



## МИ НЕ ДІЛИМО ЛЮДЕЙ НА СВОЇХ ТА ЧУЖИХ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ, РОЗПОВІДАЮЧИ ПРО ТЕ, ЯК У ХАРКОВІ ПІКЛЮЮТЬСЯ ПРО ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З ТЕРИТОРІЙ, ДЕ ТРИВАЮТЬ АКТИВНІ БОЙОВІ ДІЇ:

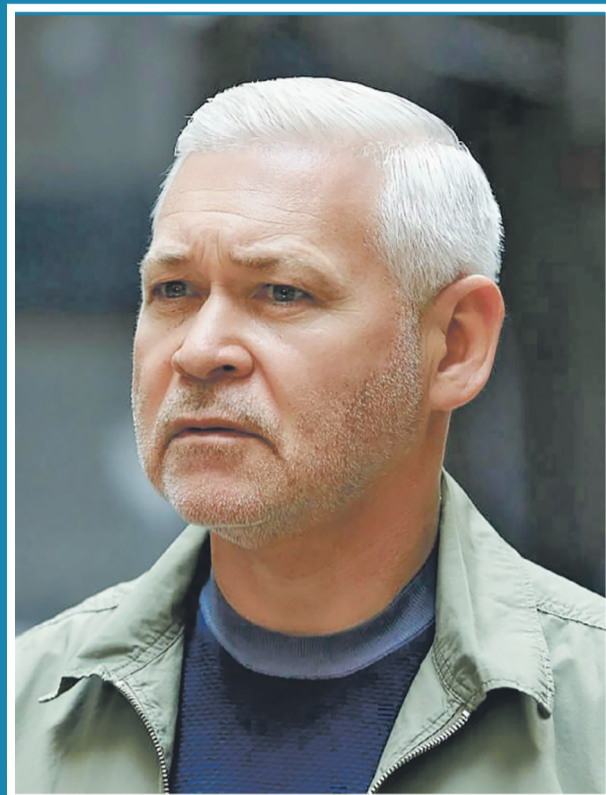
— Місто має ресурс приймати людей. Зараз у нас перебувають вимушено переміщені особи з Донецької, Луганської, Херсонської, Запорізької областей, деокупованих територій тощо.

Зокрема, ми прийняли більше семи тисяч осіб з Куп'янського району. У Харкова є можливість розміщувати їх у гуртожитках.

Це наші люди, тому ми будемо продовжувати піклуватися про них. Вони мають розуміти, що український Харків — це їхній дім.

І це не лише слова. Команда проекту «Картка харків'янина» запускає X-Card для внутрішньо переміщених осіб. Для створення цієї картки ми залучили унікальних партнерів.

Ця картка — не лише зручний інструмент, а й символ підтримки та об'єднання. Вона відкриває доступ до системи лояльності від соціально відповідального бізнесу, а також до численних можливостей, що допоможуть переселенцям комфортно інтегруватися в життя Харкова.



# ХАРКІВ ПІКЛУЄТЬСЯ ПРО ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ



# ПРОДОВЖЕННЯ ПІДТРИМКИ УКРАЇНИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРОМ КАНАДИ ДЖАСТИНОМ ТРЮДО ПЕРЕД ПОЧАТКОМ КАНАДСЬКОГО ГОЛОВУВАННЯ В G7.

**К**лючова тема розмови — пріоритети в роботі Канади на чолі «Групи семи». Серед них Глава держави особливо відзначив посилення санкцій проти росії, зокрема щодо російської пропаганди й тінювого флоту. Україна пропонує створити спільну з G7 робочу групу для кращої координації зусиль та ефективнішого пошуку кораблів, які допомагають РФ фінансувати війну й становлять реальну загрозу довіллію.

Також обговорили подальшу координацію з усіма партнерами. Спільне завдання — забезпечити сильну позицію України для наближення справедливого й тривалого миру.

Окремо Президент розповів про ситуацію на полі бою, перебіг Курської операції та втрати північнокорейського контингенту.

Володимир Зеленський подякував Канаді за всю надану оборонну підтримку, зокрема за систему NASAMS, а також поінформував про поточні військові потреби, насамперед щодо ППО й бронетехніки.

Президент запропонував Канаді збільшити фінансування українського виробництва зброї та розглянути можливість локалізації виробництва окремих типів озброєння.



# ПУНКТИ НЕЗЛАМНОСТІ ПРАЦЮЮТЬ СТАБІЛЬНО

УСІ ХАРКІВ'ЯНИ ЗНАЮТЬ, ЩО У КОЖНОМУ РАЙОНІ МІСТА ПРАЦЮЮТЬ ОСТРІВЦІ БЕЗПЕКИ, СТАБІЛЬНОСТІ, ТЕПЛА — ПУНКТИ НЕЗЛАМНОСТІ. ЗНАЙТИ ЇХ ЛЕГКО, БО ВСІ ВОНИ Є НА ІНТЕРАКТИВНІЙ КАРТІ САЙТУ [HTTPS://NEZLAMNIST.GOV.UA](https://nezlamnist.gov.ua).

**Д**о прикладу, на території Новобаварського району розгорнуто роботу 10 пунктів. Більшість з них розташована в закладах загальної і середньої освіти. Вони розраховані на щоденне перебування майже 2 тис. осіб.

— Якщо ми беремо до уваги наявність обладнаних укриттів, то потужність наших пунктів незламності збільшується до 6 тис. осіб на добу. До нас звертаються мешканці, які потребують допомоги в разі тривалого відключення світла. Завдяки співпраці Харківського міського голови з благодійними фондами абсолютно всі осередки обладнані всім необхідним. Це генератори, печі, що обігріваються твердим паливом, ємності з питною водою, електромікрохвильові печі, чайники. Люди мають можливість як попити гарячого чаю, так і зарядити свої гаджети. Є розкладні ліжка, теплі ковдри, спальники, — розповіла заступниця голови Адміністрації Новобаварського району з соціальних та гуманітарних питань

ХМР Олена Жученко. — Після останнього масованого обстрілу Харкова пункти нашого району відвідало майже 400 осіб. Це переважно люди літнього віку, які хотіли зарядити мобільні телефони. Усі пункти незламності працюють в штатному режимі, але за умови зміни обставин, за умови масованих обстрілів вони готові перейти на цілодобове чергування. Також в районі на базі закладів освіти працює 3 пункти харчування, кожний з яких щоденно відвідує від 1 тис. до 1 200 осіб.

**Марина:**

— Коли відключають світло, я приходжу сюди, вмикаю телефон, мене зустрічають з радістю, дають попити чаю, посидіти відпочити, все дуже гарно, смачно. Дуже ми вам дякуємо за все!

**Оксана:**

— Як світла немає, то ми знаємо, що треба йти до ліцею, де розташований пункт незламності. Тут є кава, чай, смаколики. Є дитяча кімната, де малюки можуть погратися. Тут я можу зарядити свої гаджети, зігрітися.



# УКРАЇНА МАЄ ФОРМУВАТИ НОВІ СТАНДАРТИ БЕЗПЕКИ У СВІТІ

Україна знаходиться на важливому історичному етапі, де наші сила та єдність визначають майбутнє, наголосив Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак у розмові з Libération.



— Ми прагнемо миру, але для цього маємо бути достатньо сильними, щоб вести діалог із РФ на рівних.

Наша мета — створити умови, де Україна не лише захищатиме свої інтереси, а й формуватиме нові стандарти безпеки у світі.

Україна вже показала, що здатна вистояти перед викликами, але ключовим залишається підтримка наших міжнародних партнерів і віра в нашу перемогу. Тільки разом ми зможемо побудувати нову, сильну Україну.



# ДОКАЗИ ДЛЯ СВІТУ ТА ІСТОРІЇ

ПРОТЯГОМ 2024 РОКУ РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР 318 РАЗІВ АТАКУВАВ ХАРКІВ РІЗНИМИ ТИПАМИ ОЗБРОЄНЬ. ВНАСЛІДОК ЦИХ АТАК ЗАГИНУЛИ 94 ОСОБИ. ЩЕ 1108 ОСІБ ДІСТАЛИ ПОРАНЕННЯ, ЗОКРЕМА 62 НЕПОВНОЛІТНІХ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

**М**ер зазначив, що сигнал повітряної тривоги лунав у Харкові 2113 разів. Загалом його тривалість склала 3764 години, або 156 діб. За цей період було зафіксовано 455 реальних загроз обстрілу міста.

— Внаслідок обстрілів армією країни-агресора в місті у 2024 році було пошкоджено 2658 житлових будинків, комунальники вже закрили практично 100% контурів і відремонту-

вали дві третини дахів. Подальші роботи з ліквідації наслідків ворожих атак тривають.

Ми фіксуємо кожну втрату. Бо ці дані — докази. Для світу. Для трибуналу. Для історії. Щоб ніхто і ніколи не зміг сказати: «Цього не було». Крок за кроком, спільними зусиллями міста, держави, партнерів, волонтерів ми обов'язково відновимо наш Харків! — сказав Ігор Терехов.

# МІСТО ВІДНОВЛЮЄТЬСЯ КОЖНОГО ДНЯ

У ХАРКОВІ ПРОТЯГОМ 2024 РОКУ ЗАЗНАЛИ ПОШКОДЖЕНЬ 1527 БАГАТОКВАРТИРНИХ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ. І ВСІ ВОНИ ПОТРЕБУЮТЬ ВІДНОВЛЕННЯ.

Загалом торік в межах проведення робіт з ліквідації наслідків фахівцями закрито 28 438 квартирних вікон; 12183 вікон місць загального користування; 3508 балконів; відремонтовано 204 покрівлі, зазначає директор Департаменту житлово-комунального господарства ХМР Олексій Топчий:



— Це клопітка і важка робота, тому що ми не знаємо, де і коли буде приліт, і скільки потрібно матеріалів, сил і засобів для того, щоб усунути наслідки. Але згідно з вимогами міського голови, в найкоротший термін ми мусимо зробити усе, щоб люди повернулися до звичного житла. Він особисто проводить наради на місцях обстрілу. І максимум за добу або дві ми закриваємо контури та відновлюємо комунальні послуги.

А щоб харків'яни пошкоджених обстрілами осель якнайшвидше мали змогу відновити своє житло, в пригоді стає державна програма «Відновлення». За дорученням харківського міського голови фахівці профільних служб приїздять разом з комунальниками на місця прильотів та організують там мобільні пункти. Пояснюють людям механізм дії програми, допомагають оформити заявку. Отож лише протягом 2024 року харків'янами було подано більш ніж 11 тис. 400 заявок на отримання компенсації за пошкоджене житло і 2 тис. — на отримання сертифікатів для придбання нової оселі.



— У Харкові у 2024 році за програмою «Відновлення» було отримано компенсацій більше ніж на 760 млн 300 тис. грн. Також 549 млн 600 тис. — на компенсацію за зруйноване майно. Програма працює, і ми впевнено відпрацьовуємо усі заявки, — повідомив Олексій Топчий. Окрім щоденної роботи з відновлення житлового фон-

ду, в Харкові ведуться і заплановані поточні ремонти будинків. Зокрема, на минулий рік було заплановано виконати більш ніж 1300 робіт різного роду на будинках жилого фонду: ремонт покрівель, вхідних груп, фасадів тощо. План перевиконали майже на 67%. Загалом відремонтовано більше 2100 будинків.

## ЧЕСЬКІ ТРАМВАЇ ВЖЕ В ХАРКОВІ

ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ ВІДНОВЛЮВАТИ ТРАНСПОРТНУ ІНФРАСТРУКТУРУ. І ВАЖЛИВУ РОЛЬ У ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ ВІДІГРАЄ ГУМАНІтарНА ДОПОМОГА ВІД МІЖНАРОДНИХ ПАРТНЕРІВ. ОДНИМ ІЗ НИХ Є ЧЕСЬКЕ МІСТО-ПОБРАТИМ БРНО.



Упродовж року Харків вів перемовини з його представниками щодо постачання громадського транспорту. І ось 13 грудня прифронтовий мегаполіс отримав від Брно 6 трамвайних вагонів, які найближчим часом пройдуть адаптацію і будуть введені в експлуатацію на міських маршрутах.

— Нам дуже необхідна техніка. Ми втратили майже повний рухомий склад Салтівського депо, це близько 100 вагонів. Звісно, нам їх дуже не вистачає для того, щоб забезпечити всі потреби містян. І кожен вагон, який

нам надходить як гуманітарна допомога, буде покращувати умови перевезення пасажирів, — запевнив заступник директора Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР Володимир Матяс.

Це не перший транш допомоги такого роду, реалізований у межах домовленостей між харків'янами та чехами. Зокрема, раніше Брно поставило прифронтовому мегаполісу тролейбуси, а Прага передала 15 трамвайних вагонів. Водії добре знайомі із цими моделями та володіють усіма тонкощами управління ними. Однак, перш ніж трамваї

вийдуть на маршрути, їх необхідно адаптувати до українських стандартів.

— Усі вагони, що нам надходять, пристосовані до іншої колії, отже, потрібна адаптація трамвайних візків. На це потрібен деякий час. Вагони планують використовувати на маршруті в районі ХТЗ. На наступний рік заплановано відновлення трамвайної лінії, яка сполучає Салтівку та ХТЗ проспектом Тракторобудівників. І, звісно, ми хочемо, щоб там були комфортні трамваї.

Цікаво, що машинам збережуть оригінальну кольорову гаму — так само, як і вагонам, отриманим раніше з Праги. Таким чином Харків демонструє, що не забуває та цінує підтримку від європейських партнерів.

Нині на маршрути Харкова щодня виходять 285 одиниць транспорту, з яких лише близько 70 — трамваї. Навіть попри зменшення населення через бойові дії, нестача громадського транспорту відчувається у повсякденному житті. Тому сьогодні Харків цінує будь-яку допомогу з-за кордону.

Як зазначають у Департаменті будівництва та шляхового господарства, співпраця Харкова з іншими європейськими містами буде тривати і надалі. Зокрема, вже зараз за ініціативою міського голови Ігоря Терехова проводяться перемовини з представниками міста Брно щодо надання Харкову тролейбусів.

## ВІЙНА НЕ СТАЄ НА ЗАВАДІ

НАРОДИТИ ПІД НОВИЙ РІК! ТАКА ПОДІЯ ЗАВЖДИ БУДЕ ПОДВІЙНИМ СВЯТОМ. ЯК НАРОДЖУВАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЩЕ Й У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ, РОЗПОВІДАЮТЬ ТІ, ХТО НАВАЖИВСЯ НА ЦЕ.

Тетяна каже, що їй страшно не було, хоча у пологовому довелось пережити й обстріл:

— Але вже все добре. У мене народився здоровий хлопчик. Лікарі допомагають, підказують, якщо щось неясно. Війна війною, а життя триває. Потрібно дарувати життя наступному поколінню.

Чоловік Тетяни — військовий, знаходиться на передовій. Він не має можливості бути поряд з дружиною та новонародженим сином Максимом. Підтримувала при пологах Тетяну мама, Антоніна Володимирівна, яка надалі допомагатиме доглядати за онуком:

— Я його після пологів добу няньчила. Згадувала, як воно було 45 років тому.

Харків'янка **Татсяя** народила дівчинку. Це її друга дитина, вони з чоловіком давно мріяли про доньку, і війна не стала на заваді мрії:

— Вирішила народжувати під час війни, бо це життя, ми не можемо нічого змінити і не можемо бути щасливі після. Ми



не знаємо, що буде після. Тому треба жити зараз і в цей час. Мені не лячно, тому що нас оточують такі добрі люди.

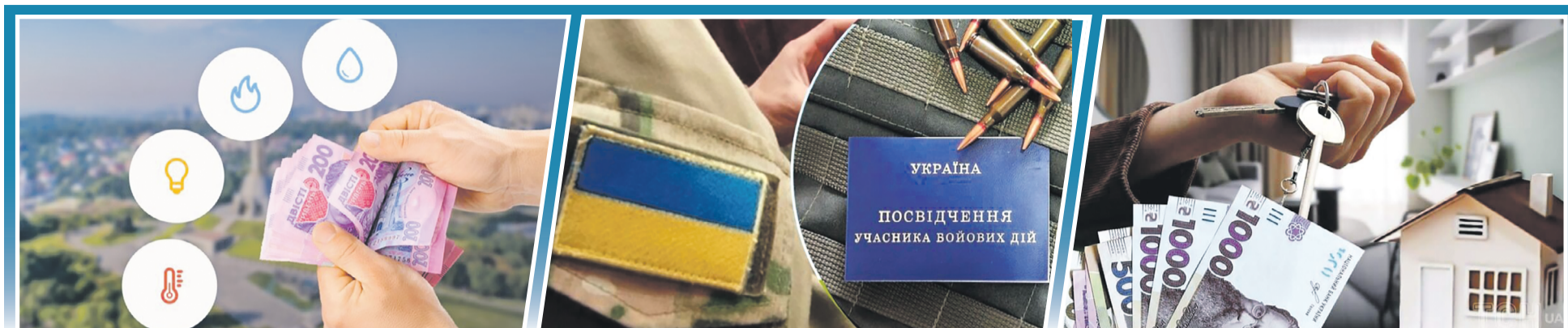
Життя триває, народжують у Харкові щодня, і матусь з візочками на вулицях побільшало. Та чи можна назвати збільшення кількості новонароджених дітей у Харкові бебі-бумом? Ні, категорично стверджують лікарі-аку-



шери. Хоча загальна цифра, порівняно з першим роком війни, дещо і зросла, та якщо брати за константу народжуваність до війни, то цей показник на сьогодні занадто малий.

**Тетяна Вервейко**, завідувача пологовим відділенням Харківського міського перинатального центру:

— На жаль, кількість пологів скоротилася. Якщо у 2021 році було три тисячі пологів, у 2022, коли почалися бойові дії, 956 пологів, з них 450 це січень, лютий. Ось так, в три рази зменшилася. У 2023 році кількість трохи збільшилася — 1288 пологів, у 2024—1332 пологів. Але це тенденція по всій країні, а не тільки в нашому місті. Проте пологів щодо другої чи третьої дитини останнім часом побільшало. Такого не було раніше. І загалом народжується зараз більше хлопчиків.



# ЩО ЧЕКАЄ НА НАС У СІЧНІ

ПОЧАТОК 2025 РОКУ ПРИНЕСЕ ЧИМАЛО НОВИН. ПІДВИЩАТЬСЯ ПОДАТКИ І ЦІНИ НА ПАЛЬНЕ. ЗРОСЛА ТРИВАЛІСТЬ СТРАХОВОГО СТАЖУ, НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ ЗА ВІКОМ. ВЧИТЕЛІ ОТРИМАЮТЬ ДОПЛАТИ, А ВПО — НОВУ СУБСИДІЮ. ПЕВНІ МЕДПОСЛУГИ СТАЮТЬ ПЛАТНИМИ. ПОСИЛЕНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЯКІСТЮ І ПЕРЕБІГОМ ЛІКІВ. НЕЗЛАМНИЙ ХАРКІВ ЗАПРОВАДИВ НИЗКУ АКТУАЛЬНИХ НОВАЦІЙ.

«Інфосіті» проаналізувала, до яких нововведень варто бути готовими з 1 січня.

## ▶ ТАРИФИ НА КОМУНАЛКУ

Головна тарифна новина — з 1 січня зупинено транзит російського газу територією України.

— росія втрачає ринки, вона буде зазнавати фінансових втрат. Європа вже вирішила відмовитися від російського газу, — наголосив міністр енергетики Герман Галушенко.

Він запевнив, що після закриття транзиту система буде функціонувати стабільно, забезпечуючи постачання газу до споживачів. У січні для більшості побутових клієнтів вартість газу не зміниться. Тарифи на газ і тепло для населення України зафіксовані на весь опалювальний сезон. Водночас ЗМІ повідомляють, що тарифи на транспортування газу для внутрішніх споживачів зростуть у 4 рази.

## ▶ ПЕНСІЯ

З 1 січня зросла тривалість страхового стажу для виходу на пенсію за віком. Право на пенсію за віком у 2025 році мають українці, яким виповнилося:

- ◆ 60 років — за наявності не менше 32 років страхового стажу;
- ◆ 63 роки — за наявності не менше 22 років страхового стажу;
- ◆ 65 років — за наявності не менше 15 років страхового стажу.

## ▶ ПОДАТКИ

За даними «Укрінформу», для ФОП I, II та IV груп ставка військового збору становитиме 10% мінімальної заробітної плати, встановленої на 1 січня. Тож протягом 2025 року вони мають платити 800 грн військового збору щомісяця незалежно від доходу. Щодо III групи, то ставка військового збору складає 1% від розміру отриманого доходу. Якщо дохід відсутній, платити не потрібно.

Крім того, сплата ЄСВ для ФОП буде обов'язковою — окрім тих, які перебувають на тимчасово окупованих територіях. Протягом 2025 року розмір мінімального внеску з ЄСВ за місяць дорівнює 1760 грн, а за квартал — 5280 грн.

## ▶ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗАХИСНИКІВ

Впроваджується автоматичне надання статусу учасника бойових дій. Раніше процес вимагав особистої участі ветеранів, подачі паперових документів та проходження численних погоджень. Тепер військовослужбовці, які виконують бойові завдання, не залучатимуться до оформлення статусу. Всі процедури держава бере на себе, і завдяки новим цифровим підходам процес стане значно зручнішим. Після надання статусу УБД захисники будуть мати можливість згенерувати е-Посвідчення у застосунку Дія та користуватися всіма перевагами статусу.

## ▶ СУБСИДІЯ ДЛЯ ВПО НА ОРЕНДУ ЖИТЛА

Внутрішнім переселенцям нараховуватиметься субсидія на оренду житла. Скористатися нею зможуть ВПО, які перемістилися до будь-якого регіону, підконтрольного Україні. Право на цю соцдопомогу матимуть родини, які орендують житло і витрачають на оренду понад 20% своїх сукупних доходів. Субсидія призначатиметься за наявності офіційного договору оренди з власником житла.

## ▶ ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я

У цій сфері на українців чекає чимало змін. По-перше, деякі послуги у державних та комунальних медзакладах можуть надаватися за оплату:

- ◆ якщо вони не покриваються Програмою державних гарантій;
- ◆ при зверненні без направлення лікаря (крім випадків, коли направлення не вимагається).

Також додатково оплачуються медпослуги вдома на бажання пацієнта — якщо це не обумовлено його станом.

Надання допомоги за програмою медгарантій залишається безоплатним (окрім певних випадків). Послуги первинної та екстреної меддопомоги направлень не потребує. Також без направлення можна звернутись, наприклад, до:

- ◆ акушера-гінеколога;
- ◆ психіатра;
- ◆ нарколога;
- ◆ фтизіатра.

Спеціалізована допомога теж надається за медпоказаннями без направлення та безоплатно пацієнтам у невідкладному стані.

## ▶ ЗАМІСТЬ МСЕК

В Україні стартувала альтернатива МСЕК — оцінювання повсякденного функціонування людини. Зокрема:

- ◆ оцінювати стан пацієнтів будуть експертні команди лікарів-практиків з потужних лікарень, які рівномірно розподілені по території країни;
- ◆ процес оцінювання фіксуватиметься в електронній системі, яка буде також обирати команди лікарів відповідно до діагнозу та профілю спеціалістів.

Оцінювання для різних категорій пацієнтів буде проводитися не тільки очно, а й у дистанційному, заочному, візному форматах.

## ▶ ЛІКИ

В Україні відновили планові перевірки аптек, зокрема й тих, що працюють на території лікарень. Дотепер Держлікслужба проводила виключно позапланові перевірки — тільки за скаргами і відповідно до фактів, наведених у зверненнях. Але навіть під час таких обмежених перевірок виявили грубі порушення, які змусили повернутися до довоєнного контролю. Крім того, проводитимуться планові заходи нагляду за якістю ліків, дотриманням лі-

цензійних умов з виробництва, торгівлі та імпорту, використання та знищення наркотичних засобів тощо.

## ▶ ОСВІТА

З 1 січня педпрацівники закладів загальної середньої освіти державної і комунальної форм власності будуть отримувати щомісячну надбавку до зарплати у розмірі 1000 гривень. З 1 вересня 2025 року вона зросте до 2000 гривень. Учителям виплачуватимуть надбавки до кінця того року, у якому скасують воєнний стан.

## ▶ ХАРКІВ ЗАПОЧАТКУВАВ ВАЖЛИВІ ІННОВАЦІЇ

Незламний Харків не припиняє реалізовувати актуальні ідеї. Зокрема, запущено мобільний застосунок Open Kharkiv.

— Наша мета проста й амбітна водночас: зробити так, щоб усі міські послуги були доступні буквально в кілька кліків, — зазначив у своїх соцмережах Харківський міський голова Ігор Терехов. — Ключова функція Open Kharkiv — Digital X-card, Картка харків'янина у смартфоні, з усіма знижками, акціями та іншими перевагами, які дає звичайна пластикова картка. У застосунку також вже можна залишати відгуки про сервіси та партнерів, дізнаватися останні новини та пропонувати свої ідеї для розвитку міста. Це лише початок. Уже зараз ми працюємо над оновленнями і розширенням функціоналу.

Також за розпорядженням мера створена робоча група з розробки Комплексної програми ветеранської політики міста Харкова. У її складі — заступники міського голови, керівники профільних департаментів та виконавчих органів міськради, депутати, ветерани та представники громадських об'єднань.

## ▶ ДЛЯ ВОДІВ І НЕ ТІЛЬКИ

У перший місяць року зросте акциз на пальне, і це позначиться на цінах на бензин. Це подорожчання є запланованим — згідно з законом про поступове підвищення податку на бензин до рівня ЄС. З кожним роком тариф зростатиме — у 2025 році він становитиме 271,7 євро за тисячу літрів бензину, 215,7 євро за тисячу літрів дизеля і 173 євро за тисячу літрів газу.

І ще для тих, хто за кермом. 1 січня змінилася процедура оформлення міжнародного страхування «Зелена картка». Транспортні засоби більше не зможуть у день оформлення договору міжнародного страхування перетинати кордон. «Зелена картка» набуватиме чинності лише з початку доби, наступної після дня її оформлення. Щоб уникнути непередбачених ситуацій під час поїздок за кордон, страховий сертифікат варто оформлювати щонайменше за добу до запланованої поїздки. Всі укладені до 1 січня 2025 договори міжнародного страхування попереднього зразка будуть чинними до завершення строку їх дії.



## ЧИЯ НАЙКРАЩА?

НАЙКРАСИВИШИМ РІЗДВЯНИМ  
ДЕРЕВОМ У СВІТІ БУЛА ВИЗНАНА  
КРАКІВСЬКА ЯЛИНКА.

Ялинка, яка розташована на головній площі польського міста, перевершила «суперницю» з Нью-Йорка та Ріо-де-Жанейро, зазначено у рейтингу британського порталу [timeout.pl](https://www.timeout.com).

Відомо, що жива ялинка у Кракові прикрашена 26 тисячами енергоощадними лампочками, які змінюють колір. У мерії розповіли, що під час святкового періоду до міста приїжджає багато туристів, яких приваблює різдвяний ярмарок та яскрава ілюмінація на вулицях міста.

Список найкрасивіших ялинок світу за рейтингом [timeout.pl](https://www.timeout.com):



Краків, Польща; Губбіо, Італія; Рокфеллерівський центр, Нью-Йорк;

Вільнюс, Литва; Лагуна Родріго де Фрейтас, Ріо-де-Жанейро; Капітолійський пагорб, Вашингтон, округ Колумбія; Сокало, Мехіко; Пуерта дель Соль, Мадрид; Страсбург, Франція; Трафальгарська площа, Лондон.

## ПОМІНЯЛИСЯ МІСЦЯМИ

КЕРІВНИК СОЦІОЛОГІЧНОЇ ГРУПИ РЕЙТИНГ ОЛЕКСІЙ АНТИПОВИЧ В ІНТЕРВ'Ю RADIO NV РОЗПОВІВ, ЩО РОСІЙСЬКА МОВА В УКРАЇНІ СТАЄ «МОВОЮ КУХОНЬ» ЗАМІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ.

Протягом трьох років війни 10% російськомовних людей в Україні перейшли на українську мову та зазначив, що це багато, оскільки за 30 років незалежності таких людей майже не було.

Інший приклад: українці в тотальній своїй більшості в публічній сфері, в закладах харчування, в звертанні назовні використовують українську мову. У побуті, або ж розмовляючи між собою, вони далі можуть продовжувати говорити російською. Вона переходить в розряд інтимної, для спілкування зі своїми, в розряд мови кухонь, — раніше це місце посідала якраз українська мова. Російськомовний українець довоєнного зразка за три роки війни



вивчив українську, але ще не користується нею в побуті, я би так це окреслив, — зазначив також Антипович.

Він додав, що українці у сфері культури відмовилися від багатьох російських наративів, а також багато хто відмовився від «радянської складової нашої ментальності».

## ГААГА З НАМИ

УКРАЇНА В СЕРЕДУ, 1 СІЧНЯ, СТАЛА 125-Ю ДЕРЖАВОЮ — УЧАСНИЦЕЮ РИМСЬКОГО СТАТУТУ МІЖНАРОДНОГО КРИМІНАЛЬНОГО СУДУ (МКС) У ГААЗІ.



Тепер вона стає повноцінним членом МКС, зокрема може брати участь у виборах суддів і прокурора, пропонувати поправки до статуту.

У будівлі суду серед стягів інших країн-учасниць встановили і синьо-жовтий прапор України.

Речник суду Фаді ель-Абдалла також сказав: цілком можливо, щоб Україна висувала своїх кандидатів у судді МКС, а надалі це залежатиме від голосування Асамблеї. Серед вимог до суддів — вільне володіння хоча б однією з двох офіційних мов МКС: англійською або французькою, а також досвід, зокрема в міжнародному або кримінальному праві. За словами Фаді ель-Абдалли, потрібно бути кваліфікованим для найвищих суддівських посад і в рідній країні. Вибори шести суддів МКС відбуваються кожні три роки, нагадав речник.

## БУДЕННІСТЬ НАБРИДЛА

КУЛІНАРНІ ЕКСПЕРТИ ПЕРЕКОНАНІ, ЩО МОДА ІСНУЄ НЕ ЛИШЕ НА ОДЯГ ТА ЗАЧІСКИ, АЛЕ Й НА ЇЖУ. А ОТЖЕ, МОЖНА СПРОБУВАТИ ВГАДАТИ КУЛІНАРНІ ТРЕНДИ, ЯКІ ДОМІНУВАТИМУТЬ У НОВОМУ РОЦІ.

Газета The New York Times опитала фахівців, і ті розповіли, що 2025 рік буде присвячений порушенню кулінарних правил та ігноруванню традицій.

Ось декілька кулінарних тенденцій 2025 року, на думку фахівців:

**Рік соусів.** Соуси — це один із простих способів спробувати нові смаки без величезних витрат на екзотичні страви. Причому йдеться не лише про традиційні соуси різних кухонь, але й про зовсім нові незвичайні вигадки останнього часу.

**Нова кава.** Всі вже наситилися солодкими кавовими напоями з молоком. Солоні кавові напої — наступна хвиля. Шеф-кухарі створюють каву-пюре з авокадо, ароматизують її імбиром та димом розмарину, додають суміші спецій.

## КОЛИ НА ТЕСТИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ ЗАТВЕРДИЛО КАЛЕНДАРНИЙ  
ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО  
МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ (НМТ)  
У 2025 РОЦІ.



Тестування у 2025 році відбуватиметься під час основних і додаткових сесій:

основна сесія — з 14 травня до 25 червня;

додаткова сесія — з 14 до 25 липня;

Відповідно, передбачені два періоди реєстрації для участі в НМТ — основний та додатковий.

Основний період реєстрації триватиме з 6 березня до 3 квітня. Також до 8 квітня вступники можуть внести зміни у свої дані (змінити предмет чи населений пункт для проходження тесту). Додатковий період реєстрації відбуватиметься з 9 до 14 травня. Цей етап передбачено для тих, хто не зміг зареєструватися раніше через поважні причини або отримав відмову під час основного періоду. Зміни в даних реєстрації на додаткову сесію можна вносити до 19 травня.

В УЦОЯО зазначили, що учасники основної сесії зможуть завантажити запрошення зі своїх персональних кабінетів із 4 травня, а учасники додаткової сесії — з 11 липня.

Результати основної сесії (за шкалою 100–200 балів) будуть доступні в персональних кабінетах вступників до 4 липня. Результати додаткової сесії — до 30 липня.

**Дизайнерські фрукти та овочі.** Можливо, це почалося з винограду зі смаком солодкої вати, але дизайнерські набори фруктів та овочів поступово стають трендом. Деякі пропозиції роблять ставку на незвичайний смак, інші — на поживні переваги та підкреслюють якість ґрунту, на якому їх вирощують. Інші — це чисто ігри зі смаком.

**Мода на протеїн.** Зростаюча популярність спортивного способу життя породила моду на продукти з високим вмістом білка. Тепер навіть виробники чипсів окремо підкреслюють на упаковці, скільки там білка. Сир, яйця та м'ясо стають модними знову.

**Занепад алкоголю.** Нове покоління споживачів виявляє помітно менше інтересу до спиртних напоїв, ніж їхні батьки. Це відкриває нову нішу для цікавих безалкогольних напоїв. Деякі експерти кажуть про появу напоїв із канабісом замість спирту, оскільки серед молоді він має кращу репутацію, аніж алкоголь.

І тлом для цих більш окремих тенденцій виступає загальне прагнення споживачів до нового та незвичайного у буденному меню.



# ЩОБ В ОСЕЛЯХ БУЛО ЗАВЖДИ ТЕПЛО

2024 РІК СТАВ ДЛЯ ХАРКІВСЬКИХ ТЕПЛОВИКІВ ОДНИМ ІЗ НАДСКЛАДНИХ. ОБСТРІЛИ, АТАКИ НА ОБ'ЄКТИ ЕНЕРГО- ТА ТЕПЛОПОСТАЧАННЯ — ВСЕ ЦЕ ЗМУШУЄ ЇХ ПРАЦЮВАТИ В ПОСИЛЕНОМУ РЕЖИМІ.

Головна мета, кажуть на підприємстві, — зробити так, аби у жителів прифронтового Харкова були опалення та гаряча вода. Для цього весь рік працювали над децентралізацією системи теплопостачання, намагалися мінімізувати відключення послуг під час обстрілів і блекаутів, а також зробити мережу непомітною для ворога.

— Окрім вже стандартних процедур та технологічних заходів, пов'язаних з підготовкою магістральних мереж та насосних станцій, на критичних ділянках замінили старі магістральні, внутрішньоквартальні трубопроводи на попередньо ізольовані (ППУ), замінили запірну арматуру, відремонтували та відновили насоси та електродвигуни, — повідомив директор технічний КП «ХТМ» ХМР Євген Кауркін.

Щоб забезпечити автономність джерел постачання послуг, готували не тільки магістралі, а й облаштували такі собі «енергетичні острови» — встановлювали блочно-модульні котельні та когенераційні установки. Муніципалітет провів масштабну роботу, щоб у Харків почали постачати необхідне обладнання. Все для того, щоб мінімізувати залежність від великого джерела живлення до котельні:



— Планом передбачено поставити 124 когенераційні установки та газотурбінні установки загальною потужністю майже на 30 МВт. Станом на сьогодні ми отримали 58 одиниць, сумарною потужністю 14 МВт. Нам продовжують надходити когенераційні установки великої потужності по 1,5–2 МВт, і зараз триває процес саме монтажних робіт і приєднання їх до інженерних мереж. Ті когенерації, які мають потужність до 1 МВт, протягом тижня, десятки днів встановлюються на заздалегідь підготовлені фундаменти, туди вже підведені газові мережі, мережі теплопостачання, електричні мережі. Коли їх підключаємо, котельні працюють, тому що не залежать від зовнішнього електропостачання.

Також триває і установка блочно-модульних котельні,

саме вони дають можливість постачати якісні послуги навіть у найвіддаленіші куточки Харкова. Всього передбачено постачання 41 блочно-модульної котельні загальною потужністю 270 МВт. 16 блочно-модульних котельні загальною потужністю 72 МВт вже у Харкові. Зараз тривають роботи з їх підключення та запуску. І з кожним місяцем місто отримує все більше обладнання — це і дозволяє охопити якомога більше об'єктів:

— Якщо торік максимальна потужність блочно-модульних котельні, які ми встановили, складала 6 МВт, то сьогодні вже реалізується проєкт потужністю 24 МВт. Ця блочно-модульна котельня буде автономно забезпечувати близько 40 багатоквартирних, багатоповерхових житлових будинків якісним опаленням. Зараз триває прокладання газових мереж. На наступний рік ми плануємо встановлення когенераційної установки задля того, щоб цей мікрорайон міста був з автономним опаленням, що не залежить від великого джерела електропостачання.

І такий підхід впроваджують не тільки на багатоквартирні будинки, а і на важливі об'єкти цивільної інфраструктури:

— Було визначено 9 локацій, які в себе включають максимально важливі об'єкти охорони здоров'я. У тестовому режимі вони по черзі запрацювали наприкінці грудня.

На підприємстві наголошують, особливу увагу приділяють також і підвищенню кваліфікації майстрів, щоб вони могли оперативніше почати працювати з новим обладнанням.

# ДЕ ПРОЙТИ БЕЗПЛАТНЕ ОБСТЕЖЕННЯ

МІСЬКА КЛІНІЧНА БАГАТОПРОФІЛЬНА ЛІКАРНЯ № 17 ОГОЛОШУЄ ПРО ВІДКРИТТЯ ДОДАТКОВИХ БЮДЖЕТНИХ МІСЦЬ НА ВСІ ВИДИ ОБСТЕЖЕНЬ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТОМОГРАФІЇ. ТАКУ ІНФОРМАЦІЮ ОПРИЛЮДНИЛА ПРЕС-СЛУЖБА ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКРАДИ.

Як повідомили в медзакладі, на сучасному комп'ютерному томографі виконуються такі види обстежень:

- кінцівки (руки, ноги);
- органи грудної клітки;
- органи черевної порожнини та малого тазу;
- голова та ін.

Щоб пройти безплатне обстеження, необхідно отримати електронне направлення від сімейного лікаря та зателефонувати на номери: (057) 725-36-65, (057) 725-24-20, або звернутися за адресою: пр. Героїв Харкова, 195 (хірургічне відділення, підвальне приміщення). Години прийому: понеділок-субота, з 8:30 до 15:00.



# ПЕРШИЙ ВИПУСК ВОДІЇВ ЗА ПРОГРАМОЮ ПЕРЕПІДГОТОВКИ

26 ВИПУСКНИКІВ ОТРИМАЛИ ДИПЛОМИ ПРО ЗАВЕРШЕННЯ НАВЧАННЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ВОДІЙ АВТОТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ» КАТЕГОРІЇ D ЗА ПРОГРАМОЮ РОЗВИТКУ ООН В УКРАЇНІ ТА ІЗ ЗАЛУЧЕННЯМ ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ УРЯДУ ЯПОНІЇ.

Програма стала важливим кроком у перепідготовці кадрів для муніципального транспорту Харкова. За три місяці у Харкові з'явилися впевнені водії великих автобусів, готові невдовзі виїхати на маршрути Харкова.

**Олександр:**

— Мені завжди було цікаво побути за кермом важкого транспорту та якось допомогти своєму місту. Сам вже давно керую легковим автомобілем, але ніколи не сів за кермо автобуса. Навчатися було неважко.

**Сергій:**

— Мені було потрібно отримати категорію, оскільки давно уже воджу транспорт, із 2004 року. З'явилася можливість безкоштовного навчання, і я цим скористався. Я працюю на комунальному підприємстві, і потрібно мати змогу їздити на всьому, що в нас є.

Особливою гордістю програми перепідготовки водіїв стало те, що серед випускників є і три жінки, які опанували професію, що традиційно вважалася чоловічою.

**Анжеліка:**

— За кермом я з 2012 року. Якось побачила оголошення, вирішила, що буде цікаво оволодіти новою професією, зателефонувала та прийшла. У колективі нас троє дівчат. До всіх однаково ставилися.

Навчання водіїв автобусів стало не лише кроком до вирішення кадрових проблем Харкова, але й прикладом ефективного поєднання міжнародної допомоги та місцевих ініціатив. В організації проєкту активну участь взяли

представники міської ради, центру зайнятості та комунальних підприємств.

— Сьогодні водії — це та категорія кваліфікованих робітників, яких дуже не вистачає Харкову. Тому на початку минулого року ми з керівництвом ХМР обговорили ініціативу щодо підготовки водіїв і за підтримки уряду Японії у вересні запустили спільний проєкт на базі Обласного навчального центру підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації. Перший випуск незабаром піде працювати на автобусах, — повідомив директор Харківського обласного центру зайнятості Олександр Котуков.



**Євгеній Босенко**, заступник директора з навчальної роботи КП «Тролейбусне депо № 2»:

— Учні опанували теоретичну та практичну бази, вчилися керувати автобусами, виходили на учбові маршрути, рухались по місту, по Пісочину. У навчальному закладі складено внутрішні іспити з теоретичної частини правил дорожнього руху та внутрішні іспити з водіння навчальних автобусів. Тепер вся група реєструється в сервісних центрах МВС для складання іспиту з правил дорожнього руху та іспиту з практичних навичок керування на екзаменаційних маршрутах. І після вони отримають посвідчення водія категорії D.

Учні отримають право на гарантоване подальше працевлаштування на підприємствах муніципального транспорту із дотриманням всіх соціальних гарантій, відповідно до чинного законодавства.

Наступний набір на навчання розпочався 30 грудня, і ще близько 30 осіб отримають можливість опанувати нову професію. Серед них також будуть жінки, які продовжать змінювати традиційні уявлення про робітничі спеціальності.

# ВІД ГРИПУ ТА ЗАСТУДИ: ЩО ПОВИННО БУТИ В АПТЕЧЦІ

ЗВИЧАЙНО Ж, КРАЩЕ ПРОВОДИТИ ПРОФІЛАКТИКУ ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, НІЖ ЛІКУВАТИ ЇХ УЖЕ ПО ФАКТУ ВИНИКНЕННЯ. АЛЕ ГРВІ ТА ГРИП МОЖУТЬ ЗАСТАТИ ЗНЕНАЦЬКА. ОТЖЕ, ВАРТО ЗІБРАТИ УНІВЕРСАЛЬНУ АПТЕЧКУ І БУТИ НАПОГОТОВІ.

Поділимо всі необхідні ліки на кілька категорій і розповімо про них докладніше.

## ▶ ПРЕПАРАТИ ВІД РИНИТУ

Здебільшого погане самопочуття починається саме з закладеного носа або запалення його слизової оболонки. Дуже важливо вчасно зупинити це захворювання та не дати інфекції рухатися далі.

При риніті найефективніше закапувати ніс краплями або використовувати назальний спрей. Перед його застосуванням носові ходи потрібно повністю очистити від усіх мікрочастинок.

Кожен засіб має свої особливості застосування й протипоказання, тому перед їхнім використанням читайте уважно інструкцію.

## ▶ ЛІКИ ВІД БОЛЮ В ГОРЛІ

Першіння або біль в горлі — дуже неприємний симптом більшості простудних захворювань. Варто тільки випити якийсь прохолодний напій в холодну пору, як одразу починаються проблеми з горлом. Причиною цього нездужання також може бути інфекція, яка спустилася вниз з дихальних шляхів.

Лікувати горло можна кількома способами, наприклад, спреями, полосканням, спеціальними льодяниками або таблетками.

Звичайно, в складі домашньої аптечки потрібно мати ліки кожної зазначеної вище групи, тому що комплекс-

не лікування буде найдієвішим і допоможе швидше впоратися з патологією.

## ▶ НЕ ДАЙТЕ ІНФЕКЦІЇ РУХАТИСЯ ДАЛІ

Простуда може початися після першіння в горлі й означати, що інфекція вже розвивається в організмі. Кашель буває двох видів: сухий і мокрий. Дуже важливо не запускати захворювання, адже це загрожує розвитком більш серйозних патологій, які вилікувати буде набагато складніше.

Медикаменти для боротьби з кашлем можуть бути у формі розчину, таблеток або сиропу.

Перед вибором ліків від кашлю спочатку з'ясуйте природу кашлю і обов'язково проконсультуйтеся з сімейним лікарем, хоча б зателефонувати.

## ▶ ЖАРОЗНИЖУЮЧІ ЛІКИ ДЛЯ ДОМАШНЬОЇ АПТЕЧКИ

Під час простудних захворювань в організмі відбуваються запальні процеси, наприклад, слизової носа, горла, бронхів. Це все може стати причиною підвищення температури.

При нездужанні можливий озноб або, навпаки, жар.

Для лікування подібних станів використовують такі розповсюджені препарати:

1. Нурофен. Належить до нестероїдних протизапальних засобів. Має знеболюючу та жарознижуючу дію. Може застосовуватися малюкам у віці від 6 місяців.

2. Аміцитрон. Показання до застосування — лікування симптомів застуди та грипу, а саме підвищену температуру, ломоту у тілі, кашель і закладеність носа. Під час грудного



вигодовування Аміцитрон споживати не рекомендовано.

3. Парацетамол. Полегшує симптоми жару, лихоманки, призначається при простудних захворюваннях і грипі. Вагітним перед його застосуванням потрібно проконсультуватися у лікаря.

Поповніть одним або декількома з них свою аптечку — й жар разом з ознобом вам будуть не страшні, адже ви зможете швидко їх побороти.

Flirt (новий штам вірусу SARS-CoV-2), який зараз циркулює територією України, передається швидше і вражає ослаблений імунітет. Єдиним дієвим способом забезпечення імунітету є вакцинація, яка проводиться безплатно. Зробити щеплення можна у сімейного лікаря або в пункті вакцинації при лікарнях. Інформацію про найближчі пункти вакцинації можна знайти за посиланням (<https://medical.city.kharkiv.ua/vak.../punkty-vakczynaczijyi/>).

# СІМ КРОКІВ ДО ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ

НА ЖАЛЬ, СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ПРОВІДНОЮ ПРИЧИНОЮ СМЕРТНОСТІ ПО ВСЬОМУ СВІТУ ВЖЕ 20 РОКІВ. ПРОТЕ, НІКОЛИ ЦЯ ГРУПА ЗАХВОРЮВАНЬ НЕ ЗАБИРАЛА ТАК БАГАТО ЖИТТІВ, ЯК СЬОГОДНІ — 17,9 МІЛЬЙОНА ОСІБ НА РІК.

За даними статистики, в Харкові за 6 місяців 2024 року зареєстровано випадків:

- ◆ гіпертонічної хвороби — 141 584;
- ◆ ішемічної хвороби серця — 122 011;
- ◆ інфаркту міокарда — 520;
- ◆ інсульту — 920.

Причини виникнення серцевої патології можна розділити на:

◆ Біологічні фактори: вік, стать, спадковість, генетичні фактори, цукровий діабет і ожиріння.

◆ Поведінкові фактори: харчові звички, паління, низька рухова активність, вживання алкоголю, стреси.

Харківські медики запевняють, профілактика захворювань серця і судин полягає у дотриманні таких рекомендацій:

1. Правильний раціон харчування. За рекомендаціями ВООЗ, збалансований раціон харчування повинен включати не менше 400 г овочів і фруктів на добу; продукти, що містять поліненасичені жирні кислоти — морепродукти, рибу — 2 рази на тиждень; рослинні масла — оливкова, кукурудзяна, соняшникова — приблизно 2 ст. л./добу; продукти, багаті калієм і магнієм (сухофрукти, горіхи, каші, печена картопля).

Варто обмежити вживання легкозасвоюваних вуглеводів, насамперед цукру; продуктів, що спричиняють утворення холестерину; алкоголю.

2. Зменшення споживання кухонної солі до 5 г/добу, зокрема в продуктах, що містять «приховану» сіль: коп-



чені та варені ковбасні вироби, консервовані продукти, хліб. Дослідження показали, що, якщо обмежити вживання солі, ризик інфаркту міокарда може знизитися на 25%.

3. Регулярна фізична активність і контроль маси тіла. Здоровим людям рекомендована будь-яка фізична активність протягом 30–45 хв. 4–5 разів на тиждень. Для пацієнтів з встановленим серцево-судинними захворюваннями рекомендації повинні ґрунтуватися на всебічному клінічному обстеженні.

Амбулаторне спостереження пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи здійснюється у всіх міських поліклініках міста як сімейними лікарями, так й лікарями-кардіологами. Стаціонарна спеціалізована медична допомога таким хворим надається в КНП «Міська клінічна лікарня швидкої та невідкладної медичної допомоги ім. проф. О. І. Мещанінова», КНП «Міська клінічна лікарня № 8», КНП «Міська клінічна багатопрофільна лікарня № 17», КНП «Міська клінічна багатопрофільна лікарня № 25», КНП «Міська клінічна лікарня № 27», КНП «Міська лікарня № 28». Серед ВПО, які живуть у Харкові, — понад 11,6 тис. осіб з інвалідністю, понад 27,3 тис. дітей та 53,4 тис. пенсіонерів. Допомогу на проживання отримують 50,6 тис. родин.

Надмірна вага підвищує ризик розвитку ішемічної хвороби серця та інших захворювань, пов'язаних з атеросклерозом.

4. Відмова від паління. Люди, що палять, в 5 разів більше схильні до ризику розвитку серцево-судинних захворювань порівняно з однолітками, що не палять. Ризик розвитку інфаркту або інсульту починає знизуватися відразу ж після припинення вживання тютюну, а через рік може знизитися на 50%.

5. Контроль артеріального тиску. Підвищення артеріального тиску набагато прискорює розвиток атеросклерозу та ішемічної хвороби серця. З огляду на це, найважливішим завданням є постійний контроль артеріального тиску і підтримка його не вище 140/90 мм рт. ст.

6. Контроль рівня глюкози в крові, який не повинен перевищувати показники 3,3–5,5 ммоль/л, а глікований гемоглобін не повинен перевищувати < 6,5%.

7. Зниження кількості стресів. Постійні психологічні перевантаження призводять до викиду гормонів стресу (катехоламінів і кортикостероїдів), які спричиняють спазм судин, прискорене серцебиття. Підвищення психологічної стресостійкості посідає важливе місце в профілактиці серцево-судинних захворювань.

Навіть невеликі зміни, внесені в спосіб життя, можуть уповільнити передчасне старіння серця і судин. Ніколи не пізно почати вести здоровий спосіб життя.

Гороскоп на 4 січня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
День буде вдалим для саморозвитку і прийняття складних рішень. Головне — не боятися змін і сміливо взяти на себе відповідальність. Це допоможе уникнути чималої низки кармічних завдань, а ще — розблокує ваші чакри. Не відмовляйте собі в спілкуванні з друзями, сміливо у шумній компанії діліться позитивним настроєм.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Треба завершити справи, які не встигли зробити минуло року. Цей день принесе бажання змінити професію. Не сумнівайтеся в собі й обирайте шлях, по якому вам комфортно йти. Саморозвиток — це добре у будь-якому віці. Корисно робити перестановку і купувати книги. Вечір присвятіть коханій людині.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Вдалий час для підписання договорів. Приведіть до ладу документи, купіть собі нові речі. Якщо ви хочете змінити роботу, поговоріть із керівництвом. Також цей день принесе романтику і сюрпризи. На вас чекає чимало подарунків, ви відчуєте любов і підтримку. Присвятіть якомога більше часу коханій людині.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Сьогодні буде ідеальний день для відпочинку та роздумів. Не перевантажуйте себе справами, краще зосередьтеся на емоційному балансі. Спілкування з друзями принесе радість. Ви відчуєте приплив енергії, який допоможе впоратися з будь-якими викликами.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Сьогодні подбайте про своє фізичне здоров'я. Привчайте себе до сніданку і спорту. Їжте менше солодощів, але більше фруктів. Це додасть енергії. Не погано б приділити більше уваги дітям. Важливо пам'ятати, що вони дуже потребують вашої підтримки та любові.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Якщо у вас мало мотивації, зверніть увагу на свої чакри. Час для розблокування енергетичних каналів та усунення перепон, що заважають вам бути успішними. Ввечері погуляйте просто неба.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Вдалий день для навчання. Запишіться на курси, майстер-класи чи купіть книгу. Послухайте тематичні відео експертів. Знання будуть притягувати гроші. Не відмовляйте у допомозі близьким та друзям. Добрі та некорисливі справи завжди повертаються сторицею. Важливо не забувати про це.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Час хороших новин, які почнуть змінювати ваші плани. Робіть те, що хочете ви, а не інші. Подбайте про себе і не діліться мріями з людьми, які в вас не вірять. Цей тиждень не перестане дивувати сюрпризами. Не виключено, що нагадають про себе родичі, про яких ви давно не отримували взагалі жодних звісток.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Цей день принесе натхнення та мотивацію. Пробуйте все, до чого маєте інтерес. Знайдіть нове хобі — воно притягне чимало грошей. Не забувайте про відпочинок. Незважаючи на те що рік тільки почався, вам потрібно розслабитися і перезавантажитися.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Цей день буде вдалим для поїздок або переїзду. Не бійтеся кардинальних змін у житті. Якщо ви досі без пари, розблокуйте червону і зелену чакри. На горизонті — нове кохання, не прогайте його!

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Сьогодні можна міняти імідж, зачіску, купувати новий одяг. Зверніть увагу на кольори гардероба, які будуть приносити вам успіх у січні. Вечір проведіть усамітнено. Зовсім скоро чекайте на новий цікавий і перспективний проект.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
День буде насичений роботою, яка принесе задоволення. Подумайте, де ви насправді хочете працювати і жити. Ввечері подаруйте собі позитивні емоції. Прогулянка на самоті та роздуми про життя — саме те, що вам зараз треба.



СВЯТО  
З БІБЛІЙНИХ  
ЧАСІВ

ВОДОХРЕЩЕ, ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЄ, БОГОЯВЛЕННЯ — ЦЕ ВСЕ НАЗВИ ОДНОГО З НАЙШАНОВАНИШИХ ЗИМОВИХ СВЯТ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ.

До 1 вересня 2023 року Водохреще щорічно українці святкували 19 січня. Однак, після переходу на новоюліанський календар більшість церковних свят святкуються на 13 днів раніше. Тому 2025 року Хрещення Господнє припадає на 6 січня.

Його корені сягають біблійних часів. Приурочене воно важливій події в житті Сина Божого, коли Ісуса Христа хрестив у річці Йордан Іван Хреститель. За переказами, у ту мить на нього зійшов Святий Дух (голуб) і з небес пролунав голос Господа. Саме тому свято ще носить назву Богоявлення.

Водохреще — третє свято і воно завершує різдвяно-новорічний цикл. В народі часто можна зустріти назву «Йордан». Саме хрещення Ісуса в цій річці стало початком для такої важливої події в житті кожного вірянина, як Таїнство хрещення. Воно є одним з семи церковних таїнств, яке допомагає людині ніби «народитися» наново для того, щоб жити у Христі.

▶ ЦО МОЖНА РОБИТИ НА ВОДОХРЕЩЕ

Вранці у храмах проводиться святкова служба, яку віряни обов'язково відвідують. Вони моляться про здоров'я, мир, хороший урожай. Дуже важливо розпочати Водохресний ранок з ковтка освяченої води. Зазвичай святою водою запасаються аж до наступного свята. П'ють її лише натщесерце, промовляючи молитву. Вважається, що вода допомагає вилікувати тіло і душу.

Невід'ємною частиною святкування є купання. За повір'ями, вода в день Водохреща й напередодні стає святою. До того ж не тільки в річках, озерах і морях, а й навіть у водопроводі. Тому віряни (і не тільки) намагаються цього дня скупатися — хто в ополонці, хто вдома в душі. Можна натертися сні-

гом — вірять, що цього дня він також набуває цілющих властивостей.

Традиція передбачає купання в ополонці — вважається, що цей обряд допомагає очиститися від гріхів. Перед купанням слід сповідатися, а занурюючись в ополонку (або у ванну), тричі перехреститися і сказати: «В ім'я Отця, Сина і Святого Духа». Проте ця традиція зовсім не церковна, а, імовірно, народна. Тому кожен сам особисто вирішує, занурюватися йому в ополонку чи ні.

На Водохреще заведено відвідувати родичів та друзів. У цей день вітаються наступними словами: «Христос охрестився», на що треба відповідати «У річці Йордані».

День напередодні Водохреща — пісний, а на Водохресний святвечір ставлять на стіл пісню кутю, яку ще називають «голодною». Вона готується з пшениці, перетертого маку, родзинок, меду. Додавати масло заборонено.

Також пригощають пісним борщем, запеченою рибою, пісними пирогами та узваром. Господар будинку перед Святою вечерею повинен на дверях намалювати крейдою хрести. Таким чином ви вбережете будинок від нечистої сили.

Кажуть, що сон у ніч на Водохреще — віщий, а якщо у свято випаде сніг — буде багатий урожай.

▶ ЦО НЕ МОЖНА РОБИТИ В СВЯТО

Як і в будь-яке інше велике церковне свято, забороняється сваритися, лихословити, лягтися, обманювати інших, пліткувати чи ображати. Також не слід брати і давати гроші в борг. Краще відкласти домашні справи та важку фізичну працю на інший день. Не можна відмовляти у допомозі, якщо вас про неї просять, а також ворожити.

Згідно з повір'ями, якщо на Водохреще зробити якесь зло, то воно повернеться втричі. І, навпаки, допомагаючи іншим, можна притягнути і до себе благо. У свято Водохреща добре миритися з тими, з ким у сварці, прощати образи.

В давнину існувала ще одна цікава заборона — намагалися не ставити на підлогу посудину з освяченою водою або розбавляти її. Взагалі, у цей день не можна жодним чином «ображати» воду — плювати у неї, викидати сміття, виливати відходи тощо. Не можна прати, таким чином вода теж споганюється.

