаклади. 19 осіб було евакуйовано.

Наступного дня з самого ранку наші комунальні служби, рятувальники, працівниками Нацполіції розпочали роботи з ліквідації наслідків обстрілу.

(Продовження на стор. 2)



ЗНОВ ПОСТРАЖДАЛО МИРНЕ НАСЕЛЕННЯ



ПЕРШИЙ ЗАКОРДОННИЙ ВІЗИТ У 2024 РОЦІ

У МЕЖАХ ОФІЦІЙНОГО ВІЗИТУ ДО ЛИТОВСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ПРЕЗИДЕНТОМ ЛИТВИ ГІТАНАСОМ НАУСЕДОЮ. БУЛО ОБГОВОРЕНО ТЕМИ, ВАЖЛИВІ ДЛЯ БЕЗПЕКИ Й РОЗВИТКУ НАРОДІВ ОБОХ КРАЇН, А ТАКОЖ ДЛЯ ВІДНОСИН З ІНШИМИ ДЕРЖАВАМИ ВІЛЬНОГО СВІТУ.

Володимир Зеленський наголосив, що його перший закордонний візит у новому, 2024 році відбувся саме до дружньої Литви, і це — візит вдячності та спільної впевненості народів, які межують із росією.

Володимир Зеленський привітав Гітанаса Науседу й увесь народ Литви з прийдешнім Днем захисників свободи, який відзначають 13 січня.

Глава Української держави акцентував, що цей рік у багатьох питаннях стане вирішальним як для України, так і для Литви та всіх партнерів у вільному світі. Тож цього року

мають ухвалюватися рішення на користь свободи, цілісності наших держав, захисту наших культур і справедливого миру для кожного народу:

— За час війни ми вже довели, що росію можна зупинити. Ми довели, що росію можна відкинути. І завдання тепер — довести, що ми можемо вирвати з рук росії мир для себе, такий мир, якого ми хочемо — справедливий, — і безпеку для своїх народів — таку, якої потребуємо, надійну безпеку.

Під час зустрічі Володимир Зеленський поінформував Президента Литви про події на фронті й подякував йому за всю надану оборонну підтримку. Також він висловив подяку за новий пакет оборонної підтримки та спільне виробництво, зокрема засобів боротьби з дронами, про що підписані відповідні документи.

Президент України повідомив про початок роботи з Литвою над двосторонньою угодою про безпекові гарантії для нашої країни, як це передбачає Спільна декларація «Групи семи», погоджена у Вільнюсі.



ПОЧАЛАСЯ ВИДАЧА СЕРТИФІКАТІВ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЄВІДНОВЛЕННЯ»

ПЕРШІ ОДИНАДЦЯТЬ СЕРТИФІКАТІВ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЄВІДНОВЛЕННЯ» ОТРИМАЛИ В ХАРКОВІ ВЛАСНИКИ ЗРУЙНОВАНИХ КВАРТИР НА ВУЛ. НАТАЛІЇ УЖВІЙ, 82.

Загалом до Департаменту житлово-комунального господарства ХМР надійшло понад 1,2 тис. заяв на компенсацію за знищене житло. Майже 1,1 тис. заявок спеціальна комісія вже розглянула.

Станом на 11 січня загальна сума сформованих сертифікатів складає понад 15,5 млн грн. У подальшому держава перерахує ці кошти продавцям нерухомості, яку виберуть власники сертифікатів за програмою «ЄВідновлення».



ЗНОВ ПОСТРАЖДАЛО МИРНЕ НАСЕЛЕННЯ

(Продовження. Початок на стор. 1)

Внаслідок ворожого обстрілу спалахнула пожежа.

— Горіли легкові автомобілі біля фасадної частини готелю на площі 20 квадратних метрів майже годину. Наразі роботи з розбирання аварійних бетонних конструкцій корпусів тривають, — повідомив начальник сектору зв'язків зі змі та роботи з громадськістю ГУ ДСНС України у Харківській області Євген Василенко.



Влад, працівник готелю:

— Дружина попросила на заправку поїхати за кавою. Думав йти пішки, але поїхав машиною, тому це й врятувало. Приїхав, а тут уже все палає. Повідомив рятувальникам, де саме під завалами можуть бути люди. Потім їх діставали та відвозили до лікарні. Людей у готелі мало було, і майже всі жили у віцілому корпусі, а не в тому, від якого залишилася частина. Поранили могло бути набагато більше...



Олександр, мешканець розореного будинку:

— Я вже був у ліжку і тут, як завжди, несподівано, страшний звук вибуху. Тобто спочатку приліт, а потім вже заволала сирена. І одразу другий вибух. Вимкнулося світло.

Вікна віцїліли. Так, обійшлося малими збитками. До того ж, слава богу, залишилися живими.

Сергій, мешканець понівеченого будинку:



— Вибух дуже сильний. Хата старенька, так вона аж підстрибнула, вікна повибивало, тварини з оселі порозбігалися. Зараз у будинку +8, а що буде, як мороз знов вдавить?



Олександра, працівниця готелю:

— Це була моя робоча зміна. Я працюю адміністратором ресторану і ми вже зачиналися. В ресторані людей не було, всі пішли відпочивати. Я сиділа за столом внизу, там зараз вирва від снаряда. Коли стався вибух, упала під стіл і взяла за руки дівчину, яка була навпроти мене. Я почула її голос і зрозуміла, що треба зібратися з силами і щось робити, якось рятуватися, бо в мене є ще батьки, хто про них попіклується? В мене дуже болить вухо, бо ця вибухова хвиля пройшла по мені. Готель був для мене другим домом, бо перші загарбники теж розбили і я тут прожила майже 2 роки. В мене просто біль в душі і радість — жива. Це найголовніше!

ЩОБ УСІ НАШІ ПОВЕРНУЛИСЯ ДОДОМУ

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак провів зустріч із рідними військовослужбовців, які постраждали чи загинули внаслідок воєнного злочину рф в Оленівській колонії.



Андрій Єрмак подякував рідним і близьким воїнів за зустріч і наголосив, що для Президента Володимира Зеленського та всіх представників його команди пріоритетним завданням є визволення з полону всіх українців: військових і цивільних.

Керівник Офісу Глави держави зауважив, що робота в цьому напрямі триває безперервно попри цинізм і лицемірство представників держави-агресора та постійну зміну вимог:

— Минулий рік був доволі складний щодо повернення. На жаль, та кількість, яку вдалося повернути, безумовно, не відповідає нашим цілям і завданням. Але на жодну хвилину ніхто не зупиняється й ніхто не змінює завдання: щоб усі наші люди повернулися додому.

Він зауважив, що процес ускладнюється тим, що сьогодні у світі не існує міжнародної організації, яка могла б продемонструвати вагомий результат у звільненні утримуваних Росією полонених. Тож Україна діє власними силами та залучає допомогу партнерів.

Керівник Офісу Президента наголосив на важливості притягнення до відповідальності російських воєнних злочинців у міжнародних судових інстанціях. За його словами, нині триває розробка відповідних дієвих механізмів розслідування злочинів проти українського народу та притягнення винних до відповідальності. Також постійно відбувається збір доказів злочинів, які скоїли на території України представники держави-агресора: від керівництва рф до пересічних виконавців цих злочинів.

Зокрема, Андрій Єрмак нагадав, що команда уповноваженого у справах Європейського суду з прав людини підготувала й надала додаткові свідчення до ЄСПЛ у міждержавній заяві проти рф, і значна її частина стосувалася саме воєнного злочину в Оленівській колонії.

УВАГА МІСТА — НА ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛА

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ПРАЦІВНИКАМИ ОДНОГО З ХАРЧОВИХ ПІДПРИЄМСТВ ХАРКОВА. МЕР ДОКЛАДНО РОЗПОВІВ ПРО СПРАВИ СЬОГОДЕННЯ, ПЛАНИ МІСТА НА МАЙБУТНЄ, А ТАКОЖ ВІДПОВІВ НА БАГАТО ЗАПИТАНЬ, ЯКІ ХВИЛЮВАЛИ ЛЮДЕЙ.

Говорячи про бюджет, мер зауважив, що, як і минулого року, серед головних статей цього року залишаються витрати на відбудову:

— Ми поставили собі за мету відбудувати 157 будинків, які дуже сильно пошкоджені обстрілами. Відновлення житла — у пріоритеті, бо і ви, і я чудово розуміємо, люди повертатимуться у Харків тільки тоді, коли їм буде де жити.

Цей комбінат, як і низка інших підприємств, не зупинявся ні на день. Навіть в ті страшні перші місяці попри загрозу обстрілів, в той час, коли позакривалась більшість виробництв і магазинів, його працівники робили все, щоб їхня продукція потрапляла до покупців.

Віра Сергіївна каже, що працювати надихала і надихає любов до рідного Харкова і віра в перемогу:

— Я народилась у Харкові, все життя проживаю тут. Місто в ДНК харків'ян. Тому я щаслива знаходитися саме тут і тут робити щось корисне не тільки для земляків, а й допомагати людям, які переїхали до нас. На початку великої війни було страшно, але є таке поняття «робити щось всупереч». Тобто попри лихо, страх намагатися не піддаватися відчаю, а якнайкраще працювати заради скорішої перемоги.

За таку самовіддану, сумлінну працю на благо міста, найкращих працівників мер відзначив Подяками і Грамотами.

Щодо зустрічі, працівники підприємства говорять, що повністю задоволені спілкуванням з мером. Кажуть, вийшла щира, відверта розмова.



Галина:

— Я дуже рада, що мені випала можливість зустрітися з Ігорем Олександровичем особисто. Сподобалося, що він на всі запитання дав конкретні відповіді. Найголовніше,

що почула — житло, незважаючи на війну, продовжать відновлювати. До того ж скоро з'явиться підземна школа, діти матимуть змогу отримувати більш-менш нормальну освіту.

Інна:

— Наш мер мені подобається тим, що з ним можна вести діалог, він чує людей. Сьогодні він дуже докладно розповів про комунальні тарифи, про те, що містяни й надалі отримуватимуть безплатні гарячі обіди. Для багатьох вони є великою підтримкою: є й пенсіонери, самотні, які не мають можливості ні придбати продукти, ні зготувати самостійно їжу. Дуже радує, що безплатний транспорт поки залишається. За це теж велика подяка, бо зарплати деяким ледь вистачає на оплату комуналки та на продукти. Люди питали про обрізку дерев, інші побутові запитання ставили. Ми точно знаємо, що Ігор Олександрович нас почув, ми в нього віримо. Він робить все, що обіцяє.



ШУКАЄМО НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ БІЗНЕСУ

ПРОТЯГОМ 2023 РОКУ МАЙЖЕ 14 ТИС. ФІЗИЧНИХ ОСІБ — ПІДПРИЄМЦІВ ВИЯВИЛИ БАЖАННЯ РОЗПОЧАТИ ВЛАСНУ СПРАВУ ТА ОФІЦІЙНО ЗАРЕЄСТРУВАЛИ БІЗНЕС У ХАРКОВІ.



Станом на 1 січня кількість фізичних осіб — підприємців у місті склала понад 118,2 тис. осіб.

Міська влада шукає нові можливості для залучення інвестицій, налагодження співпраці з органами державної влади та міжнародними інституціями задля підтримки та повноцінного відновлення бізнесу в місті, повідомили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР.

Своєю чергою 968 фізичних осіб — підприємців (переважно з деокупованих територій) вибрали Харків як нову локацію для своєї діяльності та змінили свою податкову адресу.

За інформацією Головного управління ДПС у Харківській області, протягом минулого року припинили діяльність 15,2 тис. фізичних осіб — підприємців. Перемістили бізнес з Харкова та змінили свою податкову адресу на іншу область або територіальну громаду за цей же період 701 ФОП.

ПЕРША В УКРАЇНІ

У ХАРКОВІ ТРИВАЮТЬ РОБОТИ З БУДІВНИЦТВА ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ. ЗВОДЯТЬ ЇЇ В ІНДУСТРІАЛЬНОМУ РАЙОНІ МІСТА НА ТЕРИТОРІЇ ОДНІЄЇ З МІСЦЕВИХ ШКІЛ.

Харківський міський голова Ігор Терехов проінспектував будівництво:

— В Україні така школа буде вперше. Я дуже вдячний проектувальникам та будівельникам, які працюють над цим завданням. Сьогодні зведені вже всі бетонні конструкції, тривають роботи з гідроізоляції, теплоізоляції. Треба буде ще зробити системи вентиляції, каналізації та водопостачання. За планом цей навчальний заклад почне функціонувати з 1 березня. Орієнтовна вартість школи 56–58 мільйонів гривень. Фінансування — виключно за кошти міського бюджету. Це великі гроші, але проект того вартий. Це перший досвід, і сподіваюсь, він буде успішний. З часом такі школи ми плануємо будувати в усіх районах Харкова. Зараз закінчимо в Індустріальному районі, потім перейдемо у центральні райони Харкова.



Але краще, щоб це нам не знадобилося.

Ця підземна школа відповідатиме всім нормам захисної споруди. Унікальність її в тому, що вона може витримувати обстріл ракетами С-300, якими зазвичай цілять ворог по українському Харкову. Як тільки все тут буде завершено, підземна школа, повідомляють у Департаменті освіти



ХМР, працюватиме у дві зміни. І навчатимуться в ній не лише школярі.

— Це ПРУ (протирадіаційне укриття) розраховано на 450 школярів. Тобто в першу зміну тут зможуть навчатися 450 дітей і в другу зміну — 450. Ми щоденно можемо приймати 900 учнів. Тобто всі школярі, які мешкають у цьому районі, зможуть ходити сюди на уроки. Батьки уже питають, як записати дитину. До того ж ми зможемо, як і у випадку з метрошколою, проводити заняття і з дошкільнятами, — розповіла директорка Департаменту освіти ХМР Ольга Деменко.

До речі, вона пояснила, чому для першої підземної школи вибрали саме Індустріальний район:

— Коли ми створювали метрошколу, на Холодногірській лінії нам вдалося знайти лише одне приміщення на станції «Тракторний завод». А попит у цьому районі був величезний: район ХТЗ густонаселений, до центру їхати далеко, переважна більшість шкіл не має укриттів. Коли вибирали локацію, то полічили, скільки навчальних закладів навкруги і скільки дітей будуть відвідувати школу.



ДИВИМОСЯ З ДІТЬМИ



ПСИХОЛОГ ЛІНДА ДЖОНС РУФЕР СКЛАЛА ПЕРЕЛІК ФІЛЬМІВ ТА МУЛЬТИКІВ, ЯКІ ВАРТО ПОДИВИТИСЯ З ДІТЬМИ. ВОНИ РОЗСОРТОВАНІ ЗА ВІКОМ, АДЖЕ ДЛЯ КОЖНОГО ВІКУ ХАРАКТЕРНИЙ СВІЙ ЕТАП В ЖИТТІ ТА СВОЇ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ.

Спеціаліст зазначає, що важливо дивитися ці картини дітям разом з батьками, після чого обговорювати їх.

► КРИЖАНЕ СЕРЦЕ

Вік: від 6 років



Смілива дівчина Анна, яка за сумісництвом є принцесою казкового королівства, відправляється на пошуки сестри Ельзи. Вона має серйозний намір знайти сестру, яка володіє незвичайними чарами, та переконати її в тому, що любить її.

Цей мультфільм показує, як важлива любов та самовідданість.

► ВПЕРЕД І ВГОРУ

Вік: 6–10 років



Після смерті дружини сімдесятирічний Карл вирішує відправитися у подорож до Райського водоспаду в Південній Америці. Летіти туди він вирішує на повітряних кульках, які тримають його будинок. Чим закінчаться пригоди, обов'язково дивіться всією родиною.

Ця картина показує, що в будь-якому віці є місце новим враженням та захопленням. До того ж мультфільм вчить дружити.

► ДУМКАМИ НАВИВОРІТ

Вік: 10–11 років



Чудовий мультфільм про дівчинку-підлітка, у мозку якої

живуть радість, сум, гнів, страх та огида. Емоції просто не справляються з підлітковими перепадами настрою, але налаштовані вони завжди рішуче.

Цей мультфільм дозволить показати дитині, які зміни відбуваються з підлітками на етапі дорослішання.

► НЕЗРІВНЯННИЙ МІСТЕР ФОКС



Вік: 8–10 років

Мультфільм розповідає про сім'ю лисиць, голова якої колись переймався крадіжкою курей. Попри обіцянку своїй дружині не красти, лис знову йде на завдання, чим ставить під загрозу всю сім'ю.

Цей мультфільм присвячений сімейним цінностям, а також вчить контролювати свої інстинкти та бажання, які можуть бути руйнівними.

► МИРНИЙ ВОЇН

Вік: 12–13 років

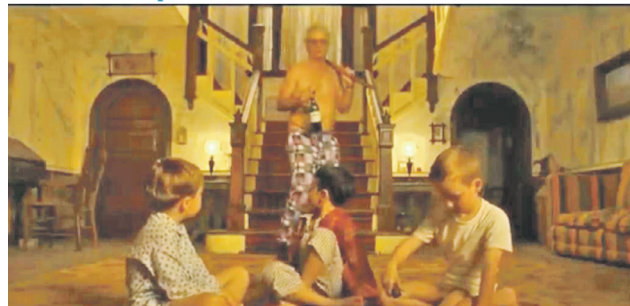


Картина про молодого гімнаста, який втрачає сенс життя через серйозну травму. Все, про що він мріяв, перетворюється на прах. Рятують його таємничий наставник, який допомагає переосмислити своє життя.

Фільм вчить наполегливості та цілеспрямованості. Також він показує, що завжди є інший шлях, навіть якщо ваші плани та мрії зруйновані.

► КОРОЛІВСТВО ПОВНОГО МІСЯЦЯ

Вік: 14–15 років



Цікавий та дуже яскравий фільм про двох підлітків, які вирішили втекти від батьків. Вони намагаються стати щасливими удвох, адже самі по собі обидва є ізгоями в суспільстві. Дітей шукають всім містом, втім розлучити їх так і не вдається.

Цей фільм присвячений довірчим стосункам та вчить розуміти потреби та переживання інших людей.

► ЮНІСТЬ

Вік: 14–16 років



Фільм про життя хлопчика Мейсона. Особливість цієї картини в тому, що її знімали цілих 12 років. За цей час актори фільму дорослішали та старіли по-справжньому. Фільм експериментальний, але дуже цікавий та повчальний.

Картина показує, чому важливий самоаналіз, розуміння себе та інших, а також навколишнього світу.

► СПІЛКА МЕРТВИХ ПОЕТІВ

Вік: 15–16 років

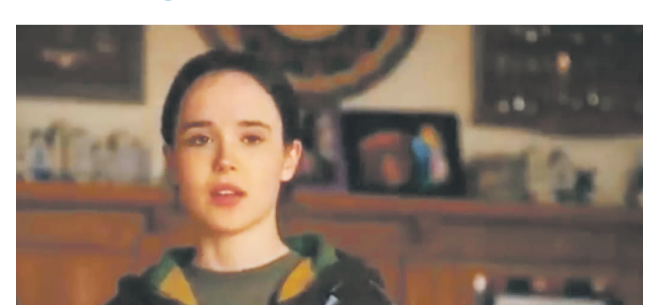


Дивовижний фільм з Робіном Вільямсом у головній ролі. Фільм розповідає про чудового викладача, який надихнув студентів на створення літературного клубу «Спілка мертвих поетів». Він вчить студентів свободі та братству та дає їм щось цінніше, ніж просто знання.

Цей фільм вчить сміливості бути собою та відстоювати свої інтереси.

► ДЖУНО

Вік: 15–17 років



Фільм для старших підлітків, який розповідає про 16-річну вагітну Джуно. Перед дівчинкою постає серйозне питання про те, що робити з дитиною після її народження.

Цей фільм торкається дуже актуальної теми та вчить відповідальному ставленню до життя та усвідомленому ставленню до складного вибору.

ЗАФІКСОВАНО ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕКОРД

У НІЧ НА 9 СІЧНЯ В ХАРКОВІ ЗАФІКСОВАНО РЕКОРДНО НИЗЬКУ ТЕМПЕРАТУРУ ЗА ОСТАННІЙ РІК — 19 ГРАДУСІВ МОРОЗУ.



Холоди протримаються на Харківщині до середини місяця. Сильний мороз очікується ще 13 січня, у суботу, після цього синоптики прогнозують підвищення температури до -5 °С.

До речі, у Фінляндії зареєстрували рекордно низьку для цього століття температуру: 5 січня у фінській Лапландії було 44,3 градуса морозу за Цельсієм.

Стовпчик термометру найнижче опустився у Бурлуці, Золочеві та Богодухові: -20 °С. Проте, за даними синоптиків, температурний рекорд для цих днів не побитий: у січні 1987 року було 30 градусів морозу. А максимально тепло було у 2001 році — плюс 6.

КРАДІЙ-РЕЦИДИВИСТ НАРЕШТІ ЗА ГРАТАМИ

ХАРКІВ'ЯНИН ВЧИНІВ 45 КРАДІЖОК. ЙОГО ЗАСУДИЛИ ДО 5,5 РОКІВ В'ЯЗНИЦІ.

41-річний чоловік, маючи не зняту і не погашену судимість, продовжив вчиняти злочини проти власності упродовж 2023 року. Зловмисник «спеціалізувався»



одразу на двох напрямках: обкрадав супермаркети, звідки виносив товари, не заплативши за них, а також цупив металеві урни, розташовані на прибудинкових територіях міста, щоб надалі здати їх на металобрухт. Своїми діями чоловік завдав чималих збитків КП «Жилкомсервіс» ХМР.

«ВСЕЛИВСЯ ЛЮЦИФЕР»: ВБИВЦІ ЗАГРОЖУЄ ДОВІЧНЕ

ВЛІТКУ 2022 РОКУ У ХАРКОВІ СТАЛОСЯ ЖАХЛИВЕ ВБИВСТВО РОДИНИ. МОЛОДИК, ЯКИЙ ВБИВ ВЛАСНУ РОДИНУ, СПРИЧИНІВ СМЕРТЕЛЬНУ ДТП ТА НАПАВ З НОЖЕМ НА ТОВАРИША, НЕ ВИЙДЕ З БУЦЕГАРНІ.

Нагадаємо, розслідуючи викрадення авто служби таксі, правоохоронці викрили вбивство трьох людей. Злочини 21-річний чоловік пояснив тим, що у нього «вселився Люцифер».

Все почалося з того, що обвинувачений, перебуваючи в компанії своїх шкільних знайомих, вдарив ножом у шию одного з товаришів. Добре, що чоловік вижив. Вже за два дні злочинець вбив свою 10-річну сестру, мати та 71-річного дідуся. Всім трьом наніс множинні удари ножом.



Після скоєння вбивств чоловік вийшов на вулицю та, погрожуючи ножом, відібрав автівку у водія таксі. Зловмисник вчинив ДТП: на пішохідному переході насмерть збив 52-річного чоловіка.

НА ГАРЯЧОМУ СХОПИЛИ ЦІЛУ ШАЙКУ

ВДЕНЬ 9 СІЧНЯ В ХАРКОВІ ПОЛІЦІЯ ЗНОВУ ВИКРИЛА НА МІСЦІ ЗЛОЧИНУ ГРУПУ ПІДОЗРЮВАНИХ У КВАРТИРНИХ КРАДІЖКАХ.

Про це йдеться у повідомленні на Facebook начальника ГУ Нацполіції Харківщини Володимира Тимошка: «Тільки що, на місці злочину, знову знесли групу квартирних крадіїв».

Він подякував усім працівникам Нацполіції за професійну роботу та емоційно звернувся до злодіїв: «Попереджали: босота — ви не будете вільно дихати в нашому місті. Ви вчиняєте мародерство! Ви дуже помилились, повернувшись і почавши грабувати».



КІТ ПОВЕРНУВСЯ ДОДОМУ ЧЕРЕЗ 7 РОКІВ

СТЕФАНІ БАРСТОУ З КОРБИ, НОРТГЕМПТОНШИР, РОЗПОВІЛА, ЩО ЇЇ БЕНГАЛЬСЬКИЙ КІТ ДЮК НЕ ПОВЕРНУВСЯ ДОДОМУ ПІСЛЯ БІЙКИ З ІНШИМ КОТОМ. ПІСЛЯ ДЕКІЛЬКОХ МІСЯЦІВ ПОШУКІВ ГОСПОДАРКА ТВАРИНКИ ЗРЕШТОЮ ЗДАЛАСЯ.

Коли до її дверей постукала ветеринарка і повідомила, що її улюбленця знайдено, Барстоу була шокована:

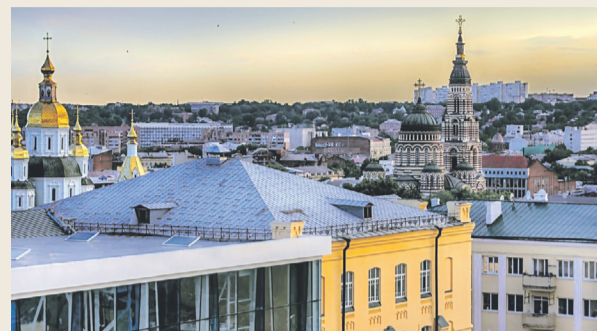
— Вона запитала мене, чи є я власницею кота за окликом Дюк. Я не могла у це повірити, — поділилася жінка. — Вона розповіла мені, що його знайшли за 200 метрів від мого будинку, на фабриці.

Виявилося, що Дюк жив на фабриці, де робітники забезпечували його їжею та укриттям від холоду. Через деякий час вони відвезли кота до ветеринарки, коли вирішили, що фабрика небезпечна для нього.



У ХАРКОВА З'ЯВИТЬСЯ ГІМН

ДОГОВОРИ НА СТВОРЕННЯ ГІМНУ УКЛАВ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АКАДЕМІЧНИЙ ТЕАТР ОПЕРИ ТА БАЛЕТУ ІМ. М. В. ЛИСЕНКА.



Рішення про створення гімну Харкова ухвалили, щоб підтримати морально харків'ян і надати їм сил.

Майбутній гімн Харкова має складатися з 40 рядків, а його тривалість — 2 хвилини 26 секунд.

Музику напише відомий український композитор Олександр Злотник. Слова — український поет-пісняр Олександр Вратарьов, який також є автором гімнів міста Славутич і Федерації футболу України.

До речі, у міста немає свого гімну. Він є тільки в Харківській області: його виконують перед пленарними засіданнями облради.

НЕЗАБУТНИЙ ПОЛІТ

25-РІЧНА ЗОЇ ДОЙЛ ТА ЇЇ 59-РІЧНА МАМА КІММІ ЧЕДЕЛ ЛЕТИЛИ РЕЙСОМ ІЗ МІЖНАРОДНОГО АЕРОПОРТУ СЕЙШЕЛЬСЬКИХ ОСТРОВІВ.



Пара прямувала до Швейцарії із зупинкою в Дубаї, щоб провести Різдво з родиною. Жінка та її матір були приголомшені, коли сіли на літак і виявили, що вони єдині дві пасажирки у стандартному класі, пише Mirror.

За словами Зої, для неї було «повною несподіванкою» виявити, — в літаку майже не було пасажирів:

— Ми і гадки не мали, що були єдиними. Я думаю, що ще четверо людей були в першому класі, але вони були відокремлені від нас, так що ми були практично самі. Оскільки на Сейшельських островах був сезон дощів, а також Різдво, це означало, що просто ніхто не хотів летіти у цей час.

ЯКІ НАЙПОПУЛЯРНІШІ ПОРОДИ СОБАК В УКРАЇНІ

ЗГІДНО З ДАНИМИ КІНОЛОГІЧНОЇ СПІЛКИ УКРАЇНИ, ПОПУЛЯРНІСТЮ КОРИСТУЮТЬСЯ НЕВЕЛИКІ СОБАКИ, ЯКІ НАЛЕЖАТЬ ДО ПЕРЕЛІКУ КОМПАНІЙСЬКИХ СОБАК ДЛЯ РОДИН ІЗ ДІТЬМИ.

Найпопулярнішою породою став німецький шпіц померанець, випередивши інші породи за кількістю приплоду. Ця порода собак є також лідером серед найбільш експортованих з України собак.

Також до рейтингу увійшли:

- ◆ Чихуахуа гладкошерстий / довгошерстий.
- ◆ Вельш коргі-пемброк.
- ◆ Йоркширський тер'єр.
- ◆ Німецька вівчарка.
- ◆ Французький бульдог.
- ◆ Мальтійська болонка.
- ◆ Бівер-йоркшир тер'єр.
- ◆ Той-пудель.
- ◆ Лабрадор-ретривер.



НАВЧИЛИСЯ ЗЛАГОДЖЕНОСТІ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ

ПРЕДСТАВНИКИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО РУХУ «ДОБРОБАТ» ЗАПОЧАТКУВАЛИ У ХАРКОВІ БЕЗПЛАТНУ ЕКСПРЕС-ШКОЛУ БУДІВЕЛЬНИКІВ.



Стати студентами цієї школи можуть абсолютно всі. Фахові спеціалісти у стислі терміни дають базові знання, консультують і допомагають з усім, що потрібно будівельнику.

— Стартували ми з першого проекту «Школа монтажників світлопрозорих конструкцій», тобто вікон та дверей. Почали з цього, тому що людям привозять нові вікна, а вставляти їх немає кому. Наразі це дуже актуальна тема, — розповів керівник Харківського підрозділу «Добробат» Павло Філіппенко.

«Учням» школи від 16 до 65 років. Навчатися приходять, поміж інших, хлопці та дівчата, які демобілізувалися з лав ЗСУ, і їм треба знову повернутися до цивільного життя, соціалізуватися.

Харківський міський голова Ігор Терехов зазначив, що обстріли кожного разу завдають серйозних збитків. Зокрема, лише внаслідок останніх атак у квартирах було вибито понад 3 тис. вікон та були значно пошкоджені дахи житлових будинків.

Перша група випускників школи будівельників свої знання вже змогла випробувати на практиці: працювали на одному з місць влучань, допомагаючи волонтерам. Наразі харківська спільнота волонтерів разом з міськими службами, службами порятунку — це єдиний механізм, що протистоїть всім викликам, які приносить війна. Практично з перших днів повномасштабної війни вони латають покрівлі, розбирають завали, заколочують вікна і допомагають харків'янам пережити стрес після обстрілів.

Саме допомога місту та людям лікує від дурних думок, вважає активна волонтерка «Добробату» Ольга Скорова:

— Зараз у всіх такі тривожні стани, стреси. Прокинувся і відразу в телеграм: «Що трапилось? Куди прилетіло? Скільки постраждало?». У побуті часто чую, як люди жаліються, що втомилися від війни, вже не витримують... Хай вони, такі тривожні, хоч раз прийдуть розбирати після вибухів завали. Повірте, після дня такої роботи — жодних думок у голові. Ти напався так, що навіть ложки втримати, щоб поїсти, не можеш. А вже сил на скигнення от точно не залишається.

Під час останніх обстрілів, що сталися в Харкові на початку січня, згуртувалися практично всі громадські волонтерські рухи та організації. Одні працювали з комунальними службами, інші допомагали з евакуацією та медичною та психологічною допомогою, частина годувала гарячим та шукала донорів і будматеріали. Всі робили від себе залежне, щоб якнайшвидше усунути наслідки ворожих обстрілів. А це свідчить про злагодженість і ефективність, яких навчили ці майже два роки повномасштабної війни.

В БУДИНКАХ РЕМОНТУЮТЬ МЕРЕЖІ ВОДОПОСТАЧАННЯ

ЖИТЛОВИЙ ФОНД СТАРОЇ ЗАБУДОВИ ЧАСТО МАЄ ПРОБЛЕМИ З КОМУНІКАЦІЯМИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ДОДАТКОВОГО ДОГЛЯДУ ТА РЕМОНТУ.

Водні зі старих багатопверхівок Основ'янського району повної заміни вимагала система холодного водопостачання. На додачу, підвал будинку постійно затоплювали ґрунтові води. Зараз ці проблеми в минулому.

— Замінили близько 200 погонних метрів холодного водопостачання. Щодо підтоплення, ми встановили насос, за допомогою якого відкачуємо воду.

У планах на 2024 рік відремонтувати системи холодного водопостачання, водовідведення та зливової каналізації у 40 будинках. Ремонтні роботи розпочнуться, — повідомив начальник дільниці Основ'янського району з обслуговування внутрішньобудинкових систем Комплексу «Харківводовідведення» КП «Харківводоканал» Віталій Федін. — Також ми щодня отримуємо 30–40 заявок від жителів міста на ті чи інші ремонти. 70% з них стосуються забиття каналізації.

У мене прохання до мешканців будинків щодо правильного користування системою каналізації: не треба кидати туди сміття. Для цього є контейнери, відра для сміття тощо.

Торік КП «Харківводоканал» Департаменту з питань забезпечення життєдіяльності міста ХМР при підготовці внутрішньобудинкових систем до осінньо-зимового періоду замінив близько 70 кіло-



трів трубопроводу. А саме, 46 кілометрів мереж холодної води і 24 кілометра мереж водовідведення.

— На цей рік у планах, крім технічного обслуговування внутрішньобудинкових систем, виконати великі обсяги ремонтних робіт в 540 будинках

До прикладу, замінити близько 40 кілометрів трубопроводу, — розповів начальник управління з технічного обслуговування внутрішньобудинкових систем Комплексу «Харківводовідведення» КП «Харківводоканал» Валерій Харлан.

ВУЛИЧНІ КОЛОНКИ БУДУТЬ СПРАВНИМИ

БІЛЬШЕ 2 ТИС. КАПІТАЛЬНИХ РЕМОНТІВ МІСЬКИХ ВОДОРОЗБІРНИХ КОЛОНОК ПРОВЕЛИ У 2023 РОЦІ БРИГАДИ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР.

Начальник Новобаварської районної служби водопровідних мереж Євген Сальков зазначив, що на балансі підрозділу знаходиться близько 330 вуличних колонок:

— Підтримка таких колонок у робочому стані в умовах воєнного часу є одним із пріоритетних завдань ремонтників.

На підприємстві є власне виробництво ремонтних



комплектів та запчастин для вуличних колонок.

— Цех з ремонту та технічного обслуговування обладнання повністю перекриває потреби в запасних деталях та ремкомплекті. Свого часу тут розробили та налагодили випуск унікального ежекторного крану, який є основним механізмом колонки, повідомив начальник механозбирно-ремонтної дільниці Валерій Челапко.

ВОКАЛІСТКИ ХАРКОВА ОТРИМАЛИ ПРЕЗИДЕНТСЬКІ СТИПЕНДІЇ

ХАРКІВ'ЯНКАМ ПОЛІНИ ТА СОФІЇ СУХОПАР БУЛО ПРИЗНАЧЕНО СТИПЕНДІЮ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ ДЛЯ МОЛОДИХ ПИСЬМЕННИКІВ І МИТЦІВ У СФЕРІ МУЗИЧНОГО, ТЕАТРАЛЬНОГО, ОБРАЗОТВОРЧОГО, ХОРЕОГРАФІЧНОГО, ЕСТРАДНО-ЦИРКОВОГО МИСТЕЦТВА.

Відповідний указ підписав 22 грудня 2023 року Президент України Володимир Зеленський.

У Департаменті культури ХМР зазначили, що сестри Поліна та Софія Сухопар є ученицями вокально-хорового відділу Дитячої музичної школи № 12 викладачки Оксани Пріз. За роки навчання в школі талановиті українки здобули багато перемог та отримали звання лауреатів численних міжнародних та всеукраїнських конкурсів і фестивалів.

Щиро вітаємо дівчат та їхніх наставників з високим досягненням!

Бажаємо нових творчих перемог нашим незламним харків'янкам!



ОФОРМЛЕННЯ ПЕНСІЇ: ЯКІ ДОКУМЕНТИ ПОТРІБНІ

ЯКЩО ВИ ВИРІШИЛИ ПОДАТИ ЗАЯВУ ПРО ПРИЗНАЧЕННЯ ПЕНСІЇ, ТО РАЗОМ ІЗ НЕЮ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ОТРИМУВАТИ ВИПЛАТИ, НЕОБХІДНО ЗІБРАТИ ЧИМАЛИЙ СПИСОК РІЗНИХ ДОКУМЕНТІВ.

Наразі існують декілька видів пенсій — пенсія за віком, за інвалідністю, через втрату годувальника, за інших обставин (ліквідація аварії на Чорнобильській АЕС, якщо ви військовослужбовець тощо).

▶ ДОКУМЕНТИ ДЛЯ ОФОРМЛЕННЯ ПЕНСІЇ ЗА ВІКОМ

- ◆ Перш за все потрібно написати заяву про нарахування пенсії.
- ◆ У податковій треба взяти спеціальну довідку про присвоєння ідентифікаційного номера.
- ◆ Надати органам ПФУ трудову книжку.
- ◆ Довідку про заробітну плату.
- ◆ Документи про місце реєстрації.
- ◆ Документи, що засвідчують статус (учасник бойових дій, посвідчення учасника ліквідації аварії на АЕС тощо).
- ◆ Два фото 4х6 см.



◆ Реквізити власного пенсійного рахунку з банку.

Якщо ви виходите на пенсію раніше, ніж потрібно, треба принести направлення для призначення пенсії.

Для оформлення пенсії по інвалідності треба надати ті самі документи, які потрібні для призначення пенсії за віком. Крім цього, витяг з акта огляду медичної експертної комісії.

Щоб отримати пенсію через втрату годувальника, необхідно подати документ про те, скільки часу працював

і скільки заробляв померлий годувальник. Також підготуйте:

- ◆ довідку податкової про присвоєння ідентифікаційного номера померлому годувальнику;
- ◆ свідоцтво про народження людини, якій призначається пенсія;
- ◆ довідку про всіх членів сім'ї померлого годувальника;
- ◆ свідоцтво з ДРАЦСу про смерть годувальника;
- ◆ довідки зі шкіл, вишів про те, що діти навчаються на денній формі навчання (якщо призначатиметься пенсія у разі втрати годувальника дітям до 23 років);
- ◆ документи про місце проживання;
- ◆ документ про перебування членів сім'ї на утриманні померлого годувальника;
- ◆ експертний висновок щодо смерті годувальника.

▶ ЧЕРЕЗ «ДІЮ»

Тепер для того, щоб подати запит на призначення пенсії за віком чи іншими видами пенсій, не обов'язково обивати пороги органів Пенсійного фонду України. Можна просто подати запит у застосунку «Дія». Ця послуга безоплатна, подати заяву можна у застосунку, що візьме до 60 хв, а самі документи перевіряються у «Дії» до десяти днів.

ХОЧУ ДАТИ РОДИННЕ ТЕПЛО

ВІЙНА ЗАБИРАЄ НАДТО БАГАТО В КОЖНОГО З НАС. ХТОСЬ ВТРАЧАЄ НАЙЦІННІШЕ — СІМ'Ю. ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ СТАТИ ОПІКУНОМ ДЛЯ ДИТИНИ ЧИ ЛІТНЬОЇ ЛЮДИНИ ТА ПОДАРУВАТИ ЇЙ РОДИННЕ ТЕПЛО, СЛІД ЗНАТИ. ЯК ОФОРМИТИ ОПІКУНСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ.

Перше, що ви маєте з'ясувати перед оформленням, чи знаходиться дитина або той, над ким хочете взяти опікунство чи піклування, в статусі людей, позбавлених піклування чи опіки.

Опіка та піклування над дитиною встановлюються тоді, коли дії батьків шкодять дитині, загрожують життю та здоров'ю. У зв'язку з війною опіка та піклування може встановлюватись над дітьми, батьки яких зникли безвісти.

▶ КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ

Щоб оформити опікунство, ви маєте звернутися до органів опіки та піклування за своїм місцем проживання або місцем проживання дитини (літньої людини).

Там потрібно подати заяву і пакет необхідних документів, після чого буде ухвалене рішення про встановлення опіки. Термін розгляду документів — один місяць.

▶ ДОКУМЕНТИ ДЛЯ ОПІКУНСТВА

Для подання заяви в органи опіки вам знадобиться такий перелік документів:

- ◆ Заява від подружжя (спільна, підписана обома). Якщо це заява на опіку, а не всиновлення, то вона має містити підписи і тих людей, хто відмовляється від опіки над дитиною.
- ◆ Довідка про доходи за останні шість місяців або копія декларації про доходи, засвідчена в установленому порядку.
- ◆ Право власності на житло, в якому проживатиме дитина, або інший документ, що підтверджує користування житловим приміщенням.
- ◆ Для осіб, які перебувають у шлюбі, копія свідоцтва про шлюб.
- ◆ Довідка про проходження курсу навчан-



ня з виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, а також рекомендація центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді щодо включення кандидатів до єдиного банку даних.

- ◆ Копія паспорта.
- ◆ Висновки про стан здоров'я подружжя.
- ◆ Довідки від нарколога та психіатра для осіб, які проживають із заявниками.
- ◆ Довідка про відсутність (або наявність) судимостей.
- ◆ Письмова згода від повнолітніх членів родини, які проживають разом, про взяття дитини-сироти на опіку, піклування тощо. Згода має бути засвідчена нотаріально або написана особисто перед посадовою особою, яка приймає документи.

▶ ХТО МОЖЕ СТАТИ ОПІКУНОМ

Усиновити дитину або взяти її на опікунство можуть:
1. Дієздатні та працездатні особи, які перебувають у шлюбі.

Важливо! Під час влаштування дитини враховується вік охочих, адже дитина має досягти повноліття до того, як її батьки чи опікуни стануть пенсійного віку.

2. Окрема працездатна і дієздатна особа, яка не перебуває в шлюбі.

3. Родич дитини.
Під час воєнного стану в Україні діє спрощена система встановлення опіки чи патронату над дітьми. Діти, місцеперебування батьків яких невідоме, можуть бути тимчасово влаштовані в родині.

Усиновити можна лише одну дитину-сироту, а також дитину, позбавлену піклування.

Скільки часу бере оформлення опікунства? Сам бюрократичний процес продовжується місяць. Але на підготовку документів, проходження навчання з опіки та піклування, постановку на облік кандидатів в усиновлювачі та огляд житлових умов потрібно більше часу.

▶ ЯК ОФОРМИТИ ОПІКУ НАД ДОРОСЛИМ ТА ЛЮДИНОЮ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Для того щоб оформити опіку над дорослою людиною, вона має бути визнана недієздатною.

У разі, якщо людина не може самостійно реалізувати свої права і виконувати обов'язки, вона визнається недієздатною. Над нею можна оформити опіку.

Опікуном чи піклувальником може бути фізична особа з повною дієздатністю. Для цього потрібна письмова заява та медичні висновки про опікуна та підопічного.



Гороскоп на 13 січня

- Овен (21 березня — 20 квітня)**
Зірки обіцяють тихий день, який краще провести в домашніх турботах або ж у будівництві планів на майбутнє. Затійте прибирання, розкладіть речі по полицях, а разом упорядкуйте свої думки. Вам доведеться ухвалити важливе рішення, яке вплине на вашу кар'єру або особисте життя.
- Телець (21 квітня — 21 травня)**
В голову прийде світла думка та ви зрозумієте, як розставити всі пріоритети. Ваші стосунки з рідними почнуть покращуватись, а на роботі вас оцінять. Не переживайте і за особисте життя, все складеться для вас найкращим чином.
- Близнюки (22 травня — 21 червня)**
Динамічний розвиток подій — це про Близнюків цими днями. Чекайте на важливі новини, які можуть відкрити перед вами нові горизонти. Ваші соціальні навички будуть на висоті, і ви легко знайдете спільну мову з різними людьми.
- Рак (22 червня — 22 липня)**
Вам захочеться відчувати себе в комфорті та емоційній безпеці. Якщо з'явиться бажання закритись вдома на якийсь день — так і зробіть. Це вдалий час для глибоких розмов із близькими. Ваші інтуїція та внутрішній голос будуть особливо сильні, довіртеся їм.
- Лев (23 липня — 22 серпня)**
Хочеться ще нових проєктів? Будуть. Адже ваша творчість та запальний характер обов'язково допоможуть вам в цьому. В роботі очікуйте визнання та можливості для просування, особливо якщо ви проявлятимете ініціативу та лідерські якості. Соціальні взаємодії будуть приносити радість та натхнення.
- Діва (23 серпня — 23 вересня)**
Потрібно звернути уваги на нюанси та на контекст, а не на загальний образ. Інколи картинка може обманювати, тож придивіться. Загалом це ідеальний час для планування та організації ваших довгострокових цілей, особливо у сфері кар'єри та освіти.
- Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
В наш непростий час у всіх відбувається переоцінка цінностей. Вам захочеться більш детально подумати про це. Чого хочете саме ви? Можливо, потрібно більше часу приділити собі? Особливо, якщо ви втомились. Може знадобиться час, аби проаналізувати останні події та прийняти важливі рішення щодо майбутнього.
- Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
Ваша інтуїція буде особливо гострою і ви зможете чітко зрозуміти, де брехня, а де правда. В особистих стосунках у вас буде все добре: кохання, гармонія та відверті розмови. Зосередьтеся на збереженні стабільності. Зараз дуже потрібно мріяти та вірити в хороше.
- Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Енергійний та активний день. Ви відчуєте сильне бажання досліджувати нові ідеї та розпочинати нові проєкти. У вас багато енергії та оптимізму. На вас чекають гармонійні та радісні миті, особливо якщо ви поділитесь своїми планами та мріями з близькими.
- Козеріг (22 грудня — 20 січня)**
Зосередженість та організованість дуже допоможуть. Будь-які справи та виклики даватимуться легко. Ви будете знаходити рішення за секунду. Приділіть час близьким, щоб зміцнити зв'язки.
- Водолій (21 січня — 18 лютого)**
Позитивні зміни у вашому житті вже на порозі! Соціальні зв'язки активізуються і спілкування з друзями чи колегами принесе нові перспективи. Постарайтеся бути відкритими та чесними у своїх почуттях та бажаннях. Це гарний час для навчання.
- Риби (19 лютого — 20 березня)**
Ви будете особливо чутливі до оточення, що допоможе вам краще зрозуміти свої справжні бажання та потреби. У професійному житті скоро можливі зміни, які позитивно вплинуть на зростання кар'єри. В коханні теж все супер.

МАЛЕНЬКИЙ ФРУКТ, А ВІТАМІНІВ ЧИМАЛО

ВЖИВАТИ ВІТАМІНИ ПОТРІБНО. ЦЕ ПІДТРИМУЄ НАШ ОРГАНІЗМ У СКЛАДНІ ЧАСИ ТА ЗМІНУ СЕЗОНІВ. ОСОБЛИВО НА ВІТАМІНИ СЛІД ЗВЕРТАТИ УВАГУ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ЗИМИ, АДЖЕ ОРГАНІЗМ ПЕРЕЛАШТОВУЄТЬСЯ НА НОВУ ПОРУ РОКУ. КРІМ ВІТАМІНІВ, У ФРУКТАХ МІСТИТЬСЯ БАГАТО МІНЕРАЛІВ ТА ФЕРМЕНТІВ. МИ РОЗПОВІМО, ЧИМ КОРИСНИЙ КІВІ ТА ПРО ЙОГО ПОЖИВНІ ВЛАСТИВОСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ.



Ківі корисний для нашого організму, бо в ньому першочергово високий вміст вітаміну С. Раніше ми розповідали, в яких продуктах міститься найбільше вітамінів. Вітамін С допомагає зміцнити імунітет, зменшити запалення в організмі, підтримує здоров'я кісток та шкіри.

Ківі є антиоксидантом, бо в ньому є вітаміни Е і К, які борються зі стресом та запаленнями. Також калій, який міститься в ківі, допомагає серцево-судинній системі, знижує тиск, а тому рекомендований гіпертонікам.

Регулярне вживання ківі допомагає організму більше та краще виробляти колаген, який зберігає нашу шкіру молодію та еластичною. Тому маленький фрукт ще є і джерелом молодості.

Також у фрукті містяться ферменти, які покращують травлення, знижують запалення в шлунку та кишківнику.

▶ КОМУ МОЖНА ЇСТИ КІВІ

Найкраще додати фрукт у раціон тим, хто:

- Має низький імунітет та хоче його покращити. Люди зі зниженою імунною системою — діти, літні люди, вагітні жінки мають вживати ківі для підтримки здоров'я.
- Хочє покращити роботу серцево-судинної системи, гіпертонікам.

Має захворювання шкіри, її бляклий вигляд.
— Людям з проблемами зі шлунком, для тих, кому потрібно налагодити роботу кишківника.

— Для загальної підтримки здоров'я. Ківі — чудове джерело вітамінів.

Збалансоване вживання фруктів та овочів щодня допоможе берегти своє здоров'я.

▶ ПРОТИПОКАЗАННЯ: КОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ КІВІ

Їсти ківі не можна тим, хто має:

— Алергію: ківі є сильним алергеном, тож перевірте, чи немає її у вас. Не їжте багато фрукта відразу, якщо не впевнені в реакції.

— Гастрит, виразку та рефлюкс кислоти. Ківі містить кислоту, яка може погіршити стан людей, які мають такі захворювання.

— Тим, хто вживає антидепресанти, антикоагулянти, ліки проти серцево-судинних захворювань. Ківі не рекомендують вживати разом з ними через взаємодію складів. Проконсультуйтеся з лікарем перед вживанням.

— Дітям до року. Ківі доволі складний для травлення організмом маленьких дітей.

СПРАВЖНЯ ЧИ ПІДРОБКА. ЯК ПЕРЕВІРИТИ ІКРУ?

НАШІ СВЯТКОВІ СТОЛИ, І НЕ ТІЛЬКИ НОВОРІЧНІ ТА РІЗДВЯНІ, ВАЖКО УЯВИТИ БЕЗ ІКРИ НА ХЛІБЦЯХ ЧИ В ТАРТАЛЕТКАХ. СПРАВЖНЯ ЛОСОСЕВА ІКРА НЕ ЛИШЕ СМАЧНА, А Й КОРИСНА: ЗВАЖАЮЧИ НА ВИД РИБИ, ІКРА МІСТИТЬ ЖИРИ, ВУГЛЕВОДИ, АМІНОКИСЛОТИ, ВІТАМІНИ. АЛЕ ЯК ВІДРІЗНИТИ ЯКІСНУ ЧЕРВОНУ ІКРУ ВІД ПІДРОБКИ ТА ПЕРЕВІРИТИ, ЧИ ВОНА НАТУРАЛЬНА?



▶ ЯКА СПРАВЖНЯ ЧЕРВОНА ІКРА НА ВИГЛЯД

1. Варто уважно читати інформацію на упаковці: склад, дата виготовлення та місце виробництва. Виробники можуть продавати дешевший продукт, змішуючи якісну ікру зі штучною, але це завжди вказується на пакуванні.

2. Ікру добувають зазвичай з липня до вересня. Якщо на упакованні вказаний інший місяць — це може бути штучний продукт.

3. В ідеалі ікра перероблюється лише за допомогою солі та заморожується шоковим методом. Справжня ікра може зберігатися до двох років при температурі не вище 18 °С.

4. Кришка банки ікри не повинна проминатися всередину чи бути вздутою. Такий продукт краще не купувати. До речі, ікру краще купувати ту, яка продається у скляній тарі, а не у бляшанці. По-перше, так ви можете побачити, яка ікра на вигляд. По-друге, у бляшанках відбувається окиснення металів.

І пам'ятайте про маркування: воно завжди вибите на кришці зсередини. Якщо ж навпаки — дату витиснули ззовні кришки, то перед вами може бути підробка.

Спершу зверніть увагу на зовнішній вигляд ікри у банці. Ікринки не повинні мати кілька відтінків від

рожевого до білого — вся ікра має бути однорідного кольору. Якісна червона ікра — розсипчаста, правильної круглої форми та й майже однакового розміру.

Про розмір: не купуйте ікру, розміри якої, як риб'яче око. Справжня червона ікра — невеликого розміру.

Якісна ікра щільно заповнює всю місткість, не виділяє зайвої води чи будь-якої іншої рідини.

▶ МЕТОДИ ПЕРЕВІРКИ

Якщо зовні ікра цілком схожа на справжню і ви її уже придбали, то впевнитися у її якості можна вдома кількома способами. Ось як ви можете відрізнити якісну ікру від підробки:

— Придивіться до кількох окремих ікринок. Якщо червона ікра справжня, то всередині кожної ви зможете побачити маленьку жирову цятку темнішого кольору. Це — зародок риби, і підробити таке — неможливо!

— Залейте кілька ікринок кип'ятком. Підробка просто розчиниться у воді, зафарбує її рожевим кольором.

Справжня червона ікра побіліє, зморщиться та зафарбує трохи води навколо себе білим кольором. Так білок реагує на гарячу воду.

Шахраї ж вигадують різні гачки та обмани, аби зловити покупців та продати дешевий та неякісний продукт.