



## ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В МЕЖАХ РОБОЧИХ ВІЗИТІВ ЗУСТРІВСЯ З ПРАЦІВНИКАМИ СФЕРИ КУЛЬТУРИ ІНДУСТРІАЛЬНОГО РАЙОНУ.

**М**ер висловив їм вдячність за те, що, навіть у складних сьогоднішніх реаліях, вони залишаються разом із харків'янами.

— Ми всі знаємо та розуміємо, наскільки важко вам зараз, зважаючи на умови війни. Але пам'ятайте, що саме сьогодні ви потрібні людям як ніколи.

Пишаюся тим, що ви залишаєтеся в місті разом із харків'янами — піднімаєте їм настрій, додаєте оптимізму. До речі, як показали підсумки цьогорічного соціопитування Міжнародного республіканського інституту, в майбутньому містяни бачать саме Харків столицею українського культурного життя.

— Те, що ви робите, дуже важливо. Передусім діти потребують вашої уваги, їм потрібно розвивати свої здібності. У нас багато талановитих дітей: хтось гарно співає, хтось танцює. Ми підтримуватимемо їх у цьому. Батьки не мусять хвилюватися, що таланти їхніх дітей не будуть затребувані. Дорослі артисти також мають нашу підтримку. Концертні виступи та вистави тривають і триватимуть, звісно, у максимально безпечних умовах.

Ігор Терехов відзначив Почесними грамотами та Подяками тих, чия самовіддана праця в скрутний воєнний період сприяла збереженню і розвитку культури міста.

*(Продовження на стор. 2)*



# ПРАЦІВНИКИ КУЛЬТУРИ ПОТРІБНІ ЯК НІКОЛИ



# ПЕРШИЙ ВІЗИТ – В УКРАЇНУ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ НОВОПРИЗНАЧЕНИМ МІНІСТРОМ ЄВРОПИ ТА ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ФРАНЦУЗЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ СТЕФАНОМ СЕЖУРНЕ, ЯКИЙ ПЕРЕБУВАЄ В УКРАЇНІ З ПЕРШИМ ВІЗИТОМ.

Глава держави наголосив на важливості того, що свій перший закордонний візит на посаді Стефан Сежурне здійснив саме в Україні:

— Дякую за вашу присутність тут, у Києві. Для нас це важливий сигнал від Франції, від Президента Макрона, що одразу після призначення ви у нас в Україні. Ми дякуємо за такий сигнал.

Президент подякував за вагому та всебічну допомогу Україні з боку Франції. Він окремо відзначив лідерську роль Президента Еммануеля Макрона в підтримці міжнародних ініціатив України та ухваленні рішень, що дали змогу зміцнити Сили оборони України.



Президент також подякував за підтримку євроатлантичних прагнень України та спроможностей українського війська в боротьбі з агресором:

— Велика вдячність за допомогу Україні з початку російської війни і за послідовну підтримку як нашого руху в напрямку Європейського Союзу, так і зміцнення Сил безпеки та оборони на полі бою.

Президент докладно поінформував про ситуацію на полі бою, зробивши акцент на найнагальніших потребах українських захисників, насамперед на посиленні протиповітряної оборони.

Глава держави відзначив високу ефективність наданої Францією військової допомоги, зокрема зенітно-ракетних комплексів SAMP/T, самохідних артилерійських установок CAESAR і далекобійних ракет SCALP-EG. Сторони обговорили продовження безпекової співпраці, зокрема у сфері виробництва дронів.

Окремо обговорили питання підготовки угоди між Україною та Францією про безпекові гарантії, зустрічі на рівні радників лідерів держав у Давосі щодо реалізації Української Формули миру, а також заходів двостороннього політичного діалогу в найближчому майбутньому.



## ПРАЦІВНИКИ КУЛЬТУРИ ПОТРІБНІ ЯК НІКОЛИ

(Продовження. Початок на стор. 1)

На зустрічі також було обговорено актуальні питання, що хвилюють городян. Зокрема, Ігор Терехов розповів про розподіл бюджету на 2024 рік, відбудову, тарифи на комунальні послуги. Та перш за все людей цікавило те, що стосується сфери культури в місті.

**Евеліна Жуганець**, директорка Палацу дитячої та юнацької творчості «Істок»: «Зустріч, на мою думку, пройшла змістовно. Дуже багато було запитань, які стосувалися саме життя нашого міста. Але, як працівника культури, дотичного до позашкільної освіти, мене турбувала робота закладів культури і освіти в такий непростий час. Ми дуже вдячні, що зараз і в метрошколі, і на концертних майданчиках в укриттях, і в метрополітені відбуваються такі чудові творчі проекти, коли наші діти, наші дорослі можуть виходити і дарувати радість харків'янам. І Ігор Олександрович підтримує такі проекти. Він наголосив, що ми і надалі зможемо розвиватися у цьому плані, продовжувати такі творчі виступи задля того, щоб покращувати настрій жителям нашого міста.



Загалом, говорять присутні, зустріч пройшла в позитивному руслі. Діалог був відвертим і конструктивним.

**Ольга Степанівна Маляренко** працює бібліотекаркою 48 років. Каже, нести позитив людям, підносити дух під час війни — це найважливіша місія працівників культури:



— Дуже вдячна владі Харкова за розуміння нашого внеску у роботу міста, його життя. Бо ми, працівники культури, служимо людям, служимо місту. Розумію, що зараз дуже важко себе втримати на поверхні, і ось такі зустрічі надихають, підносять, дають поштовх та натхнення на подальшу роботу. Правильно Ігор Олександрович сказав, що налаштування на позитив має бути повсякчас!

## СТРУКТУРУ ДОСЯГНЕННЯ МИРУ СТВОРИЛИ РАЗОМ

У Давосі пройшла четверта зустріч радників із питань національної безпеки та політичних радників лідерів держав щодо реалізації Формули миру. У ній узяли участь представники 81 країни та міжнародної організації, що на 15 більше, ніж були присутні на третьому подібному заході, що відбувся в жовтні 2023 року на Мальті.



— Хорошим знаком є постійне зростання числа країн, що долучаються до роботи над спільним планом дій, який ґрунтується на українській Формулі миру, — зазначив Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак у своєму виступі.

Андрій Єрмак вкотре наголосив, що просте припинення вогню не стане завершенням російської агресії в Україні, а лише дасть нападнику паузу для накопичення сил. Якщо не відновити міжнародне право й територіальну цілісність України, то будь-який агресор деінде у світі зможе «завтра відхопити шмат будь-якої країни та провести там фейкові вибори під дулом пістолетів».

— Мир, якого прагне Україна, має гарантувати їй виживання, цілісність, суверенітет і можливість розвитку. Має запобігти повторенню агресії. Разом ми створили цілісну структуру досягнення такого миру. Її елементи тісно пов'язані між собою. І це єдиний шлях, — наголосив Андрій Єрмак.

Глава ОП зазначив, що сьогоднішня, четверта зустріч радників у Давосі, стане логічним продовженням третьої зустрічі на Мальті, де були розглянуті перші п'ять пунктів Української формули миру, а саме: ядерна безпека, продовольча та енергетична безпека, звільнення ув'язнених і депортованих, зокрема дітей, відновлення територіальної цілісності та суверенітету України.

— Ще п'ять маємо опрацювати тут. Серед них: виведення російських військ, відновлення справедливості, екологічна безпека, недопущення ескалації та повторення війни, підтвердження закінчення війни, — акцентував Керівник Офісу Президента України.

# У ХАРКОВІ МОЖЕ З'ЯВИТИСЯ УНІКАЛЬНИЙ МІКРОРАЙОН

КОМАНДА ХАРКІВСЬКИХ АРХІТЕКТОРІВ ПІДГОТУВАЛА АКТУАЛЬНИЙ ПРОЄКТ ПІД НАЗВОЮ «ОЛЕКСІІВКА СІТІ».

За задумом це має бути своєрідне місто в місті. Згідно із концепцією, тут зводитимуть житлові квартали, розбудують сучасну соціальну, бізнес та спортивну інфраструктуру. З'являться підземні паркінги та наземні автостоянки. Житлові квартали поєднають між собою зручними велосипедними та пішохідними маршрутами. Сама забудова нинішньої Олексіївки має стати одним з найбільших проєктів на сході України. Площа забудови майже 22 га.

— Цей район буде складатися із 16 кварталів. Там є 3 дитячі садки, школа, мінімаркети. Було запропоновано додати й елементи смарт-сіті. Коли нам вдасться все це реалізувати, побачимо один із знакових районів Харкова, розрахований на 10 тисяч мешканців, — розповів голова харківських архітекторів, що співпрацюють із Фондом Нормана Фостера, керівник групи по створенню пілотних проєктів з відбудови Харкова Дмитро Фоменко.

Проєкт включатиме всі аспекти для комфортного життя та відпочинку май-

бутніх мешканців. В архітектурі застосують цікаві стилістичні рішення. Особливо увагу приділять дорожній інфраструктурі, що передбачає оптимізацію громадського транспорту. Вартість проєкту,



за попередніми підрахунками, складає майже 240 мільйонів доларів.

— «Олексіївка сіті» — масштабний проєкт, метою якого

є бажання зробити такий район, із якого не хочеться виходити, виїжджати. Наразі це оформлена ідея сучасної забудови, яку можна



перенести у будь-яке інше місце. Тому не виключено, що локація може змінитися, — пояснив Дмитро Фоменко.

Харківський міський голова Ігор Терехов розповів в інтерв'ю німецькому виданню Deutsche Welle, що з фінансуванням проєктів, створених у співпраці з фондом Нормана Фостера, допомагає німецький уряд. Крім того, Харків підтримують такі фінансові інституції, як Європейський банк реконструкції та розвитку, Європейський інвестиційний банк і Світовий банк:

— Інвестиційний фонд, який допомагатиме усунути наслідки збройної агресії РФ у Харкові, презентував п'ять пілотних проєктів. Зокрема, створений план будівництва наукового парку, вокзалу та відбудови центральної частини міста.



Допомагати відбудувати Харків готові міжнародні організації та фінансові установи, а в розробці планів беруть участь не тільки закордонні фахівці, а й харківські архітектори.

## ВОГОНЬ ДОБРА, ЯКИЙ НІКОЛИ НЕ ЗГАСНЕ

В МУЗЕЇ ВИДАТНИХ ХАРКІВ'ЯН ІМ. К. ШУЛЬЖЕНКО ВІДКРИЛАСЯ ФОТОВИСТАВКА «ВОГОНЬ ДОБРА» ТА ПРОЙШОВ ТВОРЧИЙ ВЕЧІР. ОБИДВА ЗАХОДИ ПРИСВЯТИЛИ ЖИТТЮ ТА ТВОРЧОСТІ ХАРКІВСЬКОГО КОМПОЗИТОРА ТА СПІВАКА ВАДИМА ДАНЧЕНКА, ВІДОМОГО ЯК МАЕСТРО ДАНА, ЯКОМУ 6 СІЧНЯ ЦЬОГО РОКУ МАВ БИ ВИПОВНИТИСЯ 61 РІК.

На вечорі були присутні рідні музиканта, його друзі, колеги по музичному цеху, журналісти, які з задоволенням переглянули відеокліпи Маєстро Дана, поділились своїми спогадами.



Серед них — поет-пісняр Віктор Курінний, автор віршів до багатьох пісень Данченка («Харківські жінки», «Вулиця Клочківська» та ін.), відомий композитор Микола Дем'янюк (автор популярної пісні про вулицю Сумську), ветеран обласного радіо журналістка Генрієта Верба.

Мама Вадима Данченка передала музею в дар фото, афіші виступів сина, а також раритетний акордеон, з яким він знявся в кліпі про вулицю Клочківську. Народна артистка України Ніна



Шестакова, в репертуарі якої є твори Маєстро Дана, виконала кілька пісень, зокрема й пісню Вадима Данченка «Мрія моя». Завершили вечір відеокліпом на фірмову пісню Маєстро Дана на вірші Віктора Курінного «Вогонь добра».

У Департаменті культури ХМР зазначили, що всі бажаючі згадати творчість Маєстро Дана можуть також відвідати присвячений йому сайт <https://www.mdan.com.ua>.



## ДОРОГИ БЕЗ СНІГУ ТА ЛЬОДУ



В ПОНЕДІЛОК ДО РОБІТ З ПРИБИРАННЯ СНІГУ ТА ЛЬОДУ В ХАРКОВІ ЗАЛУЧИЛИ ПОНАД 1,9 ТИС. ПРАЦІВНИКІВ КОМУНАЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ.

На вулицях міста також працювали 49 одиниць автотракторної техніки та 86 засобів малої механізації, повідомили в Департаменті житлово-комунального господарства ХМР.

У тому числі на прибудинкових територіях, які обслуговує КП «Харківблагоустрій», сніг прибирали 1,7 тис. працівників, а на об'єктах СКП «Харківзеленбуд» — 207 робітників. Вони очищують тротуари та пішохідні доріжки в парках, скверах і на інших територіях.





# ДОПОМОЖЕМО КРАЇНІ ТА ВІЙСЬКУ

У ВСІХ НАС БУВАЮТЬ СКРУТНІ МИТТЄВОСТІ, КОЛИ ДОПОМОГТИ ХОЧЕТЬСЯ, АЛЕ НЕМА ЧИМ. НАДТО КОЛИ В КРАЇНІ ВІЙНА, І ПІДТРИМКИ ПОТРЕБУЮТЬ НАШІ ЗАХИСНИКИ, МЕДИКИ, ВОЛОНТЕРИ, ДІТИ, ЩО ВТРАТИЛИ ДОМІВКИ, ЛІТНІ ЛЮДИ, ТВАРИНИ ТОЩО.

**Д**опомагати можна не лише грошима, є багато способів, як долучитися до благодійності та закрити чийсь потребу.

## ▶ НЕ ЛИШЕ ГРОШИМА

Бути корисним хочеться завжди. Тому навіть якщо фінансовий стан зараз не дозволяє підтримувати збори на ЗСУ, ви можете допомогти війську різними іншими способами.

Ми підбрали ті, які не потребують багато зусиль, коштів чи часу. Вибирайте спосіб, який найбільше до душі та тримайте стрій!

**Коробка тепла** — її вигадали як, до прикладу, новорічно-різдвяний подарунок, який має зігрівати захисників та дарувати їм тепло. Але піклуватися про наших військових потрібно завжди, адже вони щодня воюють у надскладних умовах.

Ви можете раз на місяць або в будь-який зручний час надсилати коробку з необхідними речами на фронт. З того, що потрібно завжди: ліки, продукти тривалого зберігання, запальнички, газові балончики, сірники, грілки, окопні свічки, сухі продукти, чаї, солодощі, теплий одяг, засоби гігієни.

До речі, у соціальних мережах дуже часто ширяться відео, як військові розпаковують такі подарунки та дякують небайдужим.

**Допомога, створена власними руками, найцінніша.** Тому вдома ви можете створювати окопні свічки, розпа-

лювачі вогню з ватних дисків, хімічні грілки, сухі пайки, енергетичні батончики, вітамінні чаї, сухі суміші для приготування супів.

Також майже в кожному місті України є волонтерські штаби, яким можна запропонувати свою допомогу, наприклад, у плетінні маскувальних сіток, сортуванні допомоги, складанні посилок для військових.

**Допомогти особисто військовим** ви можете у лікарнях, якщо принесете туди гарячі обіди, щось смачне, просто подякуєте та проведете з пораненими час. Їм буде дуже приємно бачити підтримку та чути слова подяки тих, кого вони захищають.

Якщо ви добре або хоча б мінімально розбираєтеся в ІТ-індустрії, **можете допомагати онлайн-волонтерством**. Наприклад, блокувати сайти ворога, поширювати правдиву інформацію. За посиланням ви можете долучитися до ІТ-армії та допомагати в будь-який час.

Крім того, ви можете долучитися до волонтерів, благодійних фондів та організацій.

Нагадувати державі та суспільству про українських полонених також можна і необхідно на мирних акціях, що постійно проводяться на головних площах міст.

**Донорство крові** — дуже важливе під час війни. Ви можете зробити це корисною звичкою.

Важливою є й **інформаційна підтримка**. Ви можете перекладати інформацію іноземними мовами, якими добре володієте, створювати публікації з правдивою інформацією.

До речі, нещодавно у Харкові в Дитячій школі мистецтв №6 Департаменту культури ХМР завершилася акція доброти, яка тривала з грудня минулого року. Її організатори запросили викладачів, учнів, батьків до участі у зборі новорічних подарунків для військовослужбовців однієї з військових частин.

Багаторазові сольові грілки, які так потрібні в цей холодний період, засоби гігієни, а також чай, кава, смаколики —

цей традиційний набір, що увійшов до посилок, було доповнено вітальними листівками та малюнками, створеними дітьми власноруч. Саме вони додали особливої теплоти, щирості та святкового колориту подарунку воїнам ВСУ.

— Глибока шана та подяка кожному воїну, який боронить нашу рідну землю! Ця акція пройшла в рамках реалізації всеукраїнського проекту «Добрий урок», що недавно проводився в межах акції глобального руху #GivingTuesday та його української складової #ШедрийВівторок, — зазначили в Департаменті культури ХМР.



## ЯК ХАРКІВ'ЯНИ КАЖАНІВ РЯТУВАЛИ

ПІД ЧАС РЕМОНТУ В ОДНІЙ ІЗ ПОЛТАВСЬКИХ БАГАТОПОВЕРХІВОК ЛЮДИ ВИКИНУЛИ З БАЛКОНА ПОНАД ТИСЯЧУ КАЖАНІВ.

— Численну колонію рудих вечірниць, що зимували за обшивкою балкона, жителі просто викинули на сніг та мороз (-6 °C) з 8-го поверху, — повідомили в Українському центрі реабілітації рукокрилих.

Червонокнижних тварин зібрали волонтери та передали харківським спеціалістам.

— За всю історію нашого центру це найбільша група, яку ми рятували. Загалом кажанів майже тисяча живих. Є ще декілька десятків травмованих, яких ми повеземо у клініку. І десь приблизно 550 тварин загинуло. Це дуже багато, — розповіла спеціалістка Центру Альона Шуленко.



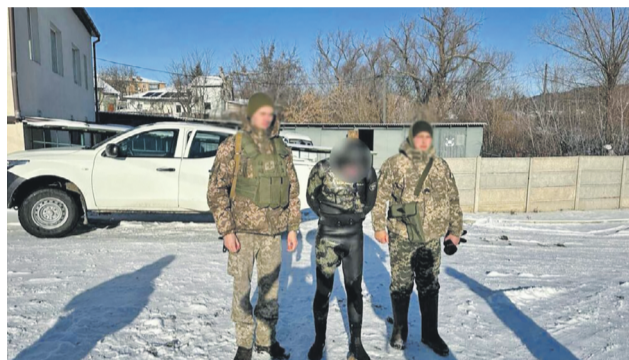
Лікування деяких тварин буде тривати більше місяця. Здорових відправлять на зимівлю, а тих, у кого недостатня вага, спочатку відгодують. Навесні всіх рукокрилих випустять у їхнє звичне середовище, на природу.

## ВТЕЧА НЕ ВДАЛАСЯ

У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ ВИТЯГЛИ З МАЙЖЕ КРИЖАНОЇ ВОДИ ДНІСТРА 35-РІЧНОГО ХАРКІВ'ЯНИНА У ВОДОЛАЗНОМУ ГІДРОКОСТЮМІ.

Ухлянт намагався через річку втекти до Молдови. Порушника, який плив Дністром, вдалося відстежити за допомогою дрону. Прикордонники задіяли моторний човен та врятували його, після чого доставили у підрозділ, де надали допомогу, обігріли та напоїли чаєм.

Але за спробу незаконного перетинання кордону щодо



нього складено протокол про адмінпорушення. Справу скеровано до суду.

## ГОРЕ-МАТИ ПІДЕ ЗА ГРАТИ?

19-РІЧНИЙ ХАРКІВ'ЯНЦІ, ЯКА ПОКИНУЛА ДОНЬКУ ВІКОМ 2,5 РОКИ САМУ У КВАРТИРІ, ВРУЧИЛИ ПІДОЗРУ.



Підозрювана залишила малу, яка з народження має проблеми із серцем, одну на три дні у квартирі на 12-му поверсі без води та їжі, за наявності вільного доступу до газової плити та вікон, в антисанітарних та небезпечних умовах. Виявилось, матір пішла в гості до свого коханця.

Жінка навіть не зважила на те, що Харків постійно перебуває під масштабними обстрілами і дитина може постраждати.

Дівчинку врятували сусіди, яких майже добу затоплювали з квартири безталанної матері. Наразі дівчинка живе у своїй бабусі.

Матері загрожує обмеження волі на строк до двох років або позбавлення волі на той самий строк.

## ВЗЯЛИ НА ГАРЯЧОМУ

ХАРКІВ'ЯНИН В ЛИСТОПАДІ МИНУЛОГО РОКУ ЗУСТРІВСЯ З ПОТЕНЦІЙНИМ ПОКУПЦЕМ З ПРОПОЗИЦІЄЮ ПРОДАЖУ ЗБРОЇ ТА БОЄПРИПАСІВ.

Для початку продавець запропонував придбати бойовий автомат Калашникова АК-74, приблизно 20 набоїв до нього, десять корпусів гранати Ф-1, запали до них тощо.

Почуєць погодився, тож у грудні підозрюваний передав йому «товар» на суму 2100 доларів США.

На початку січня 2024 року відбулася друга зустріч. Цього разу партія зброї та боєприпасів коштувала вже



майже 6400 доларів. Тепер злочинець пропонував чотири реактивні протитанкові гранати РПГ-22, вибухівку С-4, а також 16 гранат Ф-1 і РГД-5.

Підозрюваного затримали одразу після отримання від покупця грошей, нині він знаходиться під вартою.

## ПОМИЛКА У ДИЗАЙНІ

ВЛАДА ФРАНЦІЇ ВИРІШИЛА ЗНИЩИТИ 27 МІЛЬЙОНІВ МОНЕТ ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО ВОНИ, НА ДУМКУ ЄВРОКОМІСІЇ, ПОРУШУЮТЬ ВИМОГИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ.

Паризький монетний двір випустив монети номіналом 10, 20 і 50 центів з новим малюнком у листопаді 2023 року. Пізніше з'ясувалося, що на випуще-



них монетах зірка прапора ЄС була зображена неправильно.

За законами країни члени Євросоюзу мають право змінювати дизайн «національного» обличчя євроцентів кожні 15 років, але перед цим вони повинні отримати відповідний дозвіл від Єврокомісії та проінформувати інші уряди про зміну протягом тижня. Монетний двір не дочекався дозволу ЄС та почав випускати монети.

## СЕЙФ, ПОВНИЙ СКАРБІВ

КОРИСТУВАЧ ОНЛАЙН-СЕРВІСУ REDDIT РОЗПОВІВ, ЩО ЗНАЙШОВ У СЕЙФІ, ЯКИЙ КУПИВ НА РОЗПРОДАЖІ ЗА 15 ДОЛАРИВ.

Чоловіка заінтригувала його велика вага та відсутність коду. Коли він відчинив сейф, то побачив там коробки з-під взуття.

— Як у кіно, відсунув двері, щоб побачити... Ой. Взуття. Круто. Якась бабуся просто зберігала тут свої улюблені туфлі, — написав юзер. — Але зачекайте! Там виявилися старі колекції монет, якісь погані, але золоті, прикраси та боквально 1,5 кіло срібних злитків. Я шокований.

Зрештою йому вдалося продати всю



колекцію сейфа та отримати прибуток у розмірі 2500 доларів.

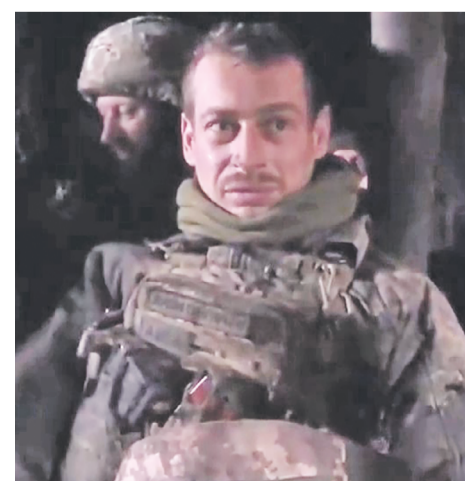
## ПОДАРУНОК ПІД ЯЛИНКУ

БОЄЦЬ 118 ОМБР З ПОЗИВНИМ «ПАВУК» РОЗПОВІВ КУМЕДНУ ІСТОРІЮ СВОГО ПОТРАПЛЯННЯ НА ФРОНТ. ОТЖЕ, ВІН ВИЙШОВ КУПИТИ ШАПКУ.

Як розповів хлопець, перед Новим роком він пішов до магазину, щоб купити шапку. Коли повертався назад, зустрів співробітників ТЦК.

— Там у нас базарчик, ялинки продавали. Люди з військкомату вийшли, привітали мене. Кажуть: «Ви на обліку стоїте? Кажу: «Ні». «То йдіть станьте». Я і пішов. Через три тижні був вже в армії», — поділився військовий.

Варто зауважити, що в бійця дуже хороше почуття гумору й позитивний настрій.



Він з посмішкою говорить про те, що отримав свій «подарунок під ялинку».

## ЧИСТОТА ТА ПОРЯДОК НА ВУЛИЦЯХ МІСТА

ЗА ПЕРШІ ДЕСЯТЬ ДНІВ СІЧНЯ ЦЬОГО РОКУ ПРАЦІВНИКИ КП «КОМПЛЕКС З ВИВОЗУ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ВИВЕЗЛИ ПОНАД 60 ТИСЯЧ КУБОМЕТРІВ СМІТТЯ — 52 ТИС. КУБ. М ТПВ ТА 8,6 ТИС. КУБ. М ВЕЛИКОГАБАРИТНИХ ВІДХОДІВ.



За словами директора КП «КВПВ» Олексія Артикуленка, підприємство також допомагає іншим комунальним службам усувати наслідки ракетних атак у різних районах Харкова, виділяючи для цього необхідну спецтехніку та обладнання.

— Додаткове вивезення побутових відходів з місць руйнувань склало приблизно 1,4 тис. куб. м. При цьому підприємство продовжує виконувати свою основну функцію з планового вивезення побутових відходів та підтримання міста в належному санітарно-екологічному стані.

Також спецтехніка підприємства залучається до прибирання снігу і льоду на вулицях, внутрішньоквартальних дорогах та тротуарах.



## В ОЧІКУВАННІ ВЕРДИКТУ

ВІД БУДИНКУ РОДИНИ БАНТУШІВ, ЯКИЙ У БЕРЕЗНІ 2022-ГО ПОТРАПИВ ПІД ВОРОЖИЙ ОБСТРІЛ, ЗАЛИШИВСЯ ШМАТОК СТІНИ ТА ЧАСТИНА ПІЧКИ, А НА ДВОРІ ДИВОМ ВЦІЛІЛИ ДВА САРАЇ. ДРУГИЙ РІК ГОСПОДАРИ ВІНАЙМАЮТЬ ЖИТЛО ТА ЧАС ВІД ЧАСУ НАВІДУЮТЬСЯ ДО ВЛАСНОГО ПОДВІР'Я.

Родина сподівалася на якусь компенсацію або відшкодування збитків. Нарешті в 2024 році у них з'явилася надія: в країні запустили третій етап держпрограми «єВідновлення». Днями на подвір'я Бантушів прийшли представники комісії з нарахування компенсацій за зруйноване нерухоме майно у Харкові. Спочатку вони обстежили та зафіксували всі руйнації, що залишили по собі снаряди, згодом буде ухвалений вердикт щодо грошей.

— Огляд виявив чимале розорення, для його підтвердження потрібне додаткове технічне обстеження, в якому буде зафіксовано висновок статусу цього об'єкта: знищений або не знищений. Після того як комісія отримає висновок, буде рішення про згоду на надання компенсації за зруйноване майно, — пояснив голова профільної комісії Костянтин Коротич. — Ми маємо розглядати заяви на відшкодування по черзі, яку нам видає реєстр пошкодженого та знищеного майна. Наразі дійшла черга на обстеження приватних будинків. Їх у нашому списку поки що 60. Зараз триває обстеження домівок. Потім буде формуватися рішення і подаватися на розгляд комісії. Кошти в реєстрі пошко-



дженого та знищеного майна нараховуються автоматично. Суми варіюються. Наприклад, від 500–600 доларів за квадратний метр.

Станом на 11 січня 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. Загальна сума сформованих сертифікатів складає понад 15,5 млн грн. Наразі за програмою «єВідновлення», що тільки розпочинає працювати у Харкові, власники знищених домівок отримали вже 11 сертифікатів. Ще 376 заявок в роботі профільної комісії.



Біль і розпач, каже господарка знищеного дому Олена Бантуш, трохи згасли. Залишилася віра, що рано чи пізно всі разом знову зможуть відчутти те почуття теплого дому, що в них відібрала війна:

— Ми згодні на будь-яке житло. Головне, щоб в Харкові, бо ми тут завжди жили. Не поїдемо ні в передмістя, ні в інше місто. А буде це дім чи квартира, абсолютно не має значення.

Нам багато не треба, вистачить, щоб були теплі стіни і дах. Ми витримаємо, з усім впораємося. Не занепадаємо духом. Є молодша дитина, заради якої треба жити. Старша донька навчається в льотному училищі у Львові. Треба жити!

Свій вердикт щодо суми компенсації Олена з чоловіком та маленькою Вікторією отримують вже за декілька місяців.



## КОЖНОГО ДНЯ 8,8 МІЛЬЙОНА В БЮДЖЕТ

ТРИВАЄ ДРУГИЙ РІК ВІЙНИ. В ЦИХ СКЛАДНИХ УМОВАХ ХАРКІВСЬКА МИТНИЦЯ ВІДНОВИЛА СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ, ЗАПУСТИЛА РОБОТУ ТРЬОХ МИТНИХ ПОСТІВ ТА РОБИТЬ СУТТЄВИЙ ВНЕСОК ЩОДО НАПОВНЕННЯ ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ УКРАЇНИ.



На сьогодні суб'єкти ЗЕД мають можливість здійснити митне оформлення товарів та транспортних засобів на митних постах «Харків-товарний», «Барабашово», «Бабаї», а також у відділі митного оформлення № 2 МП «Барабашово» для виконання митних формальностей щодо товарів, які переміщуються у міжнародних експрес-відправленнях та відділі МП «Аеропорт «Харків» під час надходження товарів у зону діяльності зазначеного митного поста, зокрема у місце прибуття товарів на станції «Харків-Балашовський».

Контактні дані та електронні скриньки митних постів розміщені на офіційній сторінці Харківської митниці у соціальній мережі «Фейсбук» за посиланням: <https://www.facebook.com/KNcustomsUA>

Електронна пошта Харківської митниці [kh.post@customs.gov.ua](mailto:kh.post@customs.gov.ua)

Попри війну, релокацію бізнесу та проблеми з логістикою Харківська митниця у 2023 році переказала до держбюджету 2,3 мільярда гривень.

— Ми намагаємося залучати бізнес до митного оформлення в зоні діяльності Харківської митниці якомога активніше, водночас дбаючи і про їхню безпеку, і про безпеку співробітників, та приділяючи увагу сервісному обслуговуванню. Середньомісячний показник надходжень впродовж 2023 року становив 190,6 млн грн, а кожного робочого дня бюджет поповнювався на 8,8 млн гривень. Досить непогані кінцеві підсумки роботи як для прифронтового міста, це позитивна динаміка у розрізі щомісячних платежів — зі 157,5 млн грн на початку року у січні 2023 до 203,0 млн грн у грудні 2023 року, — повідомляє в. о. начальника Харківської митниці Андрій Танчеров.

Зважаючи на військові дії, безпекову ситуацію в регіоні, страйки на кордоні з країнами ЄС, ситуація в зоні діяльності Харківської митниці залишається стабільною. Загальний товарообіг в зоні діяльності Харківської мит-

ниці у 2023 році склав \$590 млн. До того ж вперше за останні роки, експорт перевищує імпорт — \$307 млн проти \$283 млн.

Основними бюджетоформуючими товарами у 2023 році стали пластмаси та полімерні матеріали — 428,5 млн грн; котли, машини, обладнання і механічні пристрої — 234,0 млн грн; засоби наземного транспорту — 214,9 млн грн; каучук, гума та вироби з них — 178,9 млн грн і електричні машини — 141,4 млн грн.

— Ми не зупиняємося на досягнутому, попереду багато роботи, та навіть в таких умовах Харківська митниця виконуватиме всі поставлені перед нею завдання, адже сьогодні лівова частина коштів йде на оборону та безпеку нашої країни. Тісно співпрацюємо з громадськими об'єднаннями та місцевою владою нашого міста. Адже у нас єдина спільна мета — економічне відродження Харкова та регіону. Велика подяка нашій місцевій владі за те, що, незважаючи на тяжкі часи війни, вона постійно працює над відбудовою міста та його економіки, над залученням інвестиційних партнерів, створенням умов для роботи бізнесу. Разом ми непереможні, а Харків укотре доводить свою залізобетонність, — відзначає в. о. начальника Харківської митниці Андрій Танчеров.

# ЯК СПРАВИ З МЕДІАГРАМОТНІСТЮ?

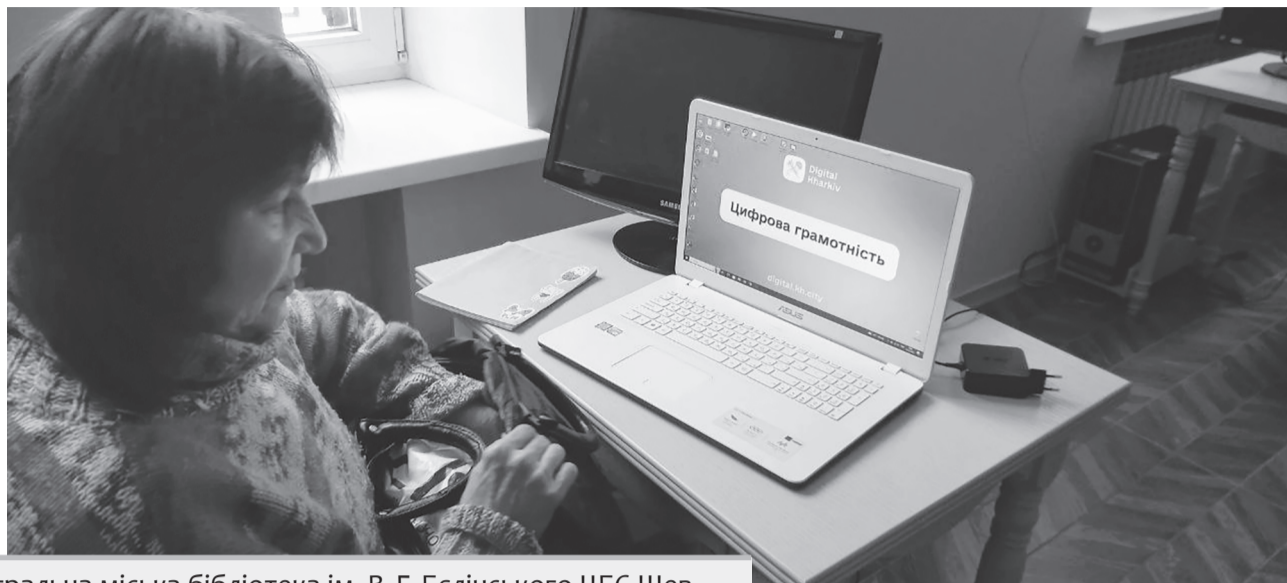
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ МЕДІА ТА КОМУНІКАЦІЇ ПРЕЗЕНТУВАВ ПІДСУМКИ КОМПЛЕКСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОТРЕБ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ (60+) У СФЕРІ МЕДІАГРАМОТНОСТІ.

Були проведені соціологічне опитування, фокус-групові обговорення, онлайн-опитування та інтерв'ю експертів, представників громадських організацій, які працюють з аудиторією 60+.

Головні результати дослідження наступні:

1. Хоча основним джерелом інформації для старшої вікової категорії досі є телебачення, майже половина опитаних користуються смартфоном. До того ж для більшості смартфон — це єдиний пристрій, яким вони користуються для виходу в інтернет. Жінки частіше виходять в інтернет зі смартфона, а чоловіки значно частіше користуються для цього комп'ютером або планшетом. Спостерігається великий розрив між аудиторією 60–69 та 70+ щодо використання інтернету та онлайн-джерел. Аудиторія у містах на півдні та сході країни більше користується онлайн-джерелами, ніж аудиторія у селах та на заході країни.

2. Більшість респондентів, що користуються інтернетом, поєднують традиційні (переважно телебачення) та онлайн-джерела (переважно Telegram та YouTube) у споживанні новин. Дві третини аудиторії 60+, згідно з кінцевими підсумками національного опитування, користуються пошуковими системами. Проте дослідження у фокус-групах показують, що багато респондентів шукають інформацію у YouTube, деякі також використовують Facebook та месенджери для пошуку інформації. Лише незначна кількість респондентів має певні критерії щодо пошуку. Як правило, респонденти переглядають джерела від першого і далі, читаючи зміст сайтів, доки не знайдуть інформацію, що їх влаштовує. За результатами фокус-групових обговорень, аудиторія 60+ загалом слабо орієнтується у алгоритмах пошукових платформ та особливостях інтерфейсу пошуковиків, та потребує додаткової освіти і набуття навичок пошуку інформації онлайн.



Центральна міська бібліотека ім. В. Г. Белінського ЦБС Шевченківського району Департаменту культури ХМР відновлює навчання комп'ютерній грамотності. Такі заняття дозволяють людям отримати цифрові навички, які нині необхідні для розв'язання побутових питань.

Навчальні курси розраховані на різні рівні, починаючи від основних навичок роботи з комп'ютером і завершуючи складними темами, такими як кібербезпека та робота з сервісами в мережі інтернет. Вони відкриті для всіх категорій користувачів, незалежно від рівня попередніх знань.

Ця ініціатива спрямована на підтримку розвитку цифрової грамотності серед населення міста та створення доступу до важливих комп'ютерних навичок для всіх верств суспільства.

— Бібліотека вітає всіх, хто прагне розширити свій кругозір у цифровому світі, і запрошує долучитися до цього заходу для навчання, — зазначили у Департаменті культури ХМР.

3. Онлайн-банкінг охоплює половину населення старшого віку. Майже 60% громадян старшого віку оплачує комунальні послуги в інтернеті, та майже половина користуються своїм банківським рахунком онлайн. Громадяни на сході країни в середньому частіше користуються онлайн-банкінгом, ніж на заході. Чоловіки в середньому користують-

ся онлайн-банкінгом частіше, ніж жінки. Основними причинами небажання користуватися онлайн-послугами респонденти називають незрозуміння, як користуватися цими послугами, та надання переваги живому спілкуванню.

4. Окрім банківських додатків та додатку «Дія», більшість респондентів не приділяють уваги встановленню паролів в інтернеті та на своїх електронних пристроях. Натомість вони зазначають, що їм «немає чого приховувати», якщо це не стосується безпосередньо їхньої фінансової безпеки.

5. Більше половини респондентів бажають опанувати навички з медіаграмотності або покращувати свої знання. Найбільш популярними запитами виявилися: вміння платити комунальні послуги онлайн, вміння користуватися додатком «Дія» та вміння користуватися смартфоном або комп'ютером. Під час фокус-групових дискусій учасники зазначали, що оскільки їхні родичі та друзі часто не мають часу або можливості допомогти їм, вони потребують більш комплексного вирішення проблеми.

# НМТ У 2024 РОЦІ. ЦЕ ТРЕБА ЗНАТИ

ЗОВНІШНЄ НЕЗАЛЕЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ МУЛЬТИПРЕДМЕТНИЙ ТЕСТ — ЦЕ СТАНДАРТИЗОВАНЕ ТЕСТУВАННЯ, ОBOB'ЯЗКОВЕ ДЛЯ ВСІХ, ХТО БАЖАЄ ВСТУПАТИ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.

У Департаменті освіти ХМР зазначили, що Національний мультипредметний тест у 2024 році буде проведений з чотирьох предметів шкільного курсу. При цьому три предмети для вступників є обов'язковими: українська мова, історія України та математика.

Ще один предмет учасник має вибрати самостійно з переліку: українська література, біологія, хімія, фізика, географія, англійська, німецька, французька або іспанська мова. Цей вибір залежить від спеціальності, яку вступник обиратиме для подальшого навчання.

## ▶ ХТО МАЄ СКЛАДАТИ НМТ

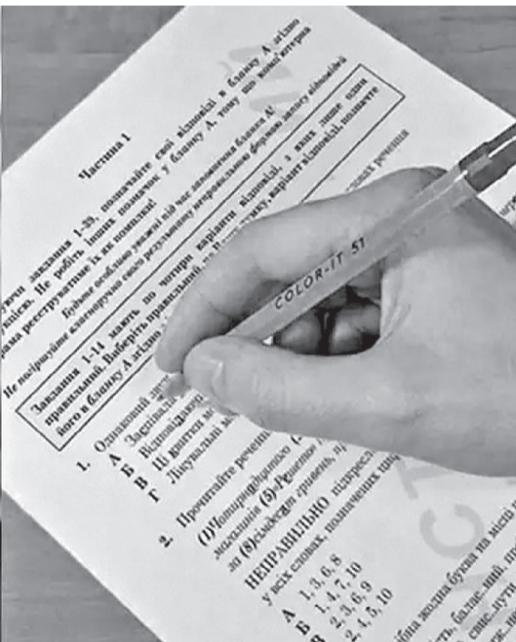
Скласти НМТ повинні особи, які завершують здобуття повної загальної середньої освіти 2024 року (випускники 2024 року), або вже здобули її (випускники минулих років), і планують здобувати вищу освіту в Україні.

Для реєстрації на НМТ учасники мають надіслати реєстраційні документи до регіонального центру оцінювання якості освіти.

Реєстрація на зовнішнє незалежне оцінювання як НМТ пройде на початку 2024 року.

## ▶ ЯК ПРОХОДИТЬ ТЕСТУВАННЯ

НМТ проводиться в онлайн-режимі в спеціально ви-



тровога, хвороба, участь в олімпіадах, міжнародних спортивних змаганнях тощо.

## ▶ ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО ТЕСТУ

Необхідно зважати на те, що тести з різних предметів по-різному охоплюють шкільну програму. подекуди знадобляться знання за 5-й — 11-й класи, подекуди — за 7-й — 11-й тощо. Саме тому треба орієнтуватися на зміст програми з конкретного предмета.

Для ефективної підготовки до тестування вступники можуть скористатися сайтом ЗНО-ОНЛАЙН. Тут представлено тести ЗНО/НМТ 2007–2023 років. Саме виконання завдань минулих років є найбільш корисним способом підготовки, оскільки зміст і структура завдань кожного року тестування є подібними.

Абітурієнти мають змогу виконувати в режимі онлайн завдання з української мови та літератури, математики, історії України, географії, біології, хімії, фізики, англійської, французької, німецької та іспанської мов. Алгоритм виконання цих завдань максимально наближений до реальних умов складання ЗНО/НМТ.

Додатковою перевагою сайту є можливість виконувати завдання з різних предметів за тематичними блоками. Наразі можна скористатися тематичними добірками з української мови і літератури, історії України, математики, географії, біології, фізики та хімії.

Окрім того, до більшості завдань запропоновано коментарі-пояснення, складені провідними фахівцями з підготовки до ЗНО.

Щоденне вдумливе виконання завдань у режимі онлайн є запорукою успішного проходження національного мультипредметного тесту.

значених тимчасових екзаменаційних центрах як на території України, так і в більшості країн Європи та деяких інших країнах світу.

Вступники складатимуть усі чотири предмети в один день, двома двогодинними блоками з невеликою перервою між ними.

Орієнтовно основна сесія тестування відбудеться наприкінці навчального року, у травні-червні.

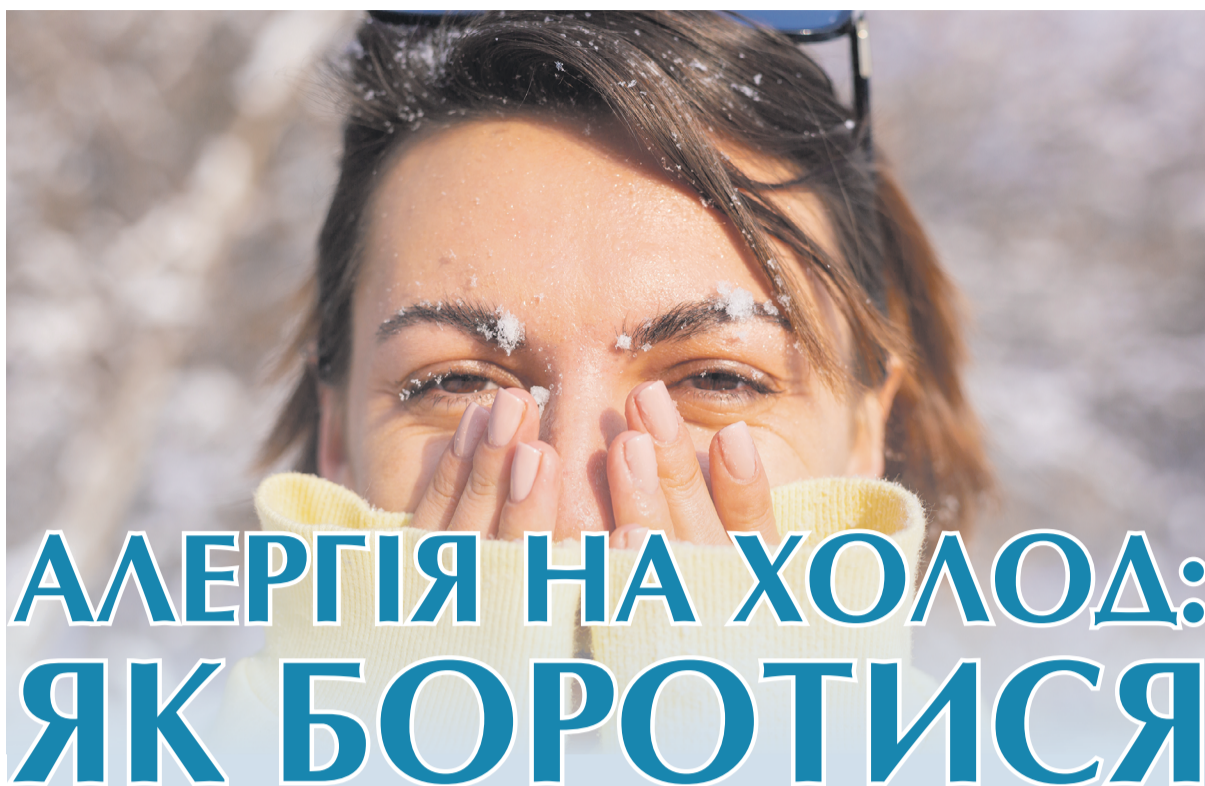
Брати участь у тестуванні можна лише один раз на рік. Перескладати тести у разі незадовільного результату неможливо.

Після основної сесії проводиться додаткова сесія незалежного оцінювання для абітурієнтів, які з об'єктивних причин не змогли взяти участь в основному тестуванні.

Такими об'єктивними причинами є тривала повітряна

## Гороскоп на 16 січня

- ♈ Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Ви зможете пишатися собою і всім тим, що вдалося зробити в попередні кілька місяців. Скільки б випробувань не випало на вашу долю зараз і в найближчому майбутньому, ви завжди «попереду всієї планети»! Найкращий час для нових починань на кар'єрній ниві.
- ♉ Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Є можливість укладання великих угод, якщо ви працюєте в цьому напрямі. Молодим людям варто перейматися навчанням, вони відчують підтримку на робочому місці. Все змінюється, і однозначно на вашу користь.
- ♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
З'являться добрі можливості спробувати щастя на новому місці. Йтиметься про збільшення оплати, а також про премії та інші приємні фінансові бонуси. Фінансова ситуація досить оптимістична: працювати буде менше, а грошей вистачить на все, що потрібно для комфортного життя.
- ♋ Рак (22 червня — 22 липня)**  
Невелика подорож до іншого міста допоможе зміцнити стосунки та подивитися на ситуацію з іншого боку. Велику допомогу у всіх справах вам нададуть партнери. Ваша енергія у січні б'є через край, тому вам не загрожують жодні захворювання.
- ♌ Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Припиніть думати, що всі мають таку ж кипучу енергію і рішучість, як ви. Ваш партнер може і має слабший вигляд, але має інші переваги. Врахуйте це і не тисніть на нього. Така ситуація однаково актуальна як для подружжя, так і закоханих.
- ♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Успіхи у професійній сфері стануть бар'єром для повноцінного спілкування з найдорожчою людиною. Підприємці зможуть без перешкод зареєструвати компанію чи невелике підприємство. А ось найманим співробітникам належить ухвалити нелегке рішення про зміну роботи — надійде чимало привабливих пропозицій.
- ♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Період найбільше підходить для кар'єрних досягнень, а не для романтичних пригод. Більшості представників знака на особисте життя не вистачатиме часу. Водночас дехто з вас зустрине цікаву персону саме на роботі. Якщо це станеться, роман отримає серйозне продовження.
- ♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Взаємини з родичами стають все більш значущими, багато представників вашого знаку зв'яжуться з ріднею, яка мешкає в далеких місцях, і, можливо, саме для цього вирушать у далеку подорож.
- ♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Начальникам усіх рангів рекомендується уважно поставитися до підлеглих і всіх робочих процесів, що відбуваються в колективі. Службовці повинні уважно ставитись до роботи; зірки рекомендують виключити ймовірність непорозумінь, промахів та інших проблем.
- ♑ Козеріг (22 грудня — 20 січня)**  
Зірки зараз бережуть вас особливо ретельно, тому використовуйте цей шанс, щоб зміцнити ще більше ваш статус та становище на роботі. Ви немов скеля — жодні бурі нездатні похитнути вашу стійкість. І в цьому є секрет вашого успіху! Самотні люди можуть сподіватися на доленосну зустріч.
- ♒ Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Ви будете максимально зібрані, сконцентровані на своїй меті, впевнені у собі. Крім індивідуальних заробітків, можна очікувати на прибуток від успішних операцій з нерухомістю, короткострокових угод, разових проєктів, підтримки родичів.
- ♓ Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Доведеться докласти чимало зусиль для того, щоб переконати партнерів та опонентів у правильності вибраного напрямку. Доводити свою правоту доведеться не лише словом, а й ділом, але ви блискуче впораєтеся з труднощами та затвердите у бізнесі свої правила гри.



# АЛЕРГІЯ НА ХОЛОД: ЯК БОРОТИСЯ

ЦЬОГО РОКУ ЗИМА ВИДАЛАСЯ НАПРОЧУД ТЕПЛА, АЛЕ ЗИМА Є ЗИМА — І ЗНОВУ ЧАС ВІД ЧАСУ НАСТАЮТЬ МОРОЗИ. У ПЕРІОД ПОХОЛОДАННЯ БАГАТО ХТО СТИКАЄТЬСЯ З ПРОБЛЕМОЮ ПОТРІСКИНИХ РУК. ШКІРА І НА РУКАХ, І НА ОБЛИЧЧІ НА МОРОЗІ ЛУЩИТЬСЯ, ЧЕРВОНІЄ І СВЕРБИТЬ, З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ТРИЩИНИ НА ГУБАХ І В КУТАХ РОТА, МОЖУТЬ ВИНИКАТИ КОН'ЮНКТИВІТ І НЕЖИТЬ. ЦЕ — ХОЛОДОВА АЛЕРГІЯ.

**Щ**о таке алергія на холод, чому вона виникає і як допомогти — будемо розбиратися.

## ▶ ЧОМУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ, ЯК БОРОТИСЯ, ЧИ МОЖНА УНИКНУТИ

Фахівці твердять: алергія на холод може бути імунезалежною та імунезалежною.

Реакція на шкірі виникає через знижену температуру, підвищену вологість і вітер.

Така алергія пов'язана з недостатнім доглядом за шкірою. Тим, хто страждає від неї, лікарі радять змащувати руки жирними мазями, призначеними для виходу на холод. Краще змащувати і обличчя. Не менш важливо тепло одягатися.

Якщо алергія на холод імунезалежна, вона може передаватися навіть у спадок. Важливо розуміти, чи виникає вона справді на холод. Бо можуть бути такі типи алергій, які мало проявляються у повсякденному житті, але дають про себе знати при похолоданні.

Як правило, алергія на холод виникає за мінусової температури. Симптоми можуть з'явитися через кілька хвилин після впливу низьких температур, через кілька годин, а часом і днів.

Холодова алергія проявляється у вигляді кропив'янки на шкірі, може виникати набряк. Щоб цього уникнути, не можна переохолоджуватися. Важливо тепло одягатися і краще мати при собі препарати протиалергічної дії.

Оптимальним буде рішення провести діагностику та з'ясувати тип алергії у вузького фахівця.

Загальна порада від лікарів така: не мерзнути, тепло одягатися, пити достатньо води і перед виходом на вулицю змащувати шкіру спеціальним кремом. Якщо немає спеціального, використовуйте будь-який жирний крем.

## ▶ ЧИ ДОПОМОЖУТЬ КОРИСНІ ЖИРИ

Лікарі кажуть, харчування взимку має бути збалансованим. Слідкуйте за достатньою кількістю білків та

жирів. А ось вуглеводи погіршують стан шкіри. Вже доведено — люди, які мають у крові нижчий рівень цукру, старіють повільніше.

За кордоном навіть є технологія — люди приймають невеликі дози метформіну (цукрознижувальний лікарський засіб, зазвичай призначають при цукровому діабеті другого типу), щоб зменшити кількість цукру — така тактика уповільнює старіння шкіри. Також для шкіри важлива рідина. Пийте чай та воду. Чомусь вважається, що взимку потрібно пити менше, ніж влітку. Зовсім ні! Може, ви звертали увагу: на вулиці дощ, потім похолодання — і все підсихає. Чому так? Низькі температури забирають ще більше вологи, ніж високі. Тому під час холодів теж потрібно пити достатню кількість води та змащувати руки жирними кремами, щоб не випаровувалася волога зі шкіри.

## ▶ ІНДИВІДУАЛЬНО ДЛЯ КОЖНОГО

Взагалі алергії на що тільки не буває. Лікарі кажуть, буває навіть алергія на воду. В таких випадках фахівці рекомендують використовувати гумові рукавички і знов-таки змащувати руки. І звичайно ж, доведеться йти до алерголога чи дерматолога.

У випадку алергії на холод чи на воду — хвороба лікується. Однак все індивідуально, адже ми не однакові. Сьогодні медицина перебудовується під новий підхід — лікувати не хворобу, а пацієнта. Кожній людині — індивідуальне лікування. Те, що підходить одній особі, може не підійти іншій з таким самим діагнозом.

## ▶ ЧИ ДІЙСНО СПРАВА В ПЕЧІНЦІ?

Вирує думка, що алергії частіше виникають у людей, які мають проблеми з печінкою. Чи так це? Алергологи не впевнені, що це сильно пов'язано. Але проблеми з печінкою також можуть бути різними. Якщо у людини гепатит С, у неї може виникнути кропив'янка. Стан печінки сильно впливає на стан здоров'я людини взагалі. Але щодо алергій, зв'язок не завжди прямий.

Для здоров'я печінки головне — менше алкоголю, жирного, смаженого, ніяких перепалених шашликів тощо. А ось овочі та клітковина дуже потрібні.

## ▶ ЧИ ТРЕБА БОЯТИСЯ АЛЕРГІЇ НА ХОЛОД?

На думку експертів, алергія на холод буває різною. Найчастіше вона проходить легко, але іноді проявляється тяжко. У поодиноких випадках може проявлятися у вигляді бронхоспастичного рефлексу, тобто людині важко дихати. Тому важливо розробити програму профілактики прояву хвороби разом із лікарем.