



**ЗАВДЯКИ ПІДТРИМЦІ ДЕРЖАВИ ТА МІЖНАРОДНИХ ПАРТНЕРІВ ХАРКІВ СЕРЙОЗНО ПІДГОТУВАВСЯ ДО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ, СПРЯМУВАВШИ ОСНОВНІ ФІНАНСОВІ РЕСУРСИ НА ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЮ СИСТЕМ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.**

в тому числі електропостачання, належало державі:

— Сьогодні ми проводимо децентралізацію цих систем і створюємо локальні «енергетичні острови», бо лише це дозволить нам забезпечити харків'ян стабільними комунальними послугами.

Кожен обстріл призводить до нових пошкоджень у житловому секторі. Щоб люди могли більш-менш нормально пережити зимовий період, необхідно оперативно закривати вибиті вікна та ремонтувати дахи, що вимагає значних фінансових ресурсів. І я дуже вдячний уряду та усім міжнародним партнерам за підтримку. До кінця 2024 року завдя-

ки допомозі Агентства ООН у справах біженців у Харкові будуть встановлені 22 модульні будинки та відновлені понад 2 тис. об'єктів житлового сектору. Крім того, організація фінансує облаштування укриття для навчання школярів, функціонування адаптаційного простору «Свій» для внутрішньо переміщених осіб тощо.

Зараз у Харкові перебуває понад 200 тис. ВПО, і 96% з них планують залишитися в місті після завершення війни. Міська влада робить все можливе, аби інтегрувати їх у суспільство та забезпечити всім необхідним, включаючи доступ до безпечного навчання.

**М**ер зазначив, що у радянські часи була жорстка централізація, коли всі комунальні послуги,

## ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ХАРКІВ'ЯН СТАБІЛЬНИМИ КОМУНАЛЬНИМИ ПОСЛУГАМИ





# ДО КІНЦЯ РОКУ — 1 МЛН АРТИЛЕРІЙСЬКИХ СНАРЯДІВ УКРАЇНІ

ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ З ВИСОКИМ ПРЕДСТАВНИКОМ ЄС ІЗ ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ТА БЕЗПЕКОВОЇ ПОЛІТИКИ ЖОЗЕПОМ БОРРЕЛЕМ, ЯКИЙ ПРИЇХАВ ДО УКРАЇНИ З ВІЗИТОМ УП'ЯТЕ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ.

— Дякую, що під час цієї війни ви завжди були на сто відсотків абсолютно на нашому боці, на боці України, на боці українського народу. Вам не потрібно розповідати про деталі цієї війни, тому що ви постійно були в Україні у складні дні. Ми завжди могли на вас розраховувати, — сказав Глава держави.

Президент зазначив, що під час своїх візитів Жозеп Боррель повсякчас відвідує також і регіони, зокрема вчора він побував на Чернігівщині.

Крім того, Володимир Зеленський подякував за допомогу Україні з боку Євросоюзу та держав — членів ЄС.

Окремо він висловив вдячність Європейському Союзу за ініціативу щодо надання 1 млн артилерійських боєприпасів. Партнери повністю реалізують її до кінця цього року.

Ключові теми зустрічі — подальша взаємодія України та ЄС, збільшення військової допомоги, зняття обмежень на удари по військових цілях на території РФ, розблокування підтримки в межах Європейського фонду миру та завершення всіх процедур щодо надання Україні 50 млрд дол. відповідно до рішення G7.

## ХАРКІВ ПІДТРИМУЄ УРЯДОВІ ІНІЦІАТИВИ

ХАРКІВСЬКА МІСЬКА ВЛАДА АКТИВНО ПРАЦЮЄ НАД РЕАЛІЗАЦІЄЮ ПЛАНУ ПЕРЕМОГИ УКРАЇНИ, НАГОЛОСИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ВИСТУПУ НА КОНГРЕСІ МІСЦЕВИХ ТА РЕГІОНАЛЬНИХ ВЛАД ПРИ ПРЕЗИДЕНТОВІ УКРАЇНИ.

— Разом з учасниками заходу ми обговорили питання конкретних стратегій, які сприятимуть реалізації Плану Перемоги, представленого Президентом України Володимиром Зеленським.

На позачерговій сесії Харківської міської ради було затверджено звернення до міст-побратимів із закликом підтримати План Перемоги України та сприяти тому, щоб уряди їхніх країн зробили це на загальнонаціональному рівні.

Ми прагнемо донести до міжнародної спільноти важливість цього плану як єдиного шляху до справедливого миру без компромісів щодо територіальної цілісності України, без заморозження конфлікту.



Харків підтримує вступ України до НАТО, посилення обороноздатності держави, розвиток економічного потенціалу та післявоєнні заходи безпеки. Міська влада готова й надалі сприяти урядовим ініціативам для реалізації цього плану.

## ВОРОГ ТЕРОРИЗУЄ МИРНЕ НАСЕЛЕННЯ

12 ЛИСТОПАДА РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЗНОВУ ОБСТРІЛЯВ ХАРКІВ. У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ УДАР ВОРОЖОГО БЕЗПІЛОТНИКА «МОЛНІЯ-1» ПРИЙШОВСЯ У ЗЕМЛЮ, Є ПОШКОДЖЕННЯ ВІКОН У НАВКОЛИШНІХ БУДИНКАХ. ПОСТРАЖДАЛА 70-РІЧНА ЖІНКА, ПОВІДОМИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Ще один удар у багатоквартирний житловий будинок зафіксовано у Слобідському районі міста. Там пошкоджено електроопору, скління вікон у трьох багатоповерхівках. Постраждало дві жінки 55 та 50 років.

Наступного дня знову приліт у Салтівському районі поблизу одного з торговельних центрів. Пошкоджені припарковані поряд з ним авто та скління будівлі. Поряд з ТЦ, на місці прильоту, пошкоджено більше двадцяти припаркованих машин, контактну мережу тролейбуса. На місці прильоту одразу виїхали усі відповідні служби. Відновлювальні роботи продовжуються, — зазначив мер.



## ПРЕДСТАВЛЕНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДРУГОЇ БІЛОЇ КНИГИ

У Європейському парламенті представили ініціативу Глави Української держави Bring Kids Back UA, а також напрацювання Міжнародної експертної групи, співголовами якої є Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак і директорка Інституту прав людини Міжнародної асоціації юристів леді Гелена Кеннеді. Представлені були рекомендації другої Білої книги.



Під час конференції «Примусові переміщення та депортація українських дітей: поточна ситуація та заклик до колективних дій» із відеозверненням виступив Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак.

— Кожна історія дитини нагадує про нагальну потребу не лише її знаходження та повернення додому, а й захисту цінностей спільноти, гідності та справедливості, які є основою Європейського Союзу. Якщо діти мають силу протистояти агресору, ми повинні бути такими ж сміливими, — зазначив Глава ОП.

Співголова Міжнародної експертної групи Bring Kids Back UA леді Гелена Кеннеді розповіла про висновки та рекомендації першої Білої книги «Захист дітей від примусових переміщень та депортації»:

— рф почала масове вивезення українських дітей з окупованих територій за декілька днів до початку повномасштабного вторгнення. Це не було порятунком із зони бойових дій, як заявляла росія, це було щось зовсім інше. Це була депортація.

Уповноважений Верховної Ради з прав людини Дмитро Лубінець окремо наголосив на тому, що на тимчасово окупованих територіях України країна-агресорка впроваджує політику знищення української ідентичності, передусім спрямовану на дітей та підлітків.

Крім того, Україна представила підсумки Міністерської конференції з людського виміру Формули миру, яка відбулася в Канаді 30–31 жовтня: Спільне комюніке та Монреальські зобов'язання, що мають сприяти поверненню всіх полонених і депортованих українців.

# ПРОДОВЖУЄМО ЖИТИ ТА ТРИМАТИСЯ

КЕРУВАТИ МІСТОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТАК, ЩОБ ВОНО НЕ ЛИШЕ ТРИМАЛОСЯ, А Й МАЛО ЗМОГУ РОЗВИВАТИСЯ І ВПЕВНЕНО ДИВИТИСЬ У МАЙБУТНЄ — НЕПРОСТО, АЛЕ ХАРКІВСЬКОМУ МІСЬКОМУ ГОЛОВІ ІГОРЮ ТЕРЕХОВУ ЦЕ ВДАЄТЬСЯ. СЬОГОДНІ ХАРКІВ — МІСТО-ГЕРОЙ! ВОНО ВИСТОЯЛО ПЕРЕД РОСІЙСЬКОЮ НАВАЛОЮ, ПОПРИ ЩОДЕННІ ОБСТРИЛИ ЖИВЕ І ПРАЦЮЄ.

З перших днів вторгнення харківська влада робила все можливе, щоб забезпечити містян більш-менш нормальними умовами життя. А мер, розуміючи свою відповідальність, мав швидко ухвалювати виважені, а іноді й нестандартні, рішення.

У місті працювали і працюють всі комунальні служби. У Харкові є вода, світло і, головне, попри всі виклики — опалення. Тепло в оселях харків'ян було у 2023-му, і цього року опалювальний сезон у Харкові розпочато у заплановані терміни.

— Ми розуміємо, що ця зима буде дуже і дуже важкою. Якщо порівнювати з попередніми війсьними, то ця, вважаю, буде найтяжчою. Щодо теплопостачання, розроблено певний план дій, за яким ми рухаємося. І впевнений, що впораємося з цим викликом і перезимуємо, — сказав мер.

У місті наразі більше двохсот тисяч вимушено переміщених осіб. Їм надається допомога та забезпечення тим, що необхідно для життя. Щодня у місті готується більше 40 тисяч порцій безплатних гарячих обідів. І цей тягар витрат, як би не було важко, лягає на міський бюджет.



Також Харків — єдине місто, яке за ініціативою Ігоря Терехова пішло на неординарний крок — облаштувало у метрополітені школи. Зараз на 6 станціях метрополітену працюють класи, в яких навчаються діти. Крім цього, побудовано школи під землею, в якій мають можливість навчатися в дві зміни практично 1 тис. учнів.

## ▶ ПАРТНЕРИ ДОВІРЯЮТЬ ХАРКОВУ

Сьогодні Харків має один з найвищих рейтингів інвестиційної привабливості та достатню спроможність муніципалітету розраховуватися за своїми зобов'язаннями.

Партнери довіряють Харкову і співпрацюють попри війсьні ризики:

— Під час війни нам виділяють кошти, зокрема, на закупівлю електробусів, тому що ми співпрацюємо з міжнародними фінансовими інституціями. Це довіра до нас як до муніципалітету. Також з командою лорда Нормана Фостера працюємо над тим, щоб зробити Харків не лише сучасним і комфортнішим, а безпечнішим. Ми бачимо розвиток Харкова як міста майбутнього, з інноваційними технологіями в усіх сферах його функціонування, — зазначив Ігор Терехов.

# МАЮТЬ МЕТУ І ПРЯМУЮТЬ ДО НЕЇ

У ХАРКОВІ ПРОЙШОВ ТУРНІР ЮНИХ ІСТОРИКІВ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ. ЦЬОГО РОКУ У НЬОМУ ВЗЯЛО УЧАСТЬ 12 КОМАНД.

Турнір спрямовано на підвищення інтересу молоді до поглибленого вивчення історії, розвитку творчих здібностей. Ті, хто беруть у ньому участь, мають вміння викласти і довести певний історичний факт, аргументувати свою відповідь і відстояти власну думку в дискусії з опонентами. Молодь вважає, що саме участь у таких турнірах допомагає школярам знайти себе у дорослому житті, а інколи і визначитися з майбутньою професією.

Звісно ж, що всі учасники турніру захоплюються історією рідної країни, багато хто з них змагається вже не перший рік.

**Єгор Ломіно**, член команди Шевченківського району:

— Це вже мій другий турнір з історії. Також я брав участь в олімпіаді з історії та посів перше місце в області. На всеукраїнському рівні саме з історії торік наша команда теж посіла перше місце, а ще дуже приємно, коли у фіналі бачиш всі харківські команди. Ти пишаєшся своїм рідним містом.

**Роман Овдєнко**, член команди Холодногірського району:

— Ми багато знаємо і впевнені в собі. Дуже вдячні Харкову, що наразі ми можемо брати участь у таких заходах саме офлайн: коли спілкуємося один з одним, я вважаю, це набагато краще.

**Світлана Дяченко**, студентка ХНУО ім. Я. Мудрого:

— Багаторазова участь у турнірах деякою мірою сформувала мене, склала необхідний фундамент, додала мені



обізнаності, загального розвитку, соціального. І я дуже вдячна участі у таких турнірах, які, можна сказати, побудували мене значним чином і в науковому, і життєвому сенсах.

Інтерес молоді до історії сьогодні виріс, констатує кандидат історичних наук **Ольга Гончарова**, яка разом з іншими викладачами провідних вишів міста увійшла до складу журі:

Передусім, це обумовлено часом, в якому ми живемо. Історія відбувається, створюється тут і зараз. Вона обговорюється у суспільстві і є частиною цього суспільства. Школярі не можуть бути поза контекстом, в них є інтерес.

Пані Ольга вже багато років судить харківський історичний турнір. Говорить, обирати переможців завжди складно, всі команди ретельно готуються до змагань та демонструють високий рівень знань.

**Ольга Бармас** викладає історію ще з 90-х років. Каже, те, що відбувається навколо, — має великий вплив на свідомість дітей, на їхню зацікавленість історією:

— Я це побачила на програмі десятого класу, коли запитання про Першу світову війну, Другу світову війну зовсім по-іншому сприймаються. Діти вже знаходять аналогії з тим, що відбувається зараз. Інтересно спостерігати за тим, як змінюється їхня свідомість, зацікавленість, вони стають більш політизованими, побачили, як справжні події, пов'язані з історією, відбиваються на нас, на нашому житті.

З тим, що діти, які живуть у війну, бачать її щодня, є іншими, з більш дорослим мисленням і усвідомленням, погоджується і вчитель історії **Дмитро Змієнко**, який у березні 2022-го пристав добровольцем до лав Збройних сил України, воював на нулі, а після і важкого поранення, і тривалої реабілітації, знову повернувся до вчителювання. Він говорить, що сучасні старшокласники — вже зовсім інше покоління з новим підходом, зокрема і до історії:

— Вони дуже конкретні, їм не треба філософування. Вони бажають знати, як аргументовано довести свою позицію, націлені на результат. Вони ставлять мету і досягають.

Переможці історичного турніру отримали дипломи Департаменту освіти Харківської міськради та подарунки і будуть представляти Харків на всеукраїнському турнірі, який наприкінці листопада відбудеться в Чернівцях.

Харків вже 16 років поспіль є лідером турнірного руху в Україні. Протягом 2023/2024 навчального року відбулося шість всеукраїнських турнірів, в яких взяли участь 26 харківських команд. І це третина від загальної кількості команд-учасниць. Харків'яни мають у своїй скарбниці 21 перемогу, що становить більше половини, що отримані всіма областями країни.



# НАЙОЧІКУВАНІШІ СЕРІАЛИ ЛИСТОПАДА

ЕДДІ РЕДМЕЙН У РОЛІ НАЙМАНОГО ВБИВЦІ У СЕРІАЛІ «ДЕНЬ ШАКАЛА», ДЕМІ МУР В ОБРАЗІ ДРУЖИНИ НАФТОВОГО МАГНАТА У «ЛЕНДМЕНІ» ТА ТЕЛЕВІЗІЙНА ВЕРСІЯ КУЛЬТОВОГО ФІЛЬМУ «ЖОРСТОКІ ІГРИ» — СЕРЕД ТИХ, НА ЯКІ ЧЕКАЮТЬ З НЕТЕРПІННЯМ.

► ДЕНЬ ШАКАЛА



Екранізація бестселера 1971 року Фредеріка Форсайта — про спробу учасників підпільної організації OAS вбити президента Франції Шарля де Голля руками найманого професійного вбивці, і про те, як французькі сили структури цьому протидіяли. Роль Шакала — найманого вбивці — грає Едді Редмейн, а роль Б'янки — співробітниця спецслужб, яка має віднайти його, — майбутня зірка бондіани Лашана Лінч. Зйомки проходили у Хорватії, Відні, Будапешті. Тож нас чекає захопливий екшен та справжня гонка Європою.

14 листопада

► БУНКЕР



Популярний науково-фантастичний серіал про життя останніх вицілених на Землі людей, замкнених у величезному підземному бункері глибиною в кілометр, повертається із другим сезоном.

«Бункер» зображує антиутопічне майбутнє, де світ зруйнований та отруєний. Ті, хто вижив, мешкають у гігантському бункері, що розташований на кількох сотнях поверхів глибоко під землею. Чоловіки та жінки живуть у суспільстві, повному правил, які, на їхню думку, покликані захистити їх. У ролі інженерки Джул'етти, що прагне розібратися з таємницями, — Ребекка Фергюсон, зірка стрічок «Місія нездійсненна» та «Дюна».

15 листопада

► ДЮНА. ПРОРОЦТВО



Це пріквел популярної кіносаги Дені Вільньова. Його події відбуваються приблизно за 10 тис. років до появи Пола Атрідеса, яке зображене у фільмах. «Дюна. Пророцтво» розповідає про зародження таємного жіночого ордену Бене Гессерит. Серіал зображує «сестер Харконнен, які борються із силами, що загрожують майбутньому людства», і засновують жіночу секту, відому як Бене Гессерит. Навколо ордену розгортаються пристрасні політичні інтриги, тож серед кінокритиків вже зазвичай називають новий серіал чимось на кшталт «Гри престолів у космосі».

17 листопада

► ЛЕНДМЕН



Події серіалу розгортаються у світі нафтових вишок у Західному Техасі, де «негідники та дикі мільярдери підживлюють настільки великий бум, що він змінює клімат, економіку та геополітику». Харизматичний Біллі Боб Торнтон грає Томмі Норріса, антикризового керівника нафтової компанії, а Демі Мур — дружину нафтового барона та подругу Томмі. Серіал засновано на популярному подкасті Boomtown.

17 листопада

► ЖОРСТОКІ ІГРИ

Зведені брат і сестра у коледжі Вашингтона наполегливо працювали, піднімаючись соціальною драбиною в кампусі... Однак після того, як інцидент зі студентським булінгом пішов не так, вони зроблять усе можливе, щоб зберегти досягнутий статус, і тепер націляться на те, щоб спокусити доньку віцепрезидента... Цей інтригуючий сюжет знайомий читачам, адже серіал «Жорстокі ігри» є телевізійною версією однойменного фільму з Сарою Мішель Геллар, Різ Візерспун і Раяном Філіппом,



що став справжнім хітом у 1999 році. Серіал виходить на Amazon Prime Video, у головних ролях Сара Кетрін Хук, Зак Берджесс і Саванна Лі Сміт.

21 листопада

► БЕЗУМСТВО



Новий проєкт популярного актора і драматурга Колмана Домінго, відомого своїми ролями у стрічках «Ма Рейні: мати блюзу», «Барва пурпурова» та «Якби Білл-стріт могла заговорити». У цьому серіалі він у ролі Мансі Денієлса, медійного експерта, який мусть очистити своє ім'я, після того як став свідком вбивства в глибині лісу Поконос. Щоб вижити, він повинен відновити стосунки зі своєю відчуженою родиною та втраченими ідеалами...

28 листопада

► АГЕНЦІЯ

Серіал спродюсував Джордж Клуні. Це американський ремейк французького хіта «Бюро», що розповідає про шпигунів ЦРУ, а роль головного шпигуна, відомого як «марсианін», втілює Майкл Фассбендер. Звучить захопливо. Окрім Фассбендера, в «Агенції» також знялися Джеффри Райт та Річард Гір, а зрежисерував шоу Грант Веслов, який 2013 року разом із Джорджем Клуні та Беном Аффлеком отримав «Оскар» за політичний трилер «Операція «Арго».

29 листопада



## ЩО НЕ ТАК З РОБОТОДАВЦЯМИ?

СПІВБЕСИДИ НА РОБОТУ ЯК ТАКІ Є СКЛАДНИМИ ДЛЯ ВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ ЛЮДЕЙ. ПРОТЕ КЕРІВНИКИ ЧАСТО ДОДАЮТЬ ДО ДІЛОВИХ РОЗМОВ РІЗНОМАНІТНІ ТЕСТИ, ЯКІ ВАЖКО ПОЯСНИТИ, ПИШЕ UNILAD.



На одному з форумів на Reddit користувач розкрив незвичний тест із сіллю та перцем, який проводив його колишній керівник для кандидатів: «Компанія, в якій я працював, проводить співбесіди з кількома особами протягом усього дня, і одна з них завжди припадає на обідній час. Один з керівників ґрунтував усі свої рішення на одному факторі — чи куштувала людина, з якою він розмовляв, свою їжу, перш ніж додавати сіль, перець або гострий соус».

Користувач заявив, що його колишній керівник вважав, що цей тест допомагає розкрити характер людини. Він наголосив, що ті, хто не спробували їжу перед додаванням солі та перцю, не отримували роботу.

## ВАЖИТЬ ТІЛЬКИ ГАМАНЕЦЬ

53,8% УКРАЇНЦІВ, КОТРІ ПРОЖИВАЮТЬ У КРАЇНІ, ВВАЖАЮТЬ, ЩО ВЛАДА ПРОВОДИТЬ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНУ ПОЛІТИКУ В ІНТЕРЕСАХ БАГАТИХ. ПРО ЦЕ СВДЧАТЬ ОПУБЛІКОВАНІ НА ПОЧАТКУ ЛИСТОПАДА РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ, ЯКЕ ПРОВЕЛА У ВЕРЕСНІ СОЦІОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЦЕНТРУ РАЗУМКОВА.



Респондентам поставили запитання, на що, на їхню думку, насамперед спрямована соціально-економічна політика нинішньої влади, і понад половина обрала відповідь «підтримку крупного капіталу (багатих, олігархів)».

13% вважають, що влада намагається підтримати «малозабезпечених і працездатних (нижчого класу, бідних)», а 10,2% — що середній клас.

Майже чверть опитаних, 23,1%, не відповіли.

Окрім того, респонденти відповідали на запитання, зав-

дяки чому протягом останніх пів року вони отримують основну частину засобів до існування. 54,4% сказали, що завдяки заробітній платі, а 28,7% — завдяки соціальним виплатам (пенсіям, стипендіям, аліментам і грошовій допомозі). 7,2% відмовилися відповідати або не змогли визначитися.

## ДЛЯ ТИХ, ХТО ВТОМИВСЯ ВІД ПОЛІТИКИ

ОДНА З КРУЇЗНИХ КОМПАНІЙ ЗАПУСТИЛА ЧОТИРИРІЧНИЙ КРУГОСВІТНІЙ КРУЇЗ ПІД НАЗВОЮ «ПРОМОТАЙ ВПЕРЕД», ЯКИЙ ДОЗВОЛИТЬ АМЕРИКАНЦЯМ «ВТЕКТИ» ВІД ПОЛІТИЧНОЇ СУЕТИ НА ПЕРІОД ПРЕЗИДЕНТСТВА ТРАМПА.



Круїз пропонує учасникам можливість відвідати 140 країн на всіх континентах. Одномісна каюта за системою «все включено» коштуватиме \$256 тис., а двомісна — від \$320 тис. Програма передбачає повний набір послуг: харчування, спа-центр, фітнес-програми, а також безплатне пиво та вино під час обідів і вечерь.

— Цей круїз не забезпечує громадянство в іншій країні, але пропонує втечу від політики, заторів та одноманітності міського життя, — зазначив представник компанії.

Подорож позиціонується як можливість уникнути турбулентності, пов'язаної з політичним життям у США, і надає учасникам шанс зануритися у світову культуру, подорожуючи світом.

## ЯКИЙ СОРОМ!

СВІТОВИЙ ВИРОБНИК ІГРАШОК MATTEL ПОМИЛКОВО ВИПУСТИВ ПАРТІЮ ЛЯЛЬОК ІЗ ФІЛЬМУ «ЗЛА» (WICKED), НА УПАКОВЦІ ЯКИХ — ПОСИЛАННЯ НА ПОРНОСАЙТ.



Уточнюється, що внаслідок прикрої помилки на упаковці значиться посилання на веб адресу порнографічного сайту, а не на сторінку, присвячену популярному мюзиклу. На помилку звернули увагу користувачі соціальних мереж, про що розповіли на платформі X, і це викликало великий ажітаж.

Як пише CNN, Mattel вже вибачився за друкарську помилку на упаковці своїх нових ляльок, наголосивши, що вживає оперативних заходів для його виправлення. Зокрема, вилучає ляльок із великих роздрібних мереж, таких як Target та Walmart. У компанії також нагадали батькам, що неправильно вказаний сайт не підходить для дітей, і порекомендували тим, хто вже придбав іграшки, викинути упаковку або закрити посилання.

Фільм «Зла» зі співачкою Аріаною Гранде та акторкою Синтією Ериво є адаптацією знаменитого бродвейського мюзиклу і приквелом до класичної казки «Чарівник країни Оз».

## ЗАМАЛО ПЛАТИМО?

ЗАСТУПНИК МІНІСТРА ОСВІТИ І НАУКИ АНДРІЙ ВИННИЦЬКИЙ ВВАЖАЄ, ЩО КОНТРАКТНЕ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ МАЄ БУТИ ДОРОЖЧИМ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ.



На його думку, вартість у 25 тис. гривень на рік не дозволяє університетам забезпечити якісну освіту. Винницький наголошує, що деякі приватні заклади пропонують настільки дешеве навчання, що це схоже на «купівлю диплома»:

— Якісна освіта повинна бути дорогою. Я не уявляю, як можна підготувати будь-якого спеціаліста вищої освіти за 25 тис. гривень. А у нас є виші, які так пропонують. Переважно це приватні заклади, але все одно: 25 тис. гривень — приходь і плати. Це просто купівля диплома.

Також він додав, що держава не має додаткових коштів для значного фінансування системи вищої освіти. Тому, на його думку, варто створювати механізми спільного фінансування, де частину витрат братимуть на себе студенти чи їхні родини.

## ДИТЯЧІ ВАГОНИ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОПИТОМ

ІЗ 19 ЛИСТОПАДА «УКРЗАЛІЗНИЦЯ» ВІДКРИВАЄ ПРОДАЖ КВИТКІВ НА ШЕ ОДИН ДИТЯЧИЙ ВАГОН У СКЛАДІ ПОЇЗДА № 17/18 ХАРКІВ — УЖГОРОД.

Ці вагони оснащені усіма необхідними елементами для комфортної та безпечної подорожі дітей від 0 до 8 років та їхніх батьків.

Усередині вагона є бізборди з рухомими елементами, навчально-розважальні матеріали, інтерактивні ігри, пізнавальні завдання та спеціально розроблені тематичні купе.

Для безпеки найменших пасажирів передбачені манежі, збільшений обмежувач верхньої полиці з протидарною накладкою та дитячі поручні з м'якою оббивкою для безпечного пересування.

Діти до 5 років включно подорожують поїздами Укрзалізниці безплатно і не потребують окремого квитка.



## ЗВЕРНЕННЯ ХАРКІВ'ЯН — ПРИ ПОСТІЙНОМУ КОНТРОЛІ

БРИГАДИ КОМПЛЕКСУ «ХАРКІВВОДОВІДВЕДЕННЯ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ПРОДОВЖУЮТЬ ПІДГОТОВКУ ОБ'ЄКТІВ ДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ В ОСІНЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД.



Зокрема, роботи тривають у Київському районі, де фахівці замінили 86 м зношених трубопроводів, упорядкували 125 каналізаційних колодязів і прочистили 24 км мереж водовідведення.

Звернення харків'ян знаходяться на постійному контролі, повідомив начальник районної експлуатаційної дільниці Владислав Ричко:

— Заявки виконуємо оперативно, у день звернення. Бригади також регулярно ремонтують каналізаційні колектори та трубопроводи. Зараз профілактичні роботи проводяться на колекторі протяжністю 5 км на вул. Новоолександрівській, який приймає стоки з приватного сектору та багатоповерхових будинків.

Владислав Ричко також зазначив, що у зимовий час прохідність трубопроводів погіршується, і засмічення трапляються частіше:

— Підприємство несе значні матеріальні витрати на ці заходи, тому закликаємо споживачів відповідальніше користуватися каналізацією.

Загалом у Харкові з початку року замінили 1,5 км зношених каналізаційних трубопроводів і прочистили 773 км колекторів.

## КОМУНАЛЬНИКИ РЕМОНТУЮТЬ ЖИТЛОВИЙ ФОНД



ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВЖИТЛОБУД» ЩОДЕННО В МЕЖАХ ПОТОЧНОГО УТРИМАННЯ БУДИНКІВ ПРАЦЮЮТЬ НАД УСУНЕННЯМ АВАРІЙНОСТІ НА ВХІДНИХ ГРУПАХ.

Зокрема, з початку березня у 111 житлових будинках вони відремонтували 162 вхідні групи. Усунули аварійність на фасадах 43 будинків загальною площею понад 4 500 м<sup>2</sup>.

До прикладу. Зараз в одній з багатоповерхівок міста будівельники ремонтують сходи, які з часом дуже зруйнувалися і через них жителі могли травмуватися.

— Отож відновлюємо пандус, встановлюємо нові перила, потім покладемо нову плитку на сходи. Також підремонтуємо вхід у під'їзд: поштукатуримо фасад, пофарбуємо його та двері, щоб все було охайно, — розповів виконроб КП «Харківжитлобуд» Віталій Локтев.

## БУДИНОК БУДЕ ЯК НОВИЙ

У НАЙВІДДАЛЕНІШОМУ МІКРОРАЙОНІ МІСТА «ГОРИЗОНТ» ВІДНОВЛЮЮТЬ ОДИН З БУДИНКІВ, ЩО ПОШКОДЖЕНО ОБСТРІЛОМ. І НЕВДОВЗІ БАГАТОПОВЕРХІВЦІ ПОВЕРНУТЬ ПЕРВІСНИЙ ВИГЛЯД.

Як розповів директор будівельної організації Антон Константинов, внаслідок обстрілу у будівлі були вибиті шибки, пошкоджені залізобетонні панелі та покрівля, але несучі конструкції не зруйновано:

— Першочергово треба відремонтувати покрівлю, відновити її гідроізоляцію та покриття. А до цього вставили вікна у місцях загального користування, надалі приступимо до скління вікон у квартирах.



## ПРАЦЮЄМО ОПЕРАТИВНО ТА ЯКІСНО

УСУНЕННЯ НАСЛІДКІВ ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ОДИМ ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ КП «КОМПЛЕКС З ВИВЕЗЕННЯ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР.

— Практично щодня окупанти завдають ударів по різних районах Харкова, і ми активно беремо участь у ліквідації наслідків цих обстрілів — виділяємо спецтехніку, обладнання, працівників. Намагаємося надавати допомогу харків'янам максимально оперативно та якісно, — зазначив директор КП «КВПВ» Олексій Артикуленко.

Крім того, з 1 по 6 листопада було вивезено майже 25 тис. куб. м побутових відходів. Зокрема, 17,6 тис. куб. м ТПВ та 7,2 тис. куб. м великогабаритних відходів.

Також продовжується вивезення опалого листя. На 4 листопада працівники підприємства вивезли приблизно 43 тис. куб. м листя, що, за попередніми розрахунками, становить 40% від загального обсягу.



## ЯК ХАРКІВ'ЯНАМ ОПЛАТИТИ ПОСЛУГИ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ ГАЗОВИХ МЕРЕЖ ТА РОЗПОДІЛУ ПРИРОДНОГО ГАЗУ?

КЛІЄНТИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ФІЛІЇ «ГАЗМЕРЕЖІ», У БАГАТОПОВЕРХІВКАХ ЯКИХ ПРОЙШЛО ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ГАЗОВИХ МЕРЕЖ СПІЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ, ОТРИМУЮТЬ КВИТАНЦІЇ ЗА НАДАНІ ПОСЛУГИ.

Технічне обслуговування проводиться для безпеки мешканців багатоквартирних будинків Харкова. Газовики виконують планове випробування систем на щільність; перевірку футлярів та технічне обслуговування запірних пристроїв на газопроводах з перевіркою їх працездатності; перевірку на герметичність з'єднань газопроводів; усувають виявлені витоки газу з повторною перевіркою мереж на герметичність.

Квитанція та технічне обслуговування — це одноразовий платіж, який нараховується один раз на 3 або 5 років, в залежності від терміну експлуатації газових мереж вашого будинку.

**Реквізити для оплати за послуги з технічного обслуговування:**

- ◆ ЄДРПОУ — 45141068
- ◆ МФО — 320478

- ◆ ІВАН: UA78320478000026008924947049
- ◆ в АБ «УКРГАЗБАНК»
- ◆ Призначення: «Технічне обслуговування ВБСГ, о/р 131XXXXXXX, адреса, ПІБ»

Графік проведення технічного обслуговування, а також акти розміщені на офіційному сайті Харківської міської філії «Газмережі» в розділі «Технічне обслуговування ВБСГ».

Окрім одноразової оплати за технічне обслуговування харків'янам щомісяця нараховується оплата за послугу з розподілу природного газу. Завдяки цим коштам фахівці Харківської міської філії «Газмережі» проводять планові та аварійні ремонти, ліквідовують наслідки ворожих обстрілів та відновлюють газопостачання до постраждалих осель, цілодобово дбають про газову безпеку харків'ян. Нагадуємо, оплачувати послуги з доставки газу необхідно до 20 числа кожного місяця або одним платежем до кінця року, щоб зекономити на комісії банку.

**Реквізити для оплати послуг з розподілу газу:**

- ◆ Харківська міська філія ТОВ «Газорозподільні мережі України»
- ◆ код ЄДРПОУ 45141068



**ГАЗМЕРЕЖІ**  
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА ФІЛІЯ

- ◆ п/р UA23351823000026032300188318
- ◆ в АТ «Ощадбанк» (для фізичних осіб)
- ◆ Призначення: «За розподіл/доставку природного газу, о/р 131XXXXXXX, адреса, ПІБ»

**▶ ЯК ОПЛАТИТИ ПОСЛУГИ ГАЗОРОЗПОДІЛЬНОЇ КОМПАНІЇ?**

Звертаємо увагу, що реквізити за послуги технічного обслуговування відрізняються від щомісячних за доставку газу. Харків'янам сплачувати необхідно до Харківської міської філії «Газмережі».

**Оплачувати можна через:**

- ◆ Мобільні застосунки «Приват24» та «Ощад», а також інші банки, вказавши реквізити для оплати
  - ◆ Каси чинних банківських установ
  - ◆ Каси Укрпошти
  - ◆ Сервіси EasyPay
  - ◆ Відсканувавши QR-код на квитанції (технічне обслуговування)
  - ◆ Особистий кабінет my.gtmu.com.ua (розподіл газу)
- Дякуємо клієнтам за своєчасну оплату!

# СИМВОЛ ПАТРІОТА-УКРАЇНЦЯ

ГЛИБОКА ПОШАНА І ДБАЙЛИВЕ СТАВЛЕННЯ ДО УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ЯКІ ЗДОБУВАЛИ ПЕРЕМОГУ У ВІЙНІ З НІМЕЦЬКИМИ НАЦИСТАМИ У ДРУГІЙ СВІТОВІЙ ВІЙНІ. КОЛОСАЛЬНА РОБОТА З ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ. ВЕЛИКА ЛЮБОВ ДО УКРАЇНИ І ХАРКОВА. НЕЩОДАВНО ВИПОВНИЛОСЯ 100 РОКІВ ІЗ ДНЯ НАРОДЖЕННЯ СЕРГІЯ ОСТАЩЕНКА — ГЕРОЯ РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ, ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА У ВІДСТАВЦІ, ПОЧЕСНОГО ГРОМАДЯНИНА ХАРКОВА І ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ, ПЕРШОГО ГОЛОВИ ХАРКІВСЬКОГО ОБЛАСНОГО КОМІТЕТУ МІЖНАРОДНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛКИ УЧАСНИКІВ ВІЙНИ.

Сергій Остащенко народився 25 вересня 1924 р. у Белгородській області. У 1943 році пішов захищати Вітчизну. Брав участь у визволенні Харкова. Наприкінці вересня 1943-го навідник гармати винищувально-протитанкового полку 7-ї гвардійської армії молодший сержант Сергій Остащенко першим переправився через Дніпро і вогнем гармати підтримав дії піхоти по захопленню села Бородаєвка Дніпропетровської області. Боець 19 днів відбивав атаку фашистів. 2 жовтня 1943 року особисто підбив три танки, а 26 жовтня йому було присвоєне звання Героя Радянського Союзу. За участь у боях за звільнення Литви командира вогневого взводу 193-ї гаубичної бригади молодшого лейтенанта Остащенко нагороджено орденом Червоної Зірки.



щенка за різними напрямками роботи були генерали, він мав дуже тісні зв'язки з командуванням і ветеранами армій, які брали участь у звільненні Харкова.

Сергій Остащенко запам'ятався мені як неординарна людина, що надзвичайно багато зробила для збереження пам'яті героїв, воїнів-визволителів Харкова. Відчувалося, що організація під його керівництвом жила і активно діяла. Він проводив колосальну роботу. Зокрема, є низка монументів, військових поховань, які завдяки його увазі підтримувалися в прекрасному стані. Більш того — він був ініціатором створення нових меморіальних місць. Також за ініціативою Сергія Остащенко були видані пам'ятні книги. Він кожен рік організував поїздки місцями бойової слави. Беручи у них участь, я дізнався дуже багато фактів про звільнення Харкова, побачив, наскільки дбайливо шанують пам'ять визволителів України. Дуже важливо, що він ніколи не забував про учасників війни: піклувався, клопотав про нагороди до свят, направляв ветеранів у Київ для їх отримання. Це була чудова активна людина. Коли я познайомився з Сергієм Остащенко, мене вразило, що він прекрасно знав всіх учасників своєї організації, хоча у той період це були сотні людей.

## ► ПИШАВСЯ ТИМ, ЩО ВІН — ХАРКІВ'ЯНИН

Голова координаційної ради первинних ветеранських організацій мікрорайону Сортировка Холодногірської району контр-адмірал Іван Пліщенко.

— Сергія Остащенко я знав з 2000-х років. Він активно працював і не засиджувався у кабінеті. Дуже багато уваги приділяв героїко-патріотичній роботі з молоддю — зі школярами, студентами, курсантами. Уроки Мужності проводив майже у всіх школах Харкова та області. Ці зустрічі проходили на високому рівні. Він розповідав про події війни цікаво, жваво, зрозуміло, і як тільки заходив до аудиторії, одразу заволодівав увагою.

Сергій Олександрович дуже дбайливо ставився до ветеранів, піклуючись про учасників бойових дій і намагаючись їх усіляко підтримати. Він докладав багато зусиль, щоб увічнити подвиг воїнів у Другій світовій. За його особистої участі або сприяння створені меморіали,

братські могили, пам'ятні знаки. Мене вражало, що він проводив ще й грандіозну пошукову роботу. Наприклад, брав активну участь у створенні музею Національного меморіального комплексу «Висота маршала Конєва». Він входив у склад комісії і не тільки консультував з облаштування експозиції музею, але й сам шукав експонати. Зокрема, він вважав за потрібне розмістити у музеї дерев'яний самохідний човен, на якому солдати переправлялися через ріку. В одному із сіл він знайшов цей човен, який потім був встановлений у музеї. У Пилипівці за ініціативою і матеріалами Сергія Остащенко створений пам'ятник загиблим червоноармійцям, що були спалені гітлерівцями у товарних вагонах. Він зміг розшукати двох бійців, яким вдалося вижити. Вони розповіли про трагічні події, і він виступив з ініціативою створити меморіал. Ця людина — справжній патріот України, надзвичайно відданий Харкову. Він дуже любив своє місто і пишався тим, що харків'янин.

## ► НАС НІХТО НЕ ПЕРЕМОЖЕ

Голова Харківської обласної організації воїнів-інтернаціоналістів — учасників бойових дій на Кубі, голова Немишлянської районної ради інвалідів Другої світової війни майор медслужби Дмитро Марченко:



— Сергій Остащенко був справжнім військовим командиром і залишався таким все життя. Це була людина слова і діла. Суворо та дуже вимоглива і до себе, і до інших. Терпіти не міг зарозумілих, хвалькуватих. Дуже не любив неправду і завжди відстоював справедливість. При цьому він був чуйним, душевним до ветеранів Другої світової, воїнів-інтернаціоналістів. Знав потреби кожного, цікавився проблемами на роботі, у родині, і допомагав, якщо це було потрібно. Наприклад, у 1970-ті роки він дуже мені допоміг: рішуче відстояв моє житло, яке намагалася незаконно присвоїти дуже впливова людина.

Ми, колишні воїни, не тільки пам'ятаємо, а й беремо за приклад і його життя, і ставлення до людей. Сергій Остащенко — символ патріота-українця. Зараз йде дуже страшна війна, і я не маю сумніву, якщо він був би з нами, посів би таку ж гідну позицію, як хлопці на фронті. Думаю, що він мотивував би наших воїнів, продовжував роботу з патріотичного виховання. Україна — це особлива держава. А українці — такі люди, яких ніхто у світі не переможе.

Ветерани вважають за доречне випустити в пам'ять про патріота Харкова ювілейну медаль до 100-річчя з дня народження Сергія Остащенко.



У 1944 р. закінчив артилерійське училище, а після війни продовжив службу в армії. Зокрема, командував окремим ракетним дивізіоном оперативно-тактичних ракет у Кіровограді. У 1962 р. закінчив Воєнну артилерійську академію. У 1977 р. полковник Сергій Остащенко вийшов у запас, працював в Харківському інституті механізації та електрифікації сільського господарства. У 1990-х став першим головою Харківського обласного комітету ветеранів Великої Вітчизняної війни.

Нагороджений орденом Великої Вітчизняної війни I ступеня, медалями. Заслуги активіста ветеранського руху відзначені нагородами України: Почесною відзнакою Президента України, орденом «За заслуги» I і II ступенів, орденами Богдана Хмельницького всіх ступенів. Сергій Остащенко пішов з життя 22 листопада 2012 року. Похований на міському цвинтарі № 2.

Вшановуючи пам'ять легендарного героя, «Інфосіті» ділиться спогадами його колег і соратників.

## ► МАВ НАДЗВИЧАЙНИЙ АВТОРИТЕТ

Заступник голови Харківської обласної організації інвалідів війни і ветеранів Олександр Сердюк:

— Сергій Остащенко — справжній герой Другої світової війни, і він мав надзвичайно високий авторитет. Харківський обласний комітет, який очолював Сергій Остащенко, був дуже потужною, вагомою організацією, що об'єднувала багато людей. Заступниками Сергія Оста-

Гороскоп на 14 листопада

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Представники цього знаку Зодіаку зіштовхнуться з багатьма завданнями, які вимагатимуть швидкої реакції та відповідальності. Важливо проявити свою організованість, щоб виконати всі цілі. В особистому житті можуть виникнути дрібні сварки, але прислухайтеся до своєї другої половинки.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Тельці можуть випасти зі звичного ритму через несподівані обставини. Але астрологи радять зберігати спокій та виявити гнучкість. На роботі важливо зосередитися на завершених розпочатих проєктів та закриття угод. Вечір варто провести у спокійній обстановці та перемикнути думки.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Насичений день, який принесе нові перспективи. Головне — не прогаяти свій шанс! У вирішенні всіх проблем цьому знаку Зодіаку допоможе їхня здатність швидко адаптуватися до будь-яких умов.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
В особистому житті намічаються різкі зміни, які вимагатимуть терпіння та розуміння. Можливо, партнер захоче обговорити щось дуже важливе чи поділитися таємними думками. День може стати поворотною миттю, якщо ви зважитесь на відкритий діалог.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Зараз Леви будуть дуже напружені, тому що на їхніх плечах — додаткова відповідальність. Це більше стосується робочих моментів. Але якщо діяти рішуче і не боятися виявляти ініціативу, день загалом вийде дуже продуктивним.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Потрібно переглянути свої цілі та пріоритети. Можливо, деякі плани вимагатимуть коригування. Цей день важливо приділити самоаналізу. Вечір астрологи радять провести в самотній та тихій обстановці.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Астрологи рекомендують Терезам проявити свої навички комунікації: це допоможе їм у роботі та підвищить їхній статус. Бажано провести важливі переговори чи презентацію. Необхідно довіритися своїй інтуїції та сміливо йти вперед!

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Сьогодні зірки обіцяють вам нові знайомства, багато спілкування, які подарують позитивні емоції. Сприятливий день для нових проєктів або бізнесу. Можуть з'явитися несподівані завдання, тому потрібно буде трохи змінити свої плани та виявити уважність.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
На вас чекає активний робочий день, і астрологи рекомендують зосередитися на своїх рутинних завданнях і уникати поспішних рішень. Вечір треба провести з близькими або другою половинкою, щоб розслабитися та отримати підтримку.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Представникам цього зодіакального кола потрібно буде навести лад у своїх думках, а також робочих та домашніх справах. Цей день приділіть плануванню та організації, не забувайте про дрібниці.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Цього дня Водолії відчують приплив сил, енергії та мотивації. Всі завдання вирішуватимуться легко, а свіжі ідеї викличуть інтерес колег. В особистому житті найближчим часом очікуються цікаві зустрічі, які зможуть надихнути представників цього знаку Зодіаку.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Треба дотримуватися балансу між роботою та відпочинком, щоб уникнути перевтоми та емоційного вигорання. Потрібно дотримуватися спокою та тримати емоції під контролем. Щирі слова та дії допоможуть зробити цей день більш насиченим подіями та приємним спілкуванням.



# ОНОВИТИ ДУШУ ТА РОЗУМ

ЩОРОКУ ХРИСТІЯНИ ПЕРЕД РІЗДВОМ УТРИМУЮТЬСЯ ВІД М'ЯСНОЇ ТА МОЛОЧНОЇ ЇЖИ, ЩОБ ТІЛЕСНО ОЧИСТИТИСЯ ДО ВЕЛИКОГО СВЯТА. ЦЕЙ ПЕРІОД НАЗИВАЄТЬСЯ РІЗДВЯНИЙ ПІСТ І ТРИВАЄ 40 ДНІВ.

По своєму значенню Різдво не поступається Великодню, тому й підготовка до нього має бути відповідною. Сам піст має наголошувати на важливості події, а сорокаденний термін його дотримання означає особливе приготування до великого свята.

У народі його називають Пилипівкою, бо він починається на наступний день після вшанування святого апостола Пилипа. Саме на Пилипа — останній день, коли на столі можуть бути страви з м'яса та молочні продукти.

Цього року за Юліанським календарем, на який ми перейшли минулого року, піст починається 15 листопада, а закінчується 24 грудня, напередодні Різдва Христового.

## ▶ ЦЕ НЕ ДІЄТА!

Головна мета посту — духовне очищення людини. Тому це відмова не тільки від скоромної їжі, але й від гріховних думок, згубних пристрастей і звичок для того, щоб можна було з чистим серцем зустріти свято Різдва.

На Пилипівку категорично заборонено вживати протягом усього постування:

- ◆ молочну продукцію: сир, сметану, молоко, вершки, йогурт, вершкове масло;
- ◆ не можна їсти м'ясо.

Загалом, Різдвяний піст має три основні етапи, в кожному з них є певні обмеження щодо їжі.

◆ Тож під час першого посту, з 15 листопада по 6 грудня, дозволено їсти рибу та пити вино по вівторках, четвергах, суботах та неділях. У понеділок також можна додавати гарячі страви без олії, а в середу і п'ятницю — сухоїдіння.

◆ Під час другого етапу, з 7 грудня по 18 грудня, дозволяється їсти рослину їжу без олії, по понеділках, вівторках і четвергах до страв можете додавати олію. В середу та п'ятницю дотримуйтесь сухоїдіння. А на вихідних можна додати до раціону рибу та олію.

◆ На третьому етапі, який вважається найсуворішим, з 19 грудня по 24 грудня, можна їсти гарячі страви без олії у вівторок та четвер, олію до їжі дозволено додавати лише у суботу та неділю. А ось понеділок, серeda та п'ятниця — сухоїдіння. Водночас за-

бороняється їсти яйця. Можна їсти фрукти та овочі, гриби, каші, мед, горіхи та бобові.

## ▶ ХТО МОЖЕ НЕ ПОСТУВАТИ

Є ті, кому можна не постувати й це не буде гріхом, кажуть служителі церкви.

Церква дозволяє пропускати піст вагітним, жінкам, які годують дітей, літнім людям, дітям до 12 років. Українцям варто звернути увагу й на те, що дозволяється не поститися військовим і жителям зони бойових дій, які не мають такої можливості. Також постувати не можна тим, хто має важкі хвороби, такі як рак, діабет, туберкульоз, виразку шлунка, вірусний гепатит, гастрит із підвищеною кислотністю, анемію, нервові розлади.

## ▶ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ З ФАХІВЦЕМ

Якщо ви раніше не постилися й водночас маєте певні проблеми зі здоров'ям, краще проконсультуватися з лікарем.

Дієтологиня Наталія Самойленко зауважила, що у деяких людей відмова від тваринної їжі може негативно вплинути на організм: «Ви збільшите вживання соків, фруктів, овочів, злакових тощо. Для здорового організму це плюс, але якщо ви маєте підвищену кислотність чи виразку шлунку — плануйте візит до гастроентеролога. Бобові протипоказані в разі панкреатиту через велику кількість клітковини. Для її перетравлення підшлункова залоза, ослаблена хворобою, буде працювати в турборежимі, виділяючи величезну армію ферментів, як наслідок — біль, відчуття тяжкості, посилення газоутворення, метеоризм, порушення дефекації, нудота».

Водночас Наталія Самойленко зазначила, що під час посту є і позитивні моменти для організму: «У разі правильного харчування ви — щасливий власник чи власниця оновлених еритроцитів і судин, зниженого рівня поганого холестерину та покращених метаболічних процесів».

