



ЗАРАЗ У ХАРКОВІ ПЕРЕБУВАЄ 1,2 МІЛЬЙОНА ЖИТЕЛІВ, СЕРЕД ЯКИХ 200 ТИСЯЧ – ВНУТРІШНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, І РОЗВИТОК МІСТА, ПОПРИ ВСІ ТРУДНОЦІ, ЗАЛИШАЄТЬСЯ НАШИМ ПРІОРИТЕТОМ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ НА ЗУСТРІЧІ З ДИРЕКТОРОМ ДЕПАРТАМЕНТУ ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ОФІСУ ПРЕЗИДЕНТА ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ ЯРОСЛАВОМ ЗАЙЧЕКОМ:

— Основною темою перемовин під час діалогу стали перспективи міжнародної співпраці, орієнтованої на відновлення Харкова та зміцнення його стратегічного потенціалу.

Ми обговорили ключові аспекти взаємодії, зокрема, військову підтримку, відновлення критичної інфраструктури, енергетичну безпеку та можливості довгострокової співпраці.

Незважаючи на регулярні обстріли з боку країни-агресора, Харків постійно працює над перспективами сталого розвитку.

Для нас надзвичайно важлива підтримка Чехії, адже вона сприяє не лише зміцненню обороноздатності, але і промоції України як форпосту демократичних цінностей.



Ярослав Зайчек акцентував на важливості створення глобального плану відновлення України, подібного до «плану Маршалла», що має стати моделлю майбутнього економічного та інфраструктурного зростання країни:

— Ми підтримуємо амбітні плани з відновлення Харкова. Ідея створення українського «плану Маршалла» може показати світу бачення квітучого майбутнього України. Чехія готова допомагати в усіх аспектах відновлення та розвитку.

ВІДНОВЛЕННЯ ХАРКОВА: ПАРТНЕРИ ГОТОВІ СПРИЯТИ



МАЄМО ЗБЕРІГАТИ ЄДНІСТЬ ІЗ ПАРТНЕРАМИ

У ВАРШАВІ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ З ПРЕЗИДЕНТОМ ПОЛЬЩІ АНДЖЕЄМ ДУДОЮ.

Серед головних тем обговорення — подальша взаємодія, оборонна допомога, наближення справедливого миру та підтримка українців, які зараз тимчасово проживають у Польщі. Зокрема, Володимир Зеленський повідомив, що в Польщі, Німеччині та в інших країнах, де перебувають українські громадяни, будуть створені осередки єдності.

Глава держави подякував за увагу та повагу до України й українців і всю надану від початку повномасштабного вторгнення допомогу. Загалом Польща виділила вже 45 пакетів оборонної підтримки, і зараз триває підготовка 46-го.

— Ми маємо зберігати єдність із партнерами, робити все можливе для наближення надійного, справедливого миру для України, — наголосив Президент України.

Володимир Зеленський та

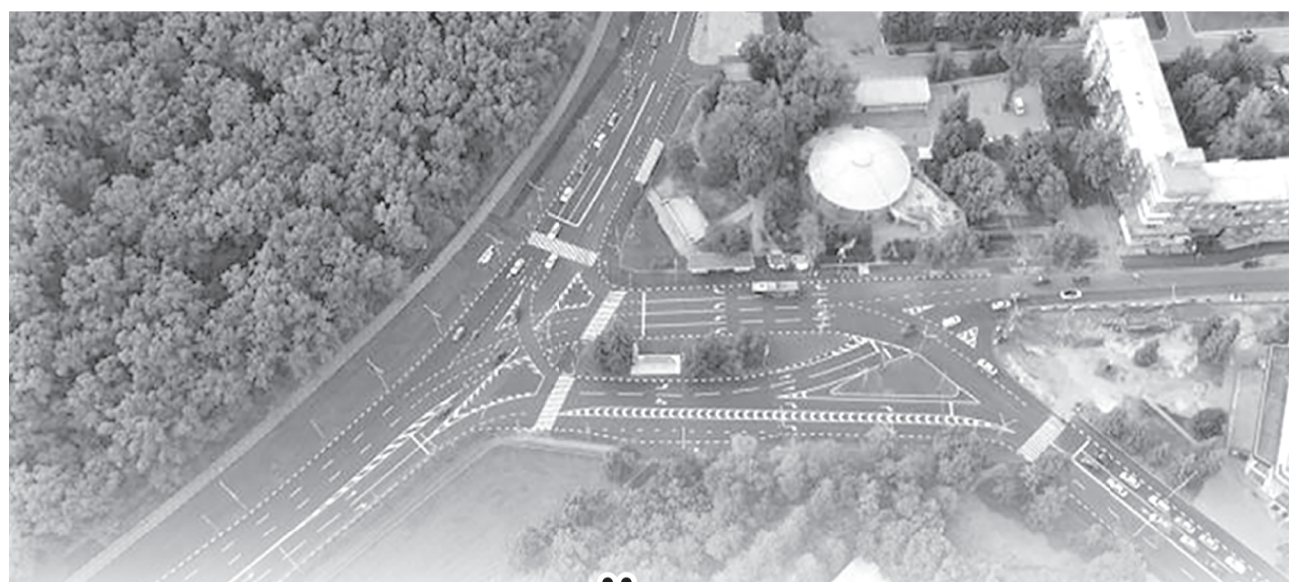
Анджей Дуда приділили окрему увагу інвестиціям в українське виробництво зброї, зокрема дронів, а також участі Польщі в чеській ініціативі з постачання снарядів.

— Для України, для Польщі, для всіх нас у Європі важливо координувати позиції та разом досягати наших спільних цілей — безпеки для наших народів, а також зміцнення наших об'єднань — Євросоюзу й НАТО, — сказав Глава Української держави.

Він подякував за незмінну підтримку на шляху України до ЄС і НАТО з боку Польщі.

— Найбільшою гарантією безпеки для України було б і, сподіваюся, буде незабаром членство в Північноатлантичному альянсі, — сказав Президент Польщі.

Анджей Дуда також наголосив, що Польща завжди підтримуватиме Україну, зокрема братиме участь у відбудові.



ПЛАН СТАЛОЇ МОБІЛЬНОСТІ НА ДОВГУ ПЕРСПЕКТИВУ

У ХАРКОВІ ПРАЦЮЮТЬ НАД ПЛАНОМ СТАЛОЇ МОБІЛЬНОСТІ МІСТА, ЯКИЙ БУВ ЗАТВЕРДЖЕНИЙ 20 ГРУДНЯ 2024 РОКУ НА ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ МІСЬКРАДИ.

Мер Ігор Терехов нагадав, що це глобальний документ, який був відпрацьований разом з іноземними партнерами: «Будемо радитися з громадськістю та вносити в нього правки, адже створення сталої мобільності в умовах міста — процес динамічний».

16 січня під час громадської дискусії щодо розвитку транспортної інфраструктури заступник директора Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР Володимир Матяс повідомив, що цей план стосується не лише громадського транспорту:

— Документ також містить розділи про пішохідні зони, велосипедну інфраструктуру та загалом передбачає створення умов для комфортного пересування містом. При подальшій розробці документа буде враховане питання інклюзивності та безбар'єрності міського середовища для всіх верств населення.

План сталої мобільності включає рекомендації на довгу перспективу та стосується безпеки руху. Це фундамент, на основі якого ми ухвалюватимемо різні інфраструктурні рішення, сказав депутат міської ради Дмитро Булах.

▶ ВЕЛОМАРШРУТИ: БЕЗПЕЧНІ ТА ДОСТУПНІ

Проект Концепції розвитку велосипедного руху та облаштування велосипедної інфраструктури презентували у Харкові. Концепція розроблена на замовлення Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР та передбачає облаштування близько 757 км веломаршрутів у Харкові.

До презентації долучилися представники Харківської міської ради, громадські діячі, активісти та інші.

— Метою є створення безпечної безбар'єрної мережі велосипедних шляхів. Це сприятиме покращенню екологічної ситуації, зменшенню кількості заторів, аварій, зниженню витрат на пересування для жителів міста тощо, — зазначили розробники проекту.

Фахівці представили карти-схеми велосипедних шляхів, які базуються на детальному аналізі дорожньої мережі міста, враховуючи специфіку його планування. Так, було враховано основні точки тяжіння городян у міському середовищі, створено схему велосипедних маршрутів. Особлива увага також була приділена інтеграції велосипедної мережі з наявною транспортною системою міста, зокрема створенню місць для паркування велосипедів.



РОЛЬ БРАЗИЛІЇ У ВІДНОВЛЕННІ МІЖНАРОДНОГО ПРАВА

Бразилія може відіграти важливу роль у відновленні стійкого та справедливого миру для України й поверненні депортованих рф українських дітей, заявив Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак під час онлайн-спілкування з представниками бразильських ЗМІ.

Очільник Офісу Глави держави наголосив, що війна росії проти України принесла страждання мільйонам українців, а її наслідки впливають на весь світ, оскільки посилюється союз росії, Північної Кореї, Ірану та Венесуели.



— Вони разом руйнують світовий порядок, створюють хаос, бо хаос — це світ, яким править сила. Вони підживлюють регіональні конфлікти в межах глобальної війни проти демократії, — зазначив Глава ОП.

Андрій Єрмак акцентував на тому, що від російської агресії потерпають українські діти. Загинули 596 маленьких українців і ще 1736 зазнали поранень. росія депортувала або примусово перемістила тисячі українських дітей.

Керівник Офісу Президента переконаний, що віддана захисту прав людини та забезпеченню глобальної стабільності Бразилія може виступити посередником у поверненні українських дітей, що є одним із пріоритетів Президента Володимира Зеленського та його команди. Зокрема, Бразилія може приєднатися до Міжнародної коаліції за повернення українських дітей, учасницями якої є вже 41 країна.

Андрій Єрмак також висловив сподівання, що незабаром Володимир Зеленський та обраний Президент США Дональд Трамп матимуть змогу предметно обговорити, як досягти справедливого миру для України.

— Ніхто більше, ніж українці, не хоче закінчити цю війну та отримати справедливий мир на нашій землі. Це найважливіше. А путін не хоче закінчувати цю війну. Він хоче, щоб Україна зникла як держава, — зазначив Керівник Офісу Президента.

На переконання Андрія Єрмака, важливо напрацювати єдиний спільний план, який забезпечить відновлення сили міжнародного права, і Бразилія могла б відіграти в цьому процесі важливу роль.

ПЛІЧ-О-ПЛІЧ

ХАРКІВ У МЕЖАХ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОЄКТУ
«ПЛІЧ-О-ПЛІЧ: ЗГУРТОВАНІ ГРОМАДИ»
ІЗ ВІЗИТОМ ВІДВІДАЛА ДЕЛЕГАЦІЯ ЗІ ЛЬВОВА.

Харків і Львів стали першими містами, які почали реалізовувати ініціативу під егідою Офісу Президента України, що об'єднує регіони для відновлення постраждалих від війни територій. Проєкт сприяє взаємопідтримці та співпраці між громадами — тилові регіони допомагають тим, хто на передовій. У 2025 році він має стати державною програмою з амбітною метою — відбудувати понад 10 тисяч об'єктів інфраструктури по всій країні, шляхом взаємодії тилових та прифронтових громад.

17 грудня 2024 року у Львові Харківський міський голова Ігор Терехов і мер Львова Андрій Садовий підписали меморандум про співпрацю. Його мета — створити модель спільного залучення міжнародних ресурсів для відбудови Харкова.

Теперішня зустріч, за словами заступника директора КУ «Офіс реформ Харкова» Максима Гекова, була насиченою та плідною і стане основою для подальшої співпраці:



— Ми обговорили шляхи створення та реалізації проєктів, які покликані допомагати постраждалому населенню від війни насамперед, і в цілому — як реформувати підходи для управління містом, щоб посилювати ефективність.

Харків, символ незламності України, зазнав масштабних руйнувань через постійні обстріли. Для відновлення житлових будинків, лікарень, шкіл та іншої критичної інфраструктури потрібна значна допомога. Львів, як парт-

нер із сильними європейськими зв'язками, сприятиме залученню міжнародної підтримки для відбудови міста, запевнив в. о. директора КУ «Інститут міста» Максим Терлецький:



— У межах цього візиту ми плануємо узгодити напрями, за якими плануємо взаємодіяти. Наприклад, нам цікаво дізнатися, як розвивається інфраструктура, зокрема критична інфраструктура, що ми можемо запозичити з цього. У той же час маємо свої підходи, які ми застосуємо у Львові, і партнерство, які будуть корисними Харківській міській раді. Також, можливо, активізуємо роботу у молодіжній політиці в Харкові, ми маємо чим поділитися, тим більше, що цього року Львів є молодіжною столицею Європи.



НОВЕ ПОКОЛІННЯ

ТЕХНІЧНА ШКОЛА КП «ХАРКІВСЬКИЙ
МЕТРОПОЛІТЕН» ХМР ВЧЕРГОВЕ
ВИПУСТИЛА У ЖИТТЯ ТА НА РЕЙСИ
НОВУ ЗМІНУ МАШІНІСТІВ.

Щоб стати кваліфікованим машиністом електропотяга, юнаки шість місяців вивчали теорію, а потім ще приблизно чотири місяці відпрацьовували та удосконалювали практичні навички.

— Вони пройшли інтенсивну професійно-технічну підготовку в реальних умовах, тобто їх навчали керувати рухомих складом безпосередньо на лінії. Потім учні склали іспити та отримали посвідчення машиніста електропотяга на право керування рухомих складом, і ми їх одразу працевлаштували, — повідомила начальниця школи Наталія Некрасова.

У свій перший самостійний рейс після напутнього інструктажу вирушив випускник школи **Микола Друшляк**:

— Перед початком робочої зміни ми проходимо медичний огляд та інструктаж, після чого стаємо до прийому рухомого складу: обов'язково перевіряємо усе механічне та електричне обладнання, гальма. Якщо дещо буде не-



справне або не до кінця справне, електропотяг не приймається, в такому разі він не забезпечить безпеку руху.

Микола професію обрав за покликом серця. Його з дитинства приваблювали залізниця та метрополітен. Каже, завжди захоплюючим поглядом проводжав проїжджаючі повз нього потяги:

— Завжди хотілося не просто подивитися, що знаходиться в кабіні машиніста, а й побувати на його місці, зрозуміти, як це керувати таким великим транспортом, як електропотяг.

Керувати справжнім потягом — це заповітна дитяча мрія кожного цього річного випускника. Хлопці розповідають, своє навчання вони розпочали ще із занять на Харківській дитячій залізниці. Тож не дивно, що тепер зустрілися тут і опанували професію машиніста електропотяга.

Артем М'якнін:

— Це була моя дитяча мрія. А мрії мусять здійснюватися. Окрім цього, я вступив до профільного університету і паралельно вирішив піти у метрополітен працювати саме машиністом.

Наразі триває набір охочих опанувати професію машиніста. Отримати необхідну інформацію щодо умов навчання можна на сайті підприємства.



НЕ НЕСІТЬ У ЗООПАРК ЯЛИНКИ

ХАРКІВСЬКИЙ ЗООПАРК
НЕ ПРИЙМАЄ ЯЛИНКИ, ЯКІ
БУЛИ ПРИКРАШЕНІ.

— На деревах можуть залишитися елементи прикрас, штучного снігу, ароматизаторів, що небезпечно для здоров'я тварин, — пояснили співробітники зоопарку.

Виключення становлять лише ялинки, які не були реалізовані. Такі дерева зоопарк приймає.



ПІДТРИМУЄМО МІСТО У ЧИСТОТІ

СПІВРОБІТНИКИ КП «КОМПЛЕКС З ВИВОЗУ
ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ДЕПАРТАМЕНТУ
ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА
ХМР З 8 ПО 14 СІЧНЯ ВИВЕЗЛИ 26 ТИС. КУБ. М
СМІТТЯ: 18,9 ТИС. КУБ. М ТПВ ТА 6,9 ТИС.
КУБ. М ВЕЛИКОГАБАРИТНИХ ВІДХОДІВ.

Особливу увагу на підприємстві приділяють порядку на Північній Салтівці, де було встановлено 226 контейнерів для збирання побутових відходів. Зокрема, контейнери встановили на вул. Наталії Ужвій, вул. Метробудівників, частині вул. Гвардійців-Широнінців та інших вулицях. Щодня працівники вивозять звідти понад 200 куб. м ТПВ.

Також в Харкові триває утилізація новорічних ялинок. Древа можна залишати в бункерах для великогабаритних відходів або в місцях, визначених дворовими працівниками. У міру накопичення бригади вивозять їх для подальшої утилізації.

Директор КП «КВПВ» Олексій Артикуленко наголосив на важливості своєчасної оплати послуг підприємства, що дозволяє підтримувати належний санітарно-екологічний стан міста.





ПОЧАТОК РОКУ З НОВИМИ ТВОРЧИМИ ЗДОБУТКАМИ

ЗРАЗКОВИЙ ХУДОЖНИЙ КОЛЕКТИВ УКРАЇНИ АНСАМБЛЬ ТАНЦЮ «ДЖЕРЕЛЬЦЕ» МУНІЦИПАЛЬНОГО ЦЕНТРУ КУЛЬТУРИ ТА АМАТОРСЬКОГО МИСТЕЦТВА РОЗПОЧАВ 2025 РІК З ЦІКАВИХ ЯСКРАВИХ ПОДІЙ.

У Департаменті культури ХМР зазначили, що колектив відвідав VII Мистецький форум «АТР. ПОСТ. UA» у Трускавці і виборов два перші місця у різних вікових категоріях у номінації «народний танець». Фестиваль відбувся 10–11 січня і зібрав кращі колективи з усієї України.

Його програма була насичена подіями, виступами та майстер-класами, тож юним танцюристам довелося продемонструвати не лише професіоналізм, а й організованість та вміння працювати командою.

Адміністрація центру культури пишається талановитим ансамблем, його учнями та керівниками.

В рамках форуму Заслужений діяч мистецтв України Ірина Кошавець провела для всіх учасників заходу майстер-клас на тему популяризації народної хореографії на кращих зразках Слобожанського танцю.



ЗРОБИТИ УКРАЇНЦІВ НАЦІЄЮ, ШО ЧИТАЄ!

ДНЯМИ ЦЕНТРАЛЬНА БІБЛІОТЕКА ЦБС НЕМИШЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ОТРИМАЛА НОВІ ВИДАННЯ ВІД УКРАЇНСЬКОГО ІНСТИТУТУ КНИГИ.

Мета Програми поповнення фондів публічних бібліотек — донесення найкращих книжок і сучасної, і класичної світової літератури до читача по всій країні. Український інститут книги реалізує програму, щоб зробити українців нацією, що читає, мудрою і інтелектуальною.

Ще однією важливою ціллю програми була і залишається прозора закупівля книжок до публічних бібліотек України.

Отримані книги будуть корисними для широкого читачького загалу, бо всі подаровані примірники — книги про війну, про спротив укра-



Український інститут книги — державна установа при Міністерстві культури та стратегічної комунікації України, покликана формувати державну політику у книжковій галузі, провадити промоцію книгодавництва в Україні, підтримувати книговидавничу справу, стимулювати перекладацьку діяльність, популяризувати українську літературу за кордоном.

їнців, історію, визначних постатей, а також художня дитяча література та інші. Вони не лише мають актуальну тематику, але й сприяють розвитку української мови, інтеграції у світовий літературний та культурний процес.

Фахівці книгобiрні Центральної безмежно вдячні Українському інституту книги за подаровані видання. Вони впевнені, що ці видання обов'язково знайдуть свого читача і стануть важливою частиною фонду бібліотеки.



ВОРОЖКИ В ЗАКОНІ

НА САЙТІ УРЯДУ ЩЕ У ЖОВТНІ 2024 РОКУ З'ЯВИЛАСЯ ПЕТИЦІЯ З ВИМОГОЮ ЗАБОРОНИТИ ТРАНСЛЯЦІЮ ЕКСТРАСЕНСІВ У ТЕЛЕМАРАФОНІ. ПІДПИСАНТИ ЗВЕРНЕННЯ ЗАЗНАЧИЛИ, ЩО ОСОБЛИВО НЕБЕЗПЕЧНІ — ЕКСТРАСЕНСИ З «РОСІЙСЬКИМ МИНУЛИМ», ЯКІ «МІЖ РЯДКАМИ НАВ'ЯЗУЮТЬ НЕБЕЗПЕЧНІ ПРОРОСІЙСЬКІ МЕСЕДЖИ-НАРАТИВИ, ЯКІ ДЕСТРУКТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА СВІДОМІСТЬ УКРАЇНЦІВ».



Міністерство культури України у відповідь на інформаційний запит «Інтерфакс-Україна» заявило, що не може вплинути на показ у Всеукраїнському телемарафоні сюжетів за участю екстрасенсів та інших прихильників нетрадиційної медицини. У запиті уточнювалося, чи дозволяється трансляція сюжетів, що популяризують недоказову медицину, езотерику, ворожок, карт таро та феншуй. Як зазначили у Мінкульті, законодавство забороняє

цензуру та втручання влади у діяльність медіа та журналістів. Інших подробиць у відомстві не уточнили.

Нагадаємо, що у квітні 2024 року Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) опублікував результати соціопитування, які показали, що 35% українців вірять в астрологію, 25% — в екстрасенсорні здібності, 15% — у тарологію.

РУКИ ДІЙШЛИ

У НАСТУПНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ ШКОЛЯРІ ПОЧНУТЬ ВИВЧАТИ НОВИЙ, ОБОВ'ЯЗКОВИЙ У ВСІХ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ПРЕДМЕТ.

До навчальної програми 8-го та 9-го класів збираються додати курс «Підприємництво і фінансова грамотність», повідомив Фонд гарантування вкладів фізичних осіб (ФГВФО).

Цей курс, вважають у фонді, надзвичайно актуальний у наш час, коли шаленими темпами розвивається економіка, впроваджуються нові бізнес-моделі, а разом з тим процвітає шахрайство. На уроках учні навчатимуться орієнтуватися у світі фінансів та обирати зважені рішення.

Уже завершена робота над першою частиною навчального курсу — «Підприємництво і фінансова грамотність. 8 клас». Вона передбачає вивчення двох розділів — «Прикладні фінанси» та «Родинні фінанси», учні ознайомляться з такими темами: гроші в житті людини; фінансова поведінка; ролі

людини: особистість, споживач, громадянин; потреби та інтереси родини; плануємо родинний бюджет тощо.

В 9-му класі увагу учнів зосередять на таких темах, як «Підприємливість і підприємництво» та «Соціальна відповідальність бізнесу і відносини з державою».

Зазначимо, що курс базової фінансової грамотності для школярів почали розробляти ще у 2021 році. Проте до його провадження у Міністерства освіти ніяк «не доходили руки».



НЕОЧІКУВАНО

КАВА — УЛЮБЛЕНИЙ НАПІЙ МІЛЬЙОНІВ ЛЮДЕЙ ПО ВСЬОМУ СВІТУ. ДЕХТО П'Є ЇЇ ЛИШЕ В КАВ'ЯРНЯХ, ХТОСЬ СПЕЦІАЛЬНО КУПУЄ ДОДОМУ ЗЕРНОВУ КАВУ, А КОМУСЬ НЕМАЄ ЧАСУ УСІМ ЦИМ ОПІКУВАТИСЯ, ТОЖ ОСТАННЯ КАТЕГОРІЯ ГРОМАДЯН ОБИРАЄ МЕЛЕНУ КАВУ.

Однак, як виявилось, останні можуть непомітно пити мікроскопічні частинки тарганів, пише Daily Mail із посиланням на доктора Сермеда Межера з Британії.

Він пояснив, що під час збору врожаю, обробки та подрібнення ка-

вових зерен практично неможливо повністю виключити наявність забруднювальних речовин, таких як комахи, які можуть контактувати із зернами на полях, у сховищах або на виробничих підприємствах.

FDA (Американське агентство з контролю за продуктами і ліками) оцінює, що до 10 відсотків кожного мішка кавових зерен можуть бути забруднені фрагментами комах, зокрема тарганів. Але це все одно безпечно для вживання людиною.

Доктор Межер попередив, що людям з алергією на морепродукти варто уникати меленої кави, оскільки може бути реакція на білок тропоміозин, який також міститься в тарганах.



БРЕД СИВОЇ КОБИЛИ

БІЛЬШ НІЖ РІК 53-РІЧНА ДИЗАЙНЕРКА ІНТЕР'ЄРІВ ЕНН ВВАЖАЛА, ЩО ПЕРЕБУВАЄ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ ІЗ БРЕДОМ ПІТТОМ НА ВІДСТАНІ. ЦЯ ХИМЕРНА ІСТОРІЯ ПОЧАЛАСЯ В ЛЮТОМУ 2023 РОКУ, КОЛИ ЖІНКА ДОЛУЧИЛАСЯ ДО INSTAGRAM, ЩОБ ПОДІЛИТИСЯ ФОТОГРАФІЯМИ З НЕЩОДАВНЬОГО ГІРСЬКОЛИЖНОГО ВІДПОЧИНКУ В АЛЬПАХ.

У соціальній мережі до неї одразу ж звернулася людина, яка назвалася Джейн Пітт, матір'ю легендарного актора, і почала спілкуватися з Енн, розповідаючи їй, яка вона гарна пара для її сина. Невдовзі хтось, хто видавав себе за Бреда Пітта, зв'язався з Енн в Інстаграмі. Вони спілкувалися онлайн щодня, і незабаром жіночка закохалася, що зробило її легкою мішенню для напрочуд ефективного шахрайства.

Дізнавшись, що вона має багато грошей, «Бред» розповів, що їй досі переживає важке розлучення з Анджеліною Джолі, у нього серйозні проблеми з нирками і він потребує грошей на лікування.

Енн переказала йому понад 830 тис. євро. Вона зрозуміла, що стала жертвою афери лише минулого літа, коли побачила у телевізорі, що Бред Пітт перебуває у стосунках з Інесс де Рамон, але на той час було вже надто пізно:

— Спочатку я сказала собі, що це фейк,



що це смішно, але я не звикла до соціальних мереж і не розуміла, що зі мною відбувається. Тепер запитую себе, чому вони обрали саме мене, щоб завдати такої шкоди. Особисто я ніколи нікому не завдавала шкоди. Ці люди варті пекла.

Пані подала заяву до поліції за фактом шахрайства, але невідомо, чи вдалося поліції досягти якогось прогресу в цій справі. Тим часом Енн висміяла в соціальних мережах і на декількох теле- і радіопрограмах за те, що вона була настільки довірливою, що повірила, ніби Бред Пітт — її хлопець, із яким вона зустрічається на відстані.

I'M FINE

ПІД ТАКОЮ НАЗВОЮ «УКРПОШТА» ПРЕДСТАВИЛА ПЕРШУ МАРКУ 2025 РОКУ. ВОНА ВІДТВОРЮЄ ОДНОЙМЕННУ УКРАЇНСЬКУ ІНСТАЛЯЦІЮ, ЩО БУЛА ПРЕДСТАВЛЕНА НА АМЕРИКАНСЬКОМУ ФЕСТИВАЛІ BURNING MAN, ПОВІДОМИВ ГЕНЕРАЛЬНИЙ ДИРЕКТОР КОМПАНІ ІГОР СМІЛЯНСЬКИЙ.



Нова марка відображає настрій та дух українців, які, всупереч постійним обстрілам росії, втратам та болю, відповідають містким I'm fine на звичне запитання «Як ти?».

Інсталяція I'm Fine була представлена на Burning Man влітку 2024 року і містила реальні артефакти війни, зібрані на деокупованих територіях: прострілені вуличні знаки, сонячні панелі, супутникові антени, знищені назви міст і розбиті паркани.

З 16 січня нову марку можна буде придбати в відділеннях та філателістичних крамницях «Укрпошти». Тираж марки становить 500 тис. примірників, а дизайн розроблено Ukrainian Witness.



КОЛИ РЕАГУВАТИ ПОТРІБНО ШВИДКО

У ЦЬОМУ ВИПАДКУ ЧЕКАТИ НА НАСТАННЯ СЕЗОНУ МАСШТАБНИХ РЕМОНТІВ БУЛО ВЖЕ НЕ МОЖНА, БО ДАХ ОДНІЄЇ З БАГАТОПОВЕРХІВОК В ІНДУСТРІАЛЬНОМУ РАЙОНІ НАСТУПНОЇ ЗЛИВИ ЧИ СНІГОПАДУ ВЖЕ НЕ ВИТРИМАВ БИ.

Покрівля місцями потріскалася, подекуди з'явилися дірки, тож жильці подали заявку на аварійний ремонт даху, щоб врятувати житло від затікань.

Працівники КП «Харківжитлобуд» ХМР швидко відреагували на виклик. Вони обстежили покрівлю та



дійсно виявили проблеми. Будівельники замінили старі ділянки шиферу на нові. Тепер покрівля протікати не буде, і мешканці забудуть про цю проблему.

КП виконує ремонт житлового фонду в Слобідському та Індустріальному районах міста. За словами виконроба підприємства Дениса Сазонтьєва, вони ремонтують жорсткі та м'які покрівлі, вхідні групи, машинні приміщення. Також облаштовують пандуси та вимощення біля житлових будинків та чистять звалища, жолоби, водостічні труби тощо:

— Щоденно робітники підприємства виконують роботи з поточного утримання житлового фонду, усуваючи його аварійність. Робота не припиняється ні на день.

НА ВАС ЧЕКАЄ ВІРНИЙ ДРУГ

КОМУНАЛЬНЕ ПІДПРИЄМСТВО «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ ХАРКІВ'ЯН.



Тварин щодня стає дедалі більше, умови їхнього утримання ускладнюються, турбот тільки збільшується.

— Через бойові дії в області багато тварин опиняються на вулиці. І волонтери, ризикуючи життям, вивозять їх з небезпечних місць і просять нас поселити у себе. Наш притулок вже переповнений. Тому ми просимо тих, хто хоче завести собі чотирилапого друга: якщо вам не принципово екстер'єр та порода, візьміть пухнастика у нас! — закликає пресекретарка підприємства Ольга Голубева.



Зараз у притулку перебувають 550 собак і 100 котів. Через нестачу місця собак змушені утримувати у вольєрах по чотири, а інколи й по п'ять тварин. Така перенаселеність не лише створює дискомфорт для тварин, а й ускладнює їхній догляд. До того ж притулок потребує кормів та ліків для котів та собак:

— До притулку тварини потрапляють у різному стані. Деяким потрібно надати невідкладну ветеринарну допомогу. Містяни знають, що в нашій клініці бездомних тварин ми лікуємо безплатно, стерилізуємо, вакцинуємо. Але медикаменти теж не дістаються безплатно, нам доводиться їх закуповувати.

У КП розповідають: тварини потрапляють на вулицю з різних причин, одна з яких саме вигул, через який улюбленці ризикують потрапити під авто, побитися з іншими тваринами або загубитися. У притулку радять власникам чіпувати тварин, а також використовувати адресники чи жетони на нашій-никах, щоб у разі втрати швидше повернути їх додому:

— Часто до притулку привозять травмованих тварин, яких знаходять на вулицях. Минулого тижня до ветеринарної клініки нашого підприємства волонтер та зоозахисник привіз німецького вівчара, якого знайшов посеред вулиці. Ймовірно, це була ДТП. Це саме приклад того, до чого призводить вигул тварини без нагляду господаря. Власник, на щастя, знайшовся. Він забажав, щоб тварина продовжила лікування у нас. Ми намагаємося допомогти кожному, хто потребує.

Та у притулку зазначають, що найкраща допомога для тварини — це взяти її в дім.

НАЙКРАЩА НАГОРОДА — ВДЯЧНІСТЬ МІСТЯН

ЗАКЛАДЕНИЙ ЩЕ В 30-Х РОКАХ МИНУЛОГО СТОЛІТТЯ, ПАРК МАШИНОБУДІВНИКІВ ДЛЯ БАГАТОХ ХАРКІВ'ЯН ЗАЛИШАЄТЬСЯ УЛЮБЛЕНИМ МІСЦЕМ ВІДПОЧИНКУ.

Тут завжди чисто та охайно, до чого містяни вже звикли, проте порядок є результатом щоденної роботи комунальників.

Пані Галина з подругою звикла щодень гуляти цим парком: вона приходить сюди уже понад 80 років. Раніше, згадує Галина Георгіївна, тут було не так затишно, проте зараз — це тиха та зелена оаза посеред галасливого мегаполісу:

— Чистота скрізь, лавки цілі та чисті, їх влітку навіть миють, з весни багато зелені та квітів. Дякуємо комунальним працівникам. Ще двадцять років тому парк був дуже занедбаним. А зараз доколя порядок, двірники прибираються увесь час.

Щоденний порядок і чистота — результат невтомної роботи працівників КП «Об'єднання парків культури та відпочинку м. Харкова» ХМР. Підприємство опікується п'ятьма зеленими зонами мегаполісу, зокрема парками ім. Маяковського, «Зелений Гай», «Зустріч», «Юність», «Машинобудівників». Саме останній потребує найбільшої уваги та догляду, адже за понад 80 років існування у ньому багато старих дерев, кущів, клумби потребують реконструкції. Та через війну плани на цю зелену зону довелось посунути на більш сприятливий час. Однак, навіть у сучасних реаліях, комунальники роблять все можливе, для того щоб парк залишався у належному стані. Зокре-



ма, нині, доки дозволяє погода, робітники приводять до ладу територію, очищають її від листя, вивозять сміття, а також

готуються до планового зносу сухостійних та аварійних дерев, які маркуються за спеціальною системою. На їхнє місце обов'язково висадять нові і таким чином оновлять та омолодять рослинність парку.

Заступниця директора підприємства Діана Казюта зізнається, що труднощі є, як і у всіх, але КП намагається їх долати:

— Нас завжди підтримує міська влада, вона скеровує нашу роботу у правильному напрямі. Ми отримуємо насолоду, коли бачимо, що наша праця не марна, людям подобається гуляти парком, у них не виникає нарікань. Навпаки, вони хвалять працівників, дякують їм. Що може бути кращим за це?

ПОПЕРЕДЖУЄМО АВАРІЇ

ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР БІЛЯ ЛОПАНСЬКОЇ НАБЕРЕЖНОЇ У ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ РАЙОНІ ПРОВОДЯТЬ РЕМОНТНІ РОБОТИ.

Вони прокладають замість зношених залізних заржавілих труб сучасні поліетиленові. Планують поміняти 300 метрів мереж. Працюють без викання води споживачам. Ця ділянка трубопроводу забезпечує водою житлові будинки Лопанського провулку, вулиць Різдяна та Полтавський Шлях, тож важливо, що



є можливість завдяки новітнім технологіям не припиняти водопостачання.

Начальник служби водопровідних мереж Холодногірського району комплексу «Харківводопостачання» КП «Харківводоканал» Олександр Сірко повідомив, що роботи триватимуть до середини лютого:

— Ми виконуємо капітальний ремонт, себто, окрім труб, міняємо і запірну арматуру, і приводимо до ладу колодязі тощо. До речі, тут, на Лопанській набережній, також наразі обстежуємо і прочищаємо для майбутньої санації і два каналізаційних колектори, кожен з яких довжиною у 230 метрів, для того щоб попередити можливі аварії.



ЧИМ МОЖНА «ЗАЇДАТИ» СТРЕС?

СТРЕСУЮЧИ, ХТОСЬ НАЛЯГАЄ НА ШОКОЛАД, ХТОСЬ — НА КОПЧЕНУ КУРОЧКУ, А ХТОСЬ МРІЄ ПРО ДОБРЯЧИЙ ШМАТ ГАРЯЧОГО ХЛІБЦЯ. БАГАТО ХТО ЗАДОВОЛЬНЯЄ ЇЖЕЮ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ТА ЗНИЖУЮЄ ТАКИМ ЧИНОМ ТРИВОЖНІСТЬ, ЗАПЕВНЯЮТЬ У МІНІСТЕРСТВІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я. ЯКЩО «ЗАЇДАННЯ» СТРЕСУ ДОЗВОЛЯЄ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ — ЦЕ ЕМОЦІЙНЕ ХАРЧУВАННЯ. ЗАЗВИЧАЙ ВОНО НЕ ПОВ'ЯЗАНЕ З ФІЗИЧНИМ ГОЛОДОМ, А ЛИШЕ ДОПОМАГАЄ ПРИГЛУШИТИ ДИСКОМФОРТНІ ПОЧУТТЯ.

Якщо впоратися зі стресом вдається лише за допомогою їжі, фахівці МОЗ радять звернутися до спеціаліста з психічного здоров'я. Якщо ж такої можливості немає, пропонують ознайомитися з матеріалом від платформи доказової інформації про здоров'я під час війни «Бережи себе» про 10 корисних продуктів, які здатні позитивно впливати на нашу нервову систему.

► СУБПРОДУКТИ

Субпродукти — це печінка, серце, нирки та інші органи тварин, які ми вживаємо. Вони є багатим джерелом вітамінів групи В — особливо В₁₂, В₆, рибофлавіну (В₂) та фолієвої кислоти (В₉), які необхідні для контролю стресу. Вітаміни В беруть активну участь у виробництві нейромедіаторів — дофаміну й серотоніну, які допомагають регулювати і покращувати настрій. Наприклад, шматочок яловичої печінки (85 грамів) забезпечує понад 50% добової норми вітаміну В₆ і фолієвої кислоти, понад 200% рибофлавіну й понад 2 тис. % вітаміну В₁₂.



► ЯЙЦЯ

Яйця містять багато поживних речовин: вітамінів, мінералів, амінокислот та антиоксидантів, необхідних для здорової реакції на стрес. Особливо цінний в складі яєць — вітамін В₄. Він відповідає за загальне здоров'я мозку і, як свідчать дослідження, захищає від стресу. До речі, джерелом вітаміну В₄ також є субпродукти, капуста, соя та шпинат.



► ЖИРНА РИБА

Жирна риба (лосось, скумбрія, сардини, форель та оселедець) багата ненасиченою жирною кислотою Омега-3, яка впливає на когнітивні функції й сприяє психічному здоров'ю. Такі продукти містять альфа-ліноленову кислоту, в процесі метаболізму якої можуть утворюватися дві інші жирні кислоти, що сприяють здоровій роботі мозку.

Медики рекомендують вживати 2–3 порції жирної риби на тиждень, але — не більше. Бо дисбаланс Омега-3-6-9 може збільшити ризик розвитку розладів настрою та підвищення тривожності.



► ПЕТРУШКА

Петрушка насичена каротиноїдами, флавоноїдами та фітонцидами. Це — антиоксиданти, сполуки, які нейтралізують вільні радикали й захищають наші клітини від окислювального стресу. Вчені пов'язують його з багатьма захворюваннями, зокрема з психічними розладами — депресією та тривогою. Дослідження показують, що дієта, багата на антиоксиданти, може допомогти запобігти стресу та тривожності, а також зменшити запалення в організмі, які часто зустрічаються в людей із хронічним стресом.



► ЧАСНИК

Часник містить багато сполук сірки, які сприяють підвищенню рівня глутатіону. Цей антиоксидант стоїть у першій лінії захисту організму від стресу. Дослідження доводять, що він зменшує симптоми тривоги та депресії.



► ТАХІНІ

Це кунжутна паста, яка є чудовим джерелом амінокислоти L-триптофану. Вона бере участь у синтезі серотоніну, який покращує настрій.



► НАСІННЯ СОНЯШНИКА

Соняшникове насіння ефективно знижує бажання щось погризти, а ще воно є ще й класним джерелом вітаміну Е, магнію, марганцю, селену, цинку, вітамінів групи В і міді.



► БРОКОЛІ

Раціон, багатий на хрестоцвітні овочі (наприклад, броколі чи цвітну капусту), може знизити ризик розвитку деяких видів раку, серцевих захворювань та психічних розладів, зокрема депресії. Хрестоцвітні овочі містять велику кількість магнію, вітаміну С і фолату,



які, як показують деякі дослідження, ефективно борються з симптомами депресії. Броколі також багата сульфорофаном — сполукою сірки, яка може надавати заспокійливий та антидепресивний ефект.

► РОМАШКА

Ще з давніх часів ромашку використовували як головний природний антистрес. І наші пращури мали рацію: сучасні дослідження показують, що чай з ромашки та ромашковий екстракт сприяють спокійному сну та зменшують симптоми тривоги й депресії.



► ЧОРНИЦЯ

Ці ягоди містять багато флавоноїдних антиоксидантів, які мають потужну протизапальну та нейропротекторну дію. Вони можуть допомогти зменшити запалення, пов'язане зі стресом, і захистити від пошкодження клітин нервової системи. Ба більше, вживання продуктів, багатих на флавоноїди, може захистити від депресії та підвищити настрій.



ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НАГАДУЄ

Департамент охорони здоров'я Харківської міської ради звертає увагу, що сімейні лікарі беруть не тільки фізичне, а й ментальне здоров'я. Про що, зокрема, можна запитати сімейного лікаря?

- ◆ Як зупинити напад панічної атаки;
- ◆ Як впоратися з емоціями;
- ◆ Чому треба дбати про себе, щоб дбати про інших;
- ◆ Як зняти постійну напругу в тілі;
- ◆ Які техніки самопомоги існують і як їх застосовувати;
- ◆ Що робити, якщо сум, страх чи агресія стали постійним фоном.

Гороскоп на 18 січня

♈ Овен (21 березня — 20 квітня)
Трохи хаотичний, але продуктивний день. Можуть з'явитися несподівані доручення, які вимагатимуть відповідальності та уважності. Щоб встигнути з невідкладними справами, підготуйте чіткий план та уникайте спонтанних рішень. Корисно знайти час для відпочинку та відновлення сил.

♉ Телець (21 квітня — 21 травня)
У першій половині дня можливі стреси і дрібні розбіжності з колегами, але вечір обіцяє бути приємним і розслаблюючим. Бажано приділити увагу улюбленому хобі або провести вечір із близькими, щоб відновити внутрішню гармонію.

♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)
День почнеться для Близнюків з приємної звістки. В особистому житті з'явиться можливість прояснити важливу проблему або провести час із родичами, що принесе душевне задоволення.

♋ Рак (22 червня — 22 липня)
Присвятить день відпочинку. Варто уникати непотрібних розмов та порожніх зустрічей. Корисно подумати про особистісний розвиток. Читання або вивчення чогось нового може зарядити натхненням.

♌ Лев (23 липня — 22 серпня)
Астрологи прогнозують нові можливості, на роботі начальство може похвалити за досягнення, а на самотніх знаках Зодіаку чекає цікаве знайомство. Також треба проявити ініціативу в справах, що давно назрівають. Вечір чудово підійде для створення нових планів чи відпочинку у колі друзів.

♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)
Бажано змінити атмосферу. Можливо, час вирушити у невелику подорож із друзями чи коханою людиною. Найближчим часом чекайте на новини на роботі, які можуть вимагати перегляду поточних завдань.

♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Буде непростий день з безліччю настанов, які потребують максимальної концентрації. А втім, зберігаючи спокій, можна впоратися з будь-якими труднощами. Вечір краще провести в тиші та домашній обстановці, щоб відновити внутрішній баланс.

♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Субота буде сприятливою для прояву прихованих талантів та ініціативи. Прислухаючись до інтуїції, можна ухвалити правильні рішення. Важливо зберігати баланс між роботою та особистим життям, а також знайти час для планування майбутніх досягнень.

♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Протягом дня вам доведеться вирішувати одразу кілька завдань, тому ближче до вечора можете відчути втому і хвилювання. Медитація чи спокійна прогулянка допоможуть повернути сили та зарядитися енергією.

♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Козороги можуть відчувати легке роздратування через дрібниці, тому бажано навчитися реагувати на все спокійно. В особистому житті можливі непорозуміння, і найближчі дні краще присвятити відновленню внутрішньої рівноваги. Також корисно перейти на заохплення, які приносять радість.

♒ Водолій (21 січня — 18 лютого)
Важливо не боятися відчиняти двері новим можливостям, які можуть змінити звичний ритм життя. Увечері Водоліям варто розслабитися, наприклад, зустрітися з друзями або приділити час улюбленій справі.

♓ Риби (19 лютого — 20 березня)
Уникайте ризику та зайвої суєти. Можуть виникати непорозуміння, але реагуйте на них стримано. Також не перенапружуйтеся. Відпочинок чи легка фізична активність допоможуть зберегти позитивний настрій.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ПРОДУКТИ БЕЗ ЕЛЕКТРИКИ

ЧЕРЕЗ ВИМУШЕНІ ВИМКНЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ ЗБЕРІГАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ МОЖЕ СТАТИ ВИКЛИКОМ. АДЖЕ ЙДЕТЬСЯ НЕ ТІЛЬКИ ПРО СВІЖІСТЬ ЇЖІ, АЛЕ Й ПРО БЕЗПЕКУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, НАГОЛОШУЮТЬ У ДЕПАРТАМЕНТІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.

Міністерство охорони здоров'я України надає декілька корисних порад, які допоможуть зберегти їжу безпечною під час відключення електрики.

▶ ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ?

У холодильнику має бути температура +4 °C або нижче, у морозильній камері — не вище -4 °C. Щоб якнайдовше підтримати оптимальну температуру:

- ◆ **Сформуйте запас льоду**
Тримайте кілька пакетів з льодом у морозильній камері або заморозьте контейнери з водою, щоби мати змогу зберегти температуру їжі за температури 4 °C чи нижче. Це допоможе зберегти холод.

Якщо є можливість, розгляньте придбання холодильних елементів. Їх можна тримати в морозильнику і за потреби використовувати в охолоджувальних боксах або термосумках.

◆ Запасіться консервами і сухими продуктами

Спробуйте заздалегідь підготуватися та зробити запас продуктів, що не потребують охолодження, — наприклад, печиво, бублики, консерви, сухофрукти, крупи, горіхи. Вони допоможуть підкріпитися, якщо світла не буде довше, ніж планувалося. Але пам'ятайте й про своє дороге здоров'я. Обирайте харчі з мінімальною кількістю солі (рекомендовано не більше 0,3 г солі на 100 г продукту) та цукру (не більше 10 г на 100 г продукту).

▶ ЯКЩО ЗНИКЛА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЯ

◆ Використовуйте лід та холодильні елементи

Перемістіть швидкопсувні продукти в термосумки або охолоджувальні бокси з льодом чи холодильними елементами. Якщо світла немає понад чотири години, розкладіть раніше підготовлені місткості з льодом на нижню полицю холодильника та верхню полицю морозильної камери — у такий спосіб можна подовжити час зберігання продуктів у вимкненому холодильнику. А якщо використовувати сухий лід, продукти можуть зберігатися до двох діб.

◆ Розділіть продукти

Їжу, яка швидко псується, зберігайте в найбільш холодній зоні холодильника або морозильника.

◆ Тримайте холодильник та морозилку закритими

У таких умовах продукти залишаються безпечними до чотирьох годин у холодильнику, 48 годин у повній морозилці, 24 годин у напівпорожній морозилці. Якщо електроенергії немає більше ніж 4 години і є така можливість, до продуктів у холодильну камеру покладіть лід.

◆ Правильно заповніть холодильник та морозильну камеру

Заповнений холодильник/морозильник нагрівається зсередини повільніше через меншу кількість повітря. Тому радять заповнювати холодильну та морозильну камери максимально, але не закрива-



ючи вентиляційні отвори й не ставлячи каструлі та продукти впритул в основному відсіку. Таким чином повітря буде мало, але воно вільно циркулюватиме. Якщо порожнього місця багато, можна покласти пластикові пляшки з водою.

▶ НЕ РИЗИКУЄМО

◆ Перевірте температуру продуктів

У місці зберігання їжі варто вимірювати температуру. Продукти, що зберігалися за температури вище 4 °C більш ніж дві години, можуть бути небезпечними. Перезаморозити або приготувати можна ті продукти, які все ще містять льодові кристали або мають температуру до 4 °C.

◆ Дотримуйтесь принципу «якщо є сумніви — у смітник»

Ознаками псування можуть стати запах, колір і текстура продуктів. Якщо ви не впевнені в якості продукту, його краще викинути, ніж ризикувати здоров'ям. Щоб перевірити безпечність їжі, ніколи не пробуйте її на смак. Маєте сумніви — викиньте.

▶ ЩЕ КІЛЬКА ВАЖЛИВИХ ПОРАД

- ◆ Закупуйте лише необхідну кількість продуктів, що швидко втрачають якість;
 - ◆ Перегляньте меню та раціон на користь швидкого, легкого і того, що не швидко псується;
 - ◆ Готуйте стільки, скільки можете з'їсти за один прийом їжі;
 - ◆ Робіть страви якомога простішими, з мінімальною кількістю інгредієнтів;
 - ◆ Пам'ятайте, що найкраще зберігаються добре виварені або протушковані продукти.
- Влітку варто зробити акцент на овочі та фрукти, які можуть зберігатися і без холодильника.

▶ ЧИ Є АЛЬТЕРНАТИВИ ХОЛОДИЛЬНИКУ?

Тимчасово замінити холодильник можуть:

- ◆ термосумка;
- ◆ термос для їжі (його можна завчасно охолодити та скласти в нього необхідні продукти);
- ◆ льох, підвал або балкон (якщо за вікном мінусова температура);
- ◆ термічна обробка продуктів.