



## ФАХІВЦІ НАЛАШТУВАЛИ НАЙЕФЕКТИВНІШИЙ МОНІТОРИНГ ЗАГРОЗ, І НОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА СИСТЕМА ОПОВІЩЕННЯ ЗАГРОЗ З БОКУ РФ ЗАПРАЦЮЄ В МІСТІ ВЖЕ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ, ПОВІДОМИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ:

— За рік роботи Департаменту надзвичайних ситуацій міській владі вдалося сконцентрувати зусилля і ресурси всіх профільних служб, які виїжджають на місця надзвичайних подій.

Термін виявлення місця обстрілу був скорочений з 3 хвилин до 15–25 секунд. І це рятує життя людей. Крім того, ми забезпечили всі служби радіозв'язком, і маємо найсучасніші системи відеоспостереження.

Днями виконавчий комітет міської ради ухвалив рішення про введення в експлуатацію місцевої автоматизованої системи централізованого оповіщення

Харкова. Вона пройшла всі необхідні випробування та готова до використання за призначенням.

Нова система оповіщення розділить сигнали тривоги для міста та області. Це дозволить зменшити кількість тривог у Харкові та створити комфортніші умови для роботи бізнесу, зокрема торгових центрів, банків та інших установ.

Вона має кілька джерел живлення, забезпечена резервними каналами зв'язку та обладнана голосовими повідомленнями, які дають змогу конкретизувати тип загрози для міста.



# ДО ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОЇ СИСТЕМИ ОПОВІЩЕННЯ ПОВНІСТЮ ГОТОВІ



# ДУЖЕ СИЛЬНИЙ СИГНАЛ ВІД НАТО І ПРОФЕСІОНАЛІВ

ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ З ГОЛОВОЮ ВІЙСЬКОВОГО КОМІТЕТУ НАТО ДЖУЗЕППЕ КАВО ДРАГОНЕ, ЯКИЙ ЗДІЙСНИВ СВІЙ ПЕРШИЙ ЗАКОРДОННИЙ ВІЗИТ НА ЦІЙ ПОСАДІ САМЕ В УКРАЇНУ.

Серед основних тем зустрічі — підготовка до наступного засідання у форматі «Рамштайн» та оборонні потреби нашої держави. Президент зазначив, що одним із головних пріоритетів України є виконання домовленостей Вашингтонського саміту НАТО щодо посилення української ППО. Російський диктатор не хоче закінчення війни, і лише сильні позиції України та тиск на рф можуть примусити державу-агресорку до встановлення справедливого й тривалого миру.

Окрема увага — операційному запуску місії NSATU «Безпекова допомога і навчання для України». За словами Володимира Зеленського, Україна розраховує на конкретні результати її роботи, зокрема на посилення координації в наданні військової допомоги.

Голова Військового комітету НАТО запевнив, що Північноатлантичний альянс налаштований виконати всі свої зобов'язання, адже

вважає Україну невід'ємною частиною трансатлантичної оборонної архітектури:

— Послання, яке я хотів би передати не лише вам, але й усім, полягає в тому, що НАТО на вашому боці. Ми рішуче налаштовані виконувати всі наші зобов'язання й захищати всі цінності та принципи, які ми поділяємо.

Крім того, Володимир Зеленський і Джузеппе Каво Драгоне обговорили продовження військової допомоги від держав — членів Альянсу та прямі інвестиції у вітчизняне виробництво далекобійних дронів за данською моделлю. На одному з підприємств ОПК вони ознайомилися з виробничими потужностями й характеристиками української далекобійної зброї та поспілкувалися з людьми, які там працюють.

Володимир Зеленський подякував працівникам за службу державі й роботу, яка щодня забезпечує сильний результат і посилює нашу армію зброєю вітчизняного виробництва, а також відзначив їх державними нагородами.



## САМІТ ПАКТУ ВІЛЬНИХ МІСТ

ХАРКІВСЬКА ДЕЛЕГАЦІЯ ВЗЯЛА УЧАСТЬ У САМІТІ ПАКТУ ВІЛЬНИХ МІСТ, ЩО ВІДБУВСЯ ДНЯМИ В МІСТІ-ПОБРАТИМІ ТИРАНА (РЕСПУБЛІКА АЛБАНІЯ).

Радниця міського голови Тетяна Столяренко та заступник директора Департаменту міжнародного співробітництва ХМР Юлія Згурська представили Харків на міжнародному заході, присвяченому обговоренню глобальних викликів, що постають перед містами.

Учасники Саміту підписали Тиранську декларацію. Документ закликає до посилення міської солідарності, захисту демократичних цінностей та підвищення стійкості міст перед глобальними загрозами й війною.

Під час візиту харківська делегація провела низку зустрічей з представниками албанського уряду. Зокрема, відбулися перемовини із заступником міністра культури Албанії Лірою Піппою щодо спільних культурних проєк-



тів та підтримки талановитих дітей з Харкова. Також делегація зустрілася з Надзвичайним і Повноважним Послом України в Албанії Володимиром Шкуровим для обговорення подальшої співпраці між містами.

## ЗМІНИ, ЩО ФОРМУЮТЬ НОВІТНЮ ІСТОРІЮ

У ХАРКОВІ ТРИВАЄ ДЕКОМУНІЗАЦІЯ ТА ДЕКОЛОНІЗАЦІЯ. ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ ПЕРЕЙМЕНУВАЛИ 561 ВУЛИЦЮ, ПРОВУЛОК І СКВЕР, А ТАКОЖ П'ЯТЬ СТАНЦІЙ МЕТРО.

На позачерговій сесії Харківської міської ради вулицю Серпову, яка знаходиться в Шевченківському районі, перейменували на вулицю Спецпідрозділу «Кракен».

Загалом, у Харкові вулиць, названих на честь загиблих учасників сучасної російсько-української війни, 36. Вулиць, названих на честь історичних персоналій, — 17. А вулиць, названих іменами діячів української культури, — 38.

Але цього замало, наголошує співзасновниця ГО «Деколонізація. Україна» Мілла Денчик:

— Треба поміняти назви двох станцій метро: «Академіка Павлова» та «23 Серпня». Першу пропонуємо назвати на честь Василя Стуса. Але це дискусивно, одна з позицій, треба питати думку громади. Другій станції метро дати назву «Павлове Поле». Втім, є значні здобутки.



Найголовніші демонтовані об'єкти, які я хочу виділити, це, звісно ж, пам'ятник маршалу Жукову. Його було демонтовано українськими військовими якраз на початку повномасштабного вторгнення. Також прибрали погруддя Пушкіну, Щербініну, Островському, погруддя молодогвардійцям, пам'ятник Олександрі Невському.

Та зміни не завжди проходять легко. Мілла Денчик зазначає, що жителі громади зникають до старих назв, довго живуть на цих вулицях або просто вважають, що перейменування — не на часі.

## УКРАЇНА МАЄ ОТРИМАТИ МІЦНІ ГАРАНТІЇ

Активні контакти української сторони з представниками команди нового Президента США є запорукою успішної підготовки до переговорів щодо встановлення справедливого та стійкого миру, заявив Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак в інтерв'ю Associated Press.

Андрій Єрмак зазначив, що українська сторона дуже чекає на візит спецпредставника Президента США з питань України та росії Кіта Келлога в лютому, щоб надати всебічну інформацію про російську агресію проти нашої країни:



— Для Президента Володимира Зеленського та нашої команди дуже важливо, щоб нова адміністрація США якомога швидше отримала повну реальну інформацію про ситуацію на полі бою. Про те, як проходить мобілізація, яка ситуація з доставкою озброєнь і техніки.

За словами очільника Офісу Глави держави, така безпосередня комунікація, зокрема, важлива для вироблення спільної з партнерами позиції, тому що неможливо формувати якісь плани щодо досягнення миру без України.

Глава ОП нагадав, що вже провів телефонну розмову з радником Президента Сполучених Штатів Америки з питань національної безпеки Майклом Волцом. Очікуються контакти з іншими членами адміністрації Дональда Трампа. За словами Андрія Єрмака, це все є підготовкою до майбутньої зустрічі президентів України та США.

Андрій Єрмак акцентував, що Україна має підійти до переговорів щодо встановлення справедливого й тривалого миру в сильній позиції. Також необхідні гарантії безпеки, що зараз є однією з тем усіх розмов із партнерами:

— У будь-якому разі Україна має отримати сильні гарантії. Йдеться про те, як запобігти будь-якій потенційній агресії з боку рф. Крім того, у майбутньому Україна хоче бути сильним партнером у багатьох сферах, зокрема в економіці. Наша країна прагне залучити інвестиції зі США та інших держав. Саме тому в Плані перемоги Президента Володимира Зеленського, зокрема, є пункт про інвестиції у видобуток корисних копалин.

# НАШІ ЛЮДИ

У ХАРКОВІ, ЗГІДНО З ІНФОРМАЦІЄЮ ДЕПАРТАМЕНТУ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХМР, СТАНОМ НА 1 СІЧНЯ 2025 РОКУ ЗАРЕЄСТРОВАНО 203,6 ТИС. ВПО. З НИХ ПОНАД 12,1 ТИС. ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, МАЙЖЕ 27,3 ТИС. ДІТЕЙ ТА 55,2 ТИС. ПЕНСІОНЕРІВ. ДОПОМОГУ НА ПРОЖИВАННЯ ОТРИМУЄ 50,1 ТИС. РОДИН.

Харківський міський голова Ігор Терехов повідомив, що в місті зараз перебувають вимушені переселенці з Донецької, Луганської, Херсонської, Запорізької областей, деокупованих територій тощо:

— Зокрема, ми прийняли більше семи тисяч людей 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.

Одна з таких — родина Фоменків з селища Дворічного Куп'янського району. Адаптуватися у Харкові, знайти місце проживання, отримати гуманітарну підтримку їм допомогли волонтери фонду «Стійкість України».

Щоб врятуватися та потрапити у більш безпечні умови, Фоменкам довелося чимало пережити і перетерпіти. Але тепер вони вже десять місяців мешкають в одному з соціальних гуртожитків, і нібито все гаразд, проте болючі спогади все ще крають серце. Сьоме січня дві тисячі двадцять четвертого року стало для родини чорною точкою неповернення, миттю, коли вони втратили все.

— Ми — сім'я пенсіонерів, Тетяна та Олексій. Ще з нами брат чоловіка — Володимир. До останнього сподівалися, що залишимося у рідному селі, не хотіли покидати хату. Хоча постійно були обстріли та бомбардування, нас обходило стороною. І ось сьомого січня, як почався страшний обстріл, здавалося, ми такого ще не бачили. Думали, в будинку буде безпечно, та не так сталося, як бажалося. Давай тікати у погреб, і нас у галереї накрило. Усіх контузило, Вові пальці відірвало. Та ми якось повзком-повзком, одне одному допомагаючи, дотяглися до погребка. Там у нас була аптечка. Надали братові першу допомогу і чекали, коли обстріл припиниться. Час іде, а вибухи не вщухають. Треба якось рятуватися. Вирі-



шили йти в Кутківку, за сім кілометрів, бо там «швидко допомога» була. Зібралися, пішли... Та всі ж контужені!.. Усім було дуже погано. А навколо нікого... Ні людей, ні машин... Нема ніде... Йшли, йшли. Вова вже впав. Слава богу, тут їхала машина з Кутківки. Військові. Вони розвернулися, спитали, що з нами. Забрали нас і відвезли до «швидкої». А вже ті нас переправили до Харкова, до обласної лікарні. Коли підлікувалися, волонтери нам знайшли прихисток. Спасибі їм велике. Не знаю, що б ми без цих добрих людей робили, бо нам нікуди повертатися — там все згоріло, немає нічого... — розповіла пані Тетяна. — У гуртожитку добре. Умови створено — є і посуд, і постіль, холодильник, плити. Тепло, чисто, гарно.

Війна забрала в цих людей все. Та найстрашніше, що на тлі нескінченних обстрілів і руйнувань, вже в поважному віці, маючи статус інвалідів, вони не бачать більше свого майбутнього, говорять, їм більше немає на що сподіватися:

— Вертатися нікуди, ми безхатченки, в нас нема нічого, тільки документи схватили. Пенсію переформили, отримуємо її, на це і живемо. Не знаю, що з нами буде далі.

Жінка каже, що Харків тепер став для неї єдиним і найріднішим місцем для життя. Тут простягнули руку допомоги, підтримали та забезпечили всім необхідним:

— Харків — дуже красиве місто. Мені тут подобається, я хочу, щоб він таким і залишився. Щоб не розбивали його далі, щоб люди не страждали — я хочу всім серцем.



## ЩОБ ТЕАТРИ ПРОДОВЖУВАЛИ ПРАЦЮВАТИ

НА ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ МІСЬКРАДИ БУЛО РОЗГЛЯНЕ ПИТАННЯ СКАСУВАННЯ ОПЛАТИ КОМУНАЛЬНИХ ПОСЛУГ ШІСТЬОМ ЗАКЛАДАМ КУЛЬТУРИ ХАРКОВА НА ПЕРІОД З 1 СІЧНЯ 2024 РОКУ ДО 15 КВІТНЯ 2025 РОКУ, РОЗПОВІВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

Пільгу отримали Харківська обласна філармонія, Харківський академічний театр музичної комедії, Харківський державний академічний український драматичний театр ім. Т.Г.Шевченка, Харківський театр для дітей та юнацтва, Харківський академічний драматичний театр ім. Г.Ф.Квітки-Основ'яненка та Харківський державний академічний театр ляльок ім. В.А.Афанасьева.

На вказаний період припиняється стягнення плати за послуги, які надаються комунальними підприємствами Харківської міської ради, а саме тепло- та водопостачання, водовідведення та вивезення сміття. Для Харкова важливе культурне життя.

— Місто власним коштом компенсуватиме театрам оплату комунальних послуг. Це значні суми, особливо в зимовий період. Але ми свідомо йдемо на цей крок, щоб



театри продовжували працювати. Я вдячний усім діячам культури, які не припиняють діяльність, попри важкі часи війни.

Хоч ці заклади перебувають в обласній власності, ми маємо підтримати їх у ці складні часи. Вони дають концерти для наших військових у шпиталях і на фронті, виступають у метрополітені, активно підтримуючи харків'ян, — наголосив мер.

Також рішення передбачає фінансову підтримку комунальних підприємств з міського бюджету для покриття витрат на відповідні послуги.

## МАКСИМАЛЬНИЙ КОМФОРТ І ДОСТУПНІСТЬ

ВСІ ТРИ СФЕРИ — ДОСТУПНІСТЬ, ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ ТА РОБОТА З ВПО — ТІСНО ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ, ОСКІЛЬКИ КІЛЬКІСТЬ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ ЗРОСТАЄ, А ПЕРЕСЕЛЕНЦІ ПОТРЕБУЮТЬ ІНТЕГРАЦІЇ В ГРОМАДУ, НАГОЛОСИВ НОВОПРИЗНАЧЕНИЙ ЗАСТУПНИК ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ З ПИТАНЬ ДОСТУПНОСТІ, ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЮРІЙ ШПАРАГА.



За його словами, одним із пріоритетних завдань стане створення безбар'єрного простору для осіб з інвалідністю, в тому числі ветеранів. Зокрема, увага приділятиметься доступності житлових будинків, лікарень, адміністративних будівель та транспорту:

— Ми хочемо вийти на такий рівень, щоб людина, яка отримала інвалідність внаслідок війни, одразу після виписки з медичного закладу поверталася в повністю адаптоване для неї середовище. Йдеться про облаштування вхідних груп, прибудинкової території, а також необхідні зміни всередині приміщень, щоб забезпечити максимальний комфорт і доступність.

Зараз у Харкові формується Департамент з питань ветеранської політики, до складу якого залучають ветеранів. Його основна функція — допомога в соціальній адаптації, реабілітації та професійному розвитку військових після повернення з фронту.

— Ми будемо систему, в якій кожен ветеран отримує необхідну допомогу — від працевлаштування до освітніх можливостей. Департамент працюватиме за принципом «рівний — рівному», щоб люди, які пройшли війну, мали підтримку від таких же ветеранів. Також ми тісно співпрацюватимемо з фахівцями із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб — це державна програма. Також розробляється міська програма, яка має доповнити вже прийняті на державному рівні заходи, спрямовані на максимальне задоволення потреб ветеранів, — розповів заступник міського голови.

Ще одним важливим напрямом стане системна робота з внутрішньо переміщеними особами.

— Зараз питання ВПО вирішуються несистемно. У громаді не було органу, який опікувався б інтеграцією переселенців. Ми маємо створити ефективну координацію, щоб забезпечити цим людям доступ до соціальних, медичних та освітніх послуг, — наголосив Юрій Шпарага.

Управління комунального майна та приватизації Департаменту економіки та комунального майна Харківської міської ради повідомляє, що наступні об'єкти, відповідно до ст. 335 Цивільного кодексу України, було поставлено на облік Державного реєстру речових прав на нерухоме майно як безхазяйні.

Найменування	Площа	Адреса	Дата взяття на облік
Нежитлова будівля літ. «Д-1»	41,2 кв. м	вулиця Шекспіра, 7	29.01.2025

Власників вказаних об'єктів просимо звернутися протягом 12 місяців з дати взяття на облік безхазяйного майна до Управління комунального майна та приватизації Департаменту економіки та комунального майна Харківської міської ради за адресою: **місто Харків, майдан Конституції, 16, каб. 8.**

Телефони для довідок: 725-25-45, 725-25-65.



# НАСТРІЙ — ПЕРЕМАГАТИ

У ХАРКОВІ З ІНІЦІАТИВИ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА ТРИВАЄ СЕРІЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БОРОНЯТЬ РЕГІОН.

Цього разу захисники брали участь у турнірі з настільного тенісу. Змагання проходять вже втретє, два попередні — відбулися торік.

— Сьогодні стартував більш масштабний турнір, беруть участь більше команд, ніж у минулому році, бо очочих дуже багато. Є представники бригад, які приїхали прямо з поля бою. У планах ще багато різноманітних спортивних змагань: шахи, пляжний волейбол, міні-футбол, баскетбол, волейбол, кросфіт. Також ми плануємо зробити турнір для поранених. Попит на спортивні заходи є та важливі для тих, хто 24/7 боронить країну від ворога. Це і психологічне, і фізичне розвантаження, — зазначив директор Департаменту у справах сім'ї, молоді і спорту ХМР Олександр Власенко.

Серед учасників нині й пан Юрій. Військовий вирішив згадати, як воно, тримати в руках ракетку, тож прийшов спробувати свої сили:

— Грав у настільний теніс ще в дитинстві. Гра розвиває спритність, швидкість, дуже допомагає в реабілітації як психологічній, так і фізичній, бо немає якихось серйозних навантажень. Важливо відволікатися від виконання бойових завдань. Тому це, по-перше, психологічно дуже розвантажує, по-друге, загартовує фізично, допомагає підтримувати себе у формі. Вважаю, що чим більше буде таких заходів, то краще буде взагалі для військових нашого міста, нашої області і для молоді та активних людей.

Хоч атмосфера на змаганнях панує дружня, настрої у команд рішучий — кожен прагне показати свої вміння та здобути перемогу.

Максим, заступник командира роти озброєння 138-ї Дніпровської зенітної ракетної бригади:

— Їхали ми з бойовим настроєм. Військові тут для того, щоб перемагати. Люблю спорт, у настільному тенісі не новачок. Але насамперед — це відпочинок, тому, я вважаю, що такі змагання треба проводити.

Після кількох годин напружених матчів визначено найсильніших. Бронзу виборола команда 5-ї Слобожанської бригади «СКІФ» Національної гвардії України. Срібло дісталось команді «Мозаїка» 138-ї зенітно-ракетної бригади Повітряних Сил ЗСУ. А абсолютними чемпіонами турніру стали військовослужбовці ВЧ А 2240 Національної гвардії України. Призери отримали заслужені нагороди, а головний трофей — генератор — поповнить ресурси переможців.

Та справжня цінність цього змагання не в медалях і кубках. Головне — відчуття єдності, сили і впевненості в тому, що українські військові перемагають не лише на фронті, а й у спорті.





## ХОДІТЬ НА ЗДОРОВ'Я

ДЛЯ ТИХ ІЗ НАС, ХТО ЗАНАДТО ЗАКЛОПОТАНИЙ, ЩОБ ПОСТІЙНО НАВІДУВАТИСЯ ДО СПОРТЗАЛУ, ХОДЬБА МОЖЕ СТАТИ ВИГІДНИМ РІШЕННЯМ.

Експерти з фітнесу та здоров'я розповіли, що це може бути високоєфективним і малотравматичним способом зменшити жир на проблемних зонах, оскільки збільшується щоденне спалювання калорій і регулюється рівень стресу, що може знизити рівень кортизолу, пов'язаного з накопиченням відкладень, пише Eatthis.

Ходьба — це найдоступніший спосіб ефективно скидати жир. Відомий тренер Ешлі Паркер Енджел запевняє: інтервальна ходьба, тобто чергування помірної і швидкої темпу, посилює спалювання жиру. А ще допоможе знизити вагу, тож зменшить біль у суглобах, стегнах і колінах. Також покращається стан дихальної системи та імунітету.

До того ж фізіотерапевт Джон Галлуччі застеріг від надмірного крокування, яке може напружувати м'язи та суглоби. Натомість він порадив зосередитися на частоті, робити більше кроків за хвилину.

Ще експерти радять починати з малого, нехай це буде всього квартал пішої прогулянки. Потім, тижнів через 4–6, вони рекомендують збільшити дистанцію.

## ЯЗИКАТІ ХВЕСЬКИ

ХОЧА ДЕЯКІ ЧОЛОВІКИ ВИРІЗНЯЮТЬСЯ СВОЄЮ БАЛАКУЧИСТЮ, Є ПОШИРЕНИЙ СТЕРЕОТИП ПРО ТЕ, ЩО В СЕРЕДНЬОМУ САМЕ ЖІНКИ ЗНАЧНО БІЛЬШЕ ЛЮБЛЯТЬ ПОГОВОРИТИ, АНІЖ ПРЕДСТАВНИКИ ПРОТИЛЕЖНОЇ СТАТІ.

Учені спробували перевірити це переконання і, схоже, знайшли йому підтвердження, повідомляє науковий вісник phys.org.

2007 року вчені з Університету Арізони (США) начебто спростували стереотип. Їхнє дослідження показало, що чоловіки та жінки говорять приблизно однакову кількість слів на день — близько 16 тис.

Однак нова масштабна робота засвідчила більш докладну, вичерпну і складну картину. Стереотип знайшов підтвердження, але частково.

Дослідники виявили, що у віці від 25 до 65 років жінки протягом дня у середньому говорять приблизно на 3 тис. слів більше, ніж їхні однолітки — чоловіки.

Жінки в середньому говорять 21 845 слів на день, чоловіки — 18570. Але в інших вікових групах істотних гендерних відмінностей у цьому аспекті виявити не вдалося.

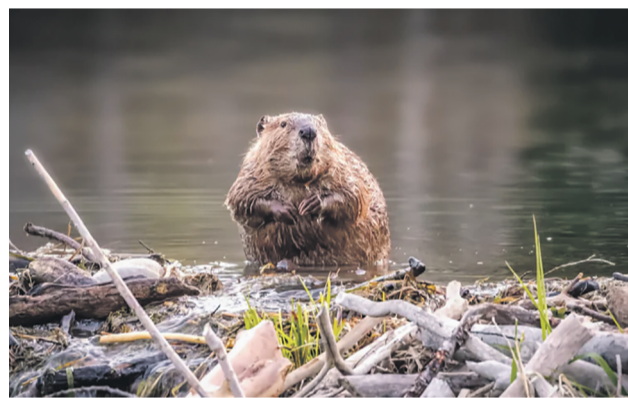
Науковці точно не знають, чому жінки є більш ба-



лакучою статтю у віці 25–65 років. Вони припускають, що це може бути пов'язано з періодом виховання дітей, до якого жінки традиційно залучені більше, ніж чоловіки. Однак це припущення є недосконалим.

## ПО-ХАЗЯЙСЬКИ І БЕЗ ЗАЙВИХ СЛІВ

У ЧЕХІЇ НА ТЕРИТОРІЇ ОХОРОНЮВАНОВОГО ЛАНДШАФТУ БРДИ БОБРИ ВИПЕРЕДИЛИ ЛЮДЕЙ І РЕАЛІЗУВАЛИ ПРОЄКТ ВІДНОВЛЕННЯ ЗЕМЕЛЬ, ЯКИЙ ГОТУВАВСЯ РОКАМИ.



Збудовані тваринами дамби дозволили місцевості знову стати мулистою, заощадивши при цьому до 30 мільйонів крон (1,2 млн доларів), повідомляє чеський телеканал СТ24.

У районі ставків Падртських гризуни збудували кілька гребель, повернувши місцевості її природний болотистий характер. Цікаво, що місцева адміністрація вже мала дозвіл на ревіталізацію цієї території, але тварини зробили все значно швидше та без додаткових витрат.

За словами зоолога Їржі Влчека, бобер здатний побудувати греблю всього за одну-дві ночі, тоді як людям необхідно отримати відповідні дозволи та знайти фінансування.

Гризуни обрали ідеальне місце для будівництва — осушувальний канал, створений військовими на колишньому полігоні. Ще 2018 року влада планувала відновити річку Клававу, але тепер ці роботи більше не потрібні.

## МЕТ GALA ЗНОВ СПАНТЕЛИЧИВ



НАСТУПНИЙ «БАЛ ІНСТИТУТУ КОСТЮМА МУЗЕЮ МЕТРОПОЛІТЕН», ВІДОМИЙ ЯК MET GALA, ПРОЙДЕ 5 ТРАВНЯ 2025 РОКУ ПІД ТЕМОЮ «ЗШИТО ДЛЯ ВАС» (TAILORED FOR YOU).

Дрес-код стане продовженням виставки Superfine: Tailoring Black Style, присвяченої впливу «чорного дендизму» на чоловічу моду.

Виставка натхненна книгою Моніки Міллер «Раби моди» (2009), яка розглядає стиль як спосіб переосмислення ідентичності. Вона розповідає, як афроамериканці, які колись були позбавлені права голосу, використали моду для самовираження та соціальної трансформації.

За даними Vogue, дрес-код Met Gala можна інтерпретувати у різний спосіб. Очікується, що зірки продемонструють класичні чоловічі костюми з історичними алюзіями, знаковий стиль джазової епохи 1940-х та аксесуари, зокрема капелюхи, краватки, тростини, брошки та нагрудні хустки.

Зірковими учасниками виставки стануть Фаррелл Вільямс, Льюїс Гамільтон, Колман Домінго, A\$AP Rocky і Леброн Джеймс.



## ВИЗНАЧИЛИСЯ

УКРАЇНУ НА ЄВРОБАЧЕННІ-2025 З ПІСНЕЮ BIRD OF PRAY ПРЕДСТАВИТЬ ГУРТ ZIFERBLAT.

Гурт складається із трьох учасників: двох братів-близнюків Даниїла Лещинського (соліст) і Валентина Лещинського (гітарист) та Федора Ходакова (барабанщик). Тріо створено в середині 2015 року. 2017 року вийшов дебютний міні-альбом «Кіносеанс»: поєднання театралізованої музики та класичного року. А 2019 року був представлений перший кліп на сингл «Вночі». Ziferblat торік посів друге місце на нацвідборі на Євробачення.

Пісня-переможець Bird of Pray («Птахи молитви», алюзія на культову пісню 70-х Bird of Prey — «Хижі птахи») виконана у стилі диско-фанк та гіппі 60–70-х років.

Нагадаємо, пісенний конкурс відбудеться у травні у швейцарському місті Базель.

## СПОЧАТКУ ДОМОВИМОСЯ!

УПРОДОВЖ 2024 РОКУ В УКРАЇНІ БУЛО ЗАРЕЄСТРОВАНО 2,7 ТИС. ШЛЮБНИХ ДОГОВОРІВ, ЩО НА 7% БІЛЬШЕ НІЖ 2023 РОКУ.

Проте це все ще на третину менше ніж 2021 року. Напередодні повномасштабної війни українці уклали рекордну кількість подружніх контрактів — 4099, йдеться в повідомленні платформи «Опендатабот».

Зазначається, що наразі на 54 шлю-



би припадає лише один шлюбний договір. До порівняння. 2023 року один шлюбний договір припадав на 72 одруження.

Загалом торік було укладено понад 150 тис. шлюбів, що на 19% менше ніж 2023 року і на 30% менше ніж до початку повномасштабної війни.

У середньому 12,5 тисяч пар одружилися щомісяця 2024 року, що є найнижчим показником за останні 10 років.

## ВОДА БЕЗ ПЕРЕБОЇВ

ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ЗАМІНИЛИ ТРУБОПРОВІД ХОЛОДНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ В ПІДВАЛІ БУДИНКУ НА ВУЛИЦІ ВАЛЕНТИНІВСЬКІЙ У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ.



Заміна трубопроводу зменшить ризик аварій і забезпечить надійне водопостачання до осель харків'ян, запевнив начальник управління з технічного обслуговування внутрішньобудинкових мереж КП «Харківводоканал» Валерій Харлан:

— Ми вже почали працювати за планом поточних ремонтних робіт на 2025 рік. У цьому будинку замінили 39 погонних метрів зношеної труби, яка не була придатна до експлуатації. Також поміняли запірну арматуру. Роботи проводилися в 2 етапи. Спочатку проклали паралельно з трубою, придатною для експлуатації, нову, з поліпропілену, термін служби якого близько 50 років, потім протягом дня постійно замінили врізки. Довелося призупинити подачу води, але мешканці були попереджені, незручностей було мінімум.

Загалом щодо Салтівки, у комунальників масштабні плани, бо мають замінити 5 км трубопроводів холодного водопостачання. Роботи вже розпочалися, і на сьогодні оновлено 490 метрів.

— За рік ми маємо виконати поточні великі ремонти в 324 будинках по всьому місту: замінити в них трошки більше 20 кілометрів трубопроводу холодного водопостачання та водовідведення. Крім цього, ми виконуємо невеличкі ремонти, в межах технічного обслуговування внутрішньобудинкових систем, які посприяють підготовці до майбутнього осінньо-зимового періоду, — повідомив Валерій Харлан.

Щодня КП «Харківводоканал» отримує від мешканців від 200 до 300 заявок — від аварійних поривів до проблем із водопостачанням у квартирах. Але є складність: через війну багато жителів виїхали з міста, і доступ до їхніх осель обмежений. Це ускладнює ремонтні роботи, адже без власника комунальники не можуть потрапити всередину. Втім, бригади продовжують працювати, оперативно реагуючи на звернення містян.

## МІСТО ЛІКУЄ РАНИ

ХАРКІВ — ОДНЕ З УКРАЇНСЬКИХ МІСТ, ЩО ЗАЗНАВ НИЩЕННЯ, СПЛЮНДРОВАНЕ ЗА ЧАС ВІЙНИ. НА ЖАЛЬ, ВОРОГ НЕ ПРИПИНЯЄ ОБСТРІЛЮВАТИ ЙОГО, ВБИВАЮЧИ МИРНИХ ЖИТЕЛІВ ТА ЗАВДАЮЧИ ЧИСЛЕННІ РУЙНАЦІЇ.

Тільки у січні цього року було пошкоджено більше 50 будинків, повідомив директор Департаменту житлово-комунальних послуг ХМР Олександр Топчій:

— Були пошкоджені більше 200 вікон і 10 покрівель. Але Харківський міський голова Ігор Терехов дав завдання у найкоротші терміни закрити контури та відремонтувати дахи, щоб містяни могли повернутися до своїх помешкань.

Над ремонтом будинків харківські комунальники працювали щодня. Наразі аварійно відновлювальні роботи виконані, і люди можуть знов оселитися у своїх квартирах. У низці будинків згодом будуть виконані і капітальні ремонти.

Щодо обсягів руйнацій, завданих Харкову протягом всього періоду війни, то пошкоджень зазнали 8210 об'єктів. З них 3810 — будинки комунальної форми власності, 557 — ОСББ, ЖК, ЖСК, 3773 — приватні будинки, 70 — відомчого фонду.



Тож обсяги майбутніх робіт щодо відновлення дуже великі. У планах на проведення більш ніж двох з половиною тисяч ремонтних робіт.

— Зокрема, щодо житлового фонду, треба відновити більше 800 покрівель, понад 500 вхідних груп, ремонту потребують також фасади, цоколи, відмостки тощо. Також департамент опікується благоустроєм. У цьому році планується відновити більше 150 дитячих майданчиків, також провести ремонтні роботи у парках, садах, скверах.

## ПОПИТ НЕ ВЩУХАЄ

ОДИН З ПУНКТИВ ГАРЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ, РОЗТАШОВАНИЙ У ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ РАЙОНІ, НАДАЄ ЩОДНЯ ОБІДИ ПОНАД ТИСЯЧІ ОСОБАМ.

Усі ці люди не від гарного життя приходять сюди отримати їжу. Війна змусила. Багато серед тих, кому ці обіди стали у пригоді, пенсіонери та переселенці.

Олена, переселенка: — Ми проживали у Харківській області, через обстріли переїхали в Харків. Зараз нам тяжко, грошей не вистачає, тому і ходимо брати гарячі обіди. Дуже смачні, до речі, я б краще не приготувала. У кухарів важка праця, ану постій на ногах кілька годин серед розжарених плит. Це треба поважати. Дякую від усього серця!

Надія, пенсіонерка:

— Дякуємо тим, хто нас підтримує — і морально, і продуктами. Сюди приходять багато пенсіонерів і не від доброго життя. От я на старість залишилася самотня, ні рідних, ні близьких. На минулому тижні був обстріл, хата тепер без вікон. Як цьому дати раду? Тому гарячі обіди рятують у таких ситуаціях. І в таких умовах не тільки я, нас чимало. Вдячні всім, хто нами опікується!

Ірина Гончаренко, головна технологія КП «Комбінат дитячого харчування» ХМР:

— Годуємо людей гарячими обідами третій рік поспіль, з 2022 року, коли Харківський міський голова Ігор Терехов ініціював цю програму. Наш контингент — пенсіонери, люди, які потрапили в скрутне становище, переселенці, багатодітні сім'ї, працівники комунальних служб. Тим, хто не може самотійно дістатися до пункту харчування — соціальні працівники доставляють гарячу їжу додому. Якісні, свіжі продукти для страв постачаються своєчасно. Їжа готується кожного дня зранку. За весь цей час ми нагодували до 29 мільйонів людей. Кількість тих, хто потребує обідів, постійно збільшується. Але в пункти видачі гарячого харчування люди приходять не тільки за обідами, а й за підтримкою. І вони її тут отримують.



ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

## ПРАЦЮВАЛА НАВІТЬ В ПЕРШИЙ ДЕНЬ ВІЙНИ

НІНА ГОНЧАРЕНКО — НАЧАЛЬНИК ДІЛЬНИЦІ № 59 ОСНОВ'ЯНСЬКОГО РАЙОНУ КП «ЖИТЛОКОМСЕРВІС» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР.

Досвід у пані Ніні у сфері ЖКГ солідний — майже чотири десятиріччя. Починала ще у 1986-му — спочатку майстром, потім начальником ЖЕКУ, а з 2007 року, коли житловий фонд став обслуговувати «Житлокомсервіс», — начальником дільниці. В зоні її уваги — більше 400 будинків.

— Ми спостерігаємо за експлуатацією житлового фонду, — зауважує начальник дільниці. — Розглядаємо звернення мешканців, які надходять на гарячу лінію Харківського міського голови, до Департаменту ЖКГ, до директора «Житлокомсервісу». Проводимо обстеження, складаємо акти, робимо фотофіксацію і включаємо до плану поточного або капітального ремонту. Надаємо інформацію про необхідність певних робіт до відповідних КП — зокрема, про протікання покрівлі, пошкодження комунікацій.

Турбот і в мирні часи було чимало, а повномасштабна агресія рф додала ще більше.

— Перші дні війни були дуже складно, — згадує Ніна Гончаренко. — 24 лютого 2022 року вийшла на роботу. Зять був шокований: «Куди ви йдете? Війна почалася». А я кажу: «Так в мене ж робота». Було страшно, в місті гуркотіло,

але ходила по дільниці, показувала мешканцям укриття.

Найнебезпечніша ситуація сталася навесні 2022 року. Пані Ніна працювала на Аерокосмічному проспекті. Планувала обстежувати будинки, а коли робочий день закінчився, вирішила все ж таки йти додому. І тільки-но попрямувала з об'єктів, ворог міцно завдав удару саме у місце, де збиралася ще попрацювати.

Втім, довго стресувати було ніколи. Жінці зателефонували з адміністрації, сказали повертатися і повідомили адресу влучання. Завдання Ніні Гончаренко після ворожих атак — обстеження житлових будинків, фіксація пошкоджень, інформування жителів щодо отримання допомоги через «Відновлення».

— Ходимо по квартирах, готуємо для адміністрації списки пошкоджень, записуємо номери телефонів мешканців, житло яких зазнало руйнацій. Якщо люди виїхали, намагаємося знайти контакти, щоб можна було зайти у оселю — зафіксувати шкоду, забити вікна, — зазначає Ніна Гончаренко. — Мешканці діляться зі мною першими враженнями — як це сталося, як почули обстріл, як відреагували. Коли стрес потроху відходить, починають прибирати



захарашені квартири, що піддалися вибуховій хвилі. Якщо необхідно — з ними працюють психологи. На місце влучання завжди приїжджає мер Харкова Ігор Терехов — для нього важливо знати, як почувають себе люди. Біля нього завжди збирається дуже багато людей — хтось із запитаннями, хтось з проханнями. Він уважно всіх вислуховує, і його команда фіксує звернення, щоб максимально допомогти. Ми також фіксуємо їх для подальшої роботи з відновлення.



# ЗАЛИШАТИСЯ ПРИ ЗДОРОВОМУ ГЛУЗДІ

ГАРНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ ВИЯВЛЯТИ НОРМАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ, ЯКА ДОЗВОЛЯЄ ЗАБЕЗПЕЧИТИ БЕЗПЕКУ І ЗДОРОВ'Я ЇХ САМИХ І НАВКОЛИШНІХ, ЗАЗНАЧАЮТЬ У ДЕПАРТАМЕНТІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХМР.

**В**ажливо дотримуватися загальних рекомендацій щодо запобігання нервового перенавантаження:

1. Спорт і раціональне харчування. Збалансований раціон і помірне фізичне навантаження — запорука міцних судин, нервової системи і сильного імунітету.

2. Глибокий сон не менше 7–8 годин. Сон сприяє швидкому відновленню організму, а відповідно, більшій стійкості до стресових ситуацій.

3. Хобі, заняття за інтересом. Неодноразово доведено, що заняття улюбленою справою змушує організм виділяти гормон радості.

4. Спілкування з інтересними і позитивними людьми. Позитивно налаштована людина заряджає оточення енергією, живлячи і себе, і інших.

5. Уміння і можливість виговоритися. Шкідливо приховувати негативні емоції і замикатися в собі. Накопичені з року в рік образи, недовolenість, незрозуміння і стрес можуть вилитися в серйозні психічні розлади, наслідки яких можуть стати незворотними і фатальними.

У Харкові консультативну допомогу під час різних порушень психічного здоров'я можна отримати в поліклініках та поліклінічних відділеннях комунальних некомерційних підприємств охорони здоров'я Харківської міської ради; кваліфіковану медичну допомогу в КНП ХОР «Обласна клінічна психіатрична лікарня № 3».

## ► МОЗОК ПОТРЕБУЄ ТРЕНУВАННЯ

Неабияку роль у збереженні психіки відіграє пам'ять. Але, на жаль, з віком почасти вона стає помітно гіршою. Та є три простих, хоча ефективних способи протистояти цьому.

Професор неврології в Джорджтаунському університеті, Річард Рестак, який у своїй 80 все ще працює, поділився тим, що він робить, щоб підтримувати гостроту свого мозку.

Загалом Рестак рекомендував усе те саме — правильне харчування, достатній сон і підтримання соціальної активності. А крім цього, він назвав кілька незвичайних прийомів, на які він особисто спирається, щоб його мозок залишався максимально гострим якомога довше.

### Тренуйте свою роботу пам'яті

«Найважливіша частина пам'яті — це те, що ми називаємо робочою пам'яттю. Найкраще, що ви можете зробити, щоб зберегти гостроту розуму, — це поліпшити свою робочу пам'ять».

Як це зробити? Фахівець покладається на прості розумові ігри. Він розповів, що дорогою на роботу перерахував усіх президентів США від Ейзенхауера, а потім розставив їх в алфавітному порядку: «І все це без ручки і паперу».

Він зазначив, що неважливо, чи згадуєте ви прізвища видатних спортсменів, чи щось інше. Суть у тому, щоб змусити себе утримувати й обробляти інформацію в розумі, щоб ця здатність не слабшала з віком.

### Читайте, щоб розвинути гостроту розуму

«Коли в людей починаються проблеми з пам'яттю, вони переключаються на читання документальної літератури. Чому? На той час, як ви дійдете до 11-ї сторінки, ви маєте пам'ятати, що робив персонаж на третій сторінці, щоб отримувати задоволення від читання.

Рестак зізнався, що іноді повертається на кілька сторінок назад, щоб нагадати собі про події, і це нормально.

### Створюйте «палаці пам'яті»

Ті, хто можуть, наприклад, запам'ятовувати послідовність тисяч гральних карт або цифр числа пі, часто покладаються на техніку пам'яті, яка й називається «палацом пам'яті».

Основні принципи підходу такі: спочатку виберіть знайомий простір і уявіть його. Потім створіть нестандартні образи для всього, що ви хочете запам'ятати. Наприклад, якщо ви хочете не забути забрати речі з хімчистки, уявіть собі сорочку, яка так і виблискує білизною. Прикріпіть ці образи до певних місць в обраному вами ментальному ландшафті.

Це звучить складно, але насправді все просто. Науковець розповів, що тримає в голові ментальну карту свого району, що включає візуально знайомі орієнтири — свій будинок, місцеву бібліотеку, ресторан, до якого часто ходить, і для кожного пункту в списку, який хоче запам'ятати, він створює візуальний образ, що запам'ятовується, і прикріплює його в певному місці на карті. Наприклад, щоб не забути купити хліб, уявляє собі полиці бібліотеки, заповнені буханцями, а не книжками.

Усі три прийоми, які використовує сам Рестак, пов'язує те, що жоден із них не потребує спеціального обладнання, складної підготовки або величезних запасів часу чи грошей. Це те, що ви можете зробити швидко, просто і безплатно — сьогодні.

## ► ЇЖА ТЕЖ ВАЖЛИВА

Щоб з віком залишатися в ясном розумі і добрій пам'яті, потрібно їсти правильну їжу. Лікарі, що спеціалізуються на інтегративному здоров'ї, розповіли, що рекомендують вживати регулярно для когнітивного здоров'я, пише Parade.

Отже, натуропат Девід М. Бреді рекомендував дотримуватися середземноморської дієти, дієти DASH або дієти MIND — усі вони науково пов'язані з підтримкою здоров'я мозку і зниженням ризику погіршення когнітивних функцій.

Ці три дієти схожі й зосереджені на харчуванні рослинними, цільними продуктами.

— Вони акцентують на багатих поживними речовинами цільних продуктах, як-от жирна риба, фрукти й овочі, цільні зерна, горіхи, насіння, — докладніше розповів Бреді. Він пояснив, що ці продукти багаті антиоксидантами, корисними для мозку поліненасиченими жирами, вітамінами, мінералами і клітковиною.

До того ж лікарі рекомендують обирати цільні, необроблені продукти. Також вони застерігають від скорочення споживання вуглеводів, одного з видів їжі, який часто отримує погану репутацію: «Вуглеводи — найкраще паливо для мозку. Добре проварений білий рис і стиглі фрукти — чудовий варіант».

### 3 найкращі продукти для здоров'я мозку

#### ◆ Яйця.

Вони містять поживні речовини, які підтримують мозок. Жовтки багаті на холін, найважливішу поживну речовину для здоров'я мозку. Холін необхідний організму для вироблення ацетилхоліну, нейромедіатора, що бере участь у формуванні та зберіганні пам'яті.

Дослідження показують зв'язок між дефіцитом холіну і підвищеним ризиком недоумства, що ще більше підкреслює зв'язок між поживною речовиною і здоров'ям мозку. Крім холіну, яйця також містять білок (який забезпечує мозок і тіло енергією, зокрема для розумових завдань), корисні жири (пов'язані з підтримкою психічного здоров'я), залізо, вітаміни групи В і вітамін D.

#### ◆ Жирна риба.

Жирна риба, така як сардини, оселедець і скумбрія, багата на Омега-3 жирні кислоти, які покращують функцію нейронів, зменшують запалення та покращують нейропластичність — усе це сприяє поліпшенню когнітивного здоров'я.

#### ◆ Листова зелень.

Капуста, ромен, шпинат, білокачанна капуста і шпинат надають достатньо мікроелементів, включно з вітаміном К, лютеїном, фолатом, магнієм і альфа-токоферолом. Кожен із цих мікроелементів забезпечує індивідуальні когнітивні переваги. Наприклад, лютеїн є потужним антиоксидантом і може допомогти зменшити запалення в нейронах, тоді як фолат допомагає захистити від накопичення бляшок у мозку.



## Гороскоп на 11 лютого

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Найбільш вдалим виявляться справи, пов'язані із творчістю. Креативний підхід допоможе зберігати душевну рівновагу та не заціклюватися на тривогах. Корисно завтра навести лад у думках і в навколишньому просторі.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
У фінансових та робочих питаннях потрібен зважений підхід. Не витрачайте марно ні гроші, ні сили — краще розподіліть завдання та не втомлюйтесь. Не поспішайте — у середині тижня є сенс сповільнитись, переосмислити пріоритети та трохи відпочити.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Вранці можливий потік тривожних думок: неприємні спогади, сумніви про майбутнє. Найкращий спосіб впоратися з цим — опікуватися роботою чи побутовими справами, які допоможуть відволіктися. У цей день важливо уникати надмірної самокритики.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Якщо ви планували спробувати щось нове, настав час. Вихід із зони комфорту не буде стресовим. На середину тижня з'являться цікаві ідеї для проєктів. Не бійтеся завтра обговорювати з близькими те, що вас турбує. Проте, перш ніж ділитися своїми переживаннями, спробуйте вислухати їх самих.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Не найкращий час для розв'язання юридичних питань. Є ймовірність, що хтось спробує чинити на вас тиск. Щирість та впевненість у своїх переконаннях допоможуть уникнути сварок і неприємностей. Намагайтеся прислухатися до своїх бажань.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Багатьма керуватиме спрага змін і миттєві бажання. Під впливом нестабільної обстановки або власного емоційного стану може з'явитися несподівана, навіть шалена ідея, яка в іншій ситуації не спала б на думку.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Суперечки з діловими партнерами та керівництвом завтра краще відкласти. Важливо зберігати доброзичливість та обережність. Те саме стосується і сім'ї — конфлікти з рідними можуть призвести до серйозних наслідків.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
У вас з'являться нові можливості. День обіцяє бути сповненим несподіванок. Важливо не поспішати з рішучими кроками. У центрі уваги опиняться особисті мотиви, які досягнуть свого піка та приведуть до логічного завершення.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Будьте чуйними до себе та оточення, уважніше ставтеся до атмосфери дня. Інтуїтивне розуміння ситуації допоможе правильно вирішувати проблеми і вчасно відступити, якщо це необхідно.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
День сприятливий для творчості, навчання та саморозвитку. Необхідні процеси пройдуть легко та принесуть задоволення. Відмінною ідеєю стане самовираження, вивчення нового.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Кохання на першому плані. Приділіть увагу другій половинці, не залишайте її без турботи та тепла. Буде корисно заводити нові знайомства у соціальних мережах, та запрошувати цікавих людей на побачення.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Ви будете сповнені творчої енергії. Можуть виникнути нові ідеї та натхнення. Головне — зберігати спокій. За належної зосередженості вдасться успішно розібратися зі справами, що накопичилися, і полегшити собі життя. Намагайтеся знайти баланс між роботою та відпочинком.

# ЦІКАВЕ ПРО СОБАК



У СВІТІ ДАВНО ВІДОМО, ЩО НЕВЕЛИКІ ТА МАЛІ ПОРОДИ СОБАК МАЮТЬ ДОВШУ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ. ТОЖ БРИТАНСЬКІ ВЧЕНІ НАРАЗІ З'ЯСУВАЛИ, ЯКІ ПОРОДИ СОБАК ЖИВУТЬ НАЙДОВШЕ.

Королівський ветеринарний коледж тривалий час досліджував базу даних, в якій були відомості про понад 2 млн тварин. Так вдалося визначити середню тривалість життя порід собак у Великій Британії.

Дослідження було опубліковане у виданні Scientific Reports. У вибірку потрапило понад 30 тис. собак різних порід.

За словами дослідників, найдовшу тривалість життя мають такі породи собак:

- Джек-рассел-тер'єр;
- Йоркширський тер'єр;
- Стаффордширський бультер'єр.

Дослідники звернули увагу, що останнім часом порода стаффордширського бультер'єра почала набувати популярності. У середньому тривалість їхнього життя сягає 11,3 року.

Середня тривалість життя йоркширського тер'єра, за словами дослідників, склала 12,5 року. А джек-рассел-тер'єри — справжні довгожителі! Їхня середня тривалість життя склала 12,7 року.

Та насправді будь-який пухнастик може стати довгожителем — коли матиме достатньо уваги та любові, та якщо господарі стежитимуть за його харчуванням і здоров'ям.



# ЩОБ АРОМАТ ТРИМАВСЯ ЯКНАЙДОВШЕ

ПАРФУМИ ЗДАТНІ СТВОРЮВАТИ НАСТРІЙ, ТОЖ, ЩОБ ЗАТРИМАТИ АРОМАТ НАДОВШЕ, СЛІД ЗНАТИ КІЛЬКА ПРОСТИХ ПРАВИЛ.

У цій справі важливо триматися золотієї середини: запах не має зникнути вже за годину після виходу з дому, але також він не має створювати дискомфорт людям навколо.

Парфуми не можна наносити на брудну шкіру. Тож це перше та головне правило в мистецтві нанесення парфумів. Адже тільки на чистій шкірі аромат зможе повністю розкритися. І тут варто зауважити: саме на шкірі, на одяг парфуми не наносять.

Ще одне правило, якого часто не дотримуються: парфуми не потрібно розтирати.

Щоб аромат тримався довше, варто наносити рідину на окремі ділянки тіла урахувавши правила, і у жодному разі не розприскуючи її у повітрі: краплі парфумованої води мають бути спрямовані саме на шкіру.

Є кілька точок, на які потрібно наносити парфуми. Саме ці ділянки зберігають запах найдовше. Це, наприклад, задня частина шиї та волосся, але не при коренях.



Також рекомендовано наносити парфуми на внутрішню частину ліктя — перед цим трохи зволожите цю ділянку, аби запах краще тримався на тілі.

Наносити парфуми на зап'ястя — це правильний вибір, адже в цій точці розташовані вени, і пульсація крові з часом розкриватиме аромат. Якщо ви носите годинник або браслет, вони також додатково утримуватимуть запах на тілі.

Ще один варіант — наносити парфуми на задню частину колін. Тоді вони підійматимуться із вітром.