



НАВЕСНІ ХАРКІВ ОЧІКУЄ НА ВІЗИТ ДЕЛЕГАЦІЇ ЮНЕСКО, З ЯКОЮ БУДУТЬ ПРОВЕДЕНІ ПЕРЕМОВИНИ ЩОДО ПОДАЛЬШОГО ВІДНОВЛЕННЯ БУДІВЛІ ДЕРЖПРОМУ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Міська влада продовжує активну роботу з ЮНЕСКО щодо відновлення будівлі Держпрому, яка була пошкоджена торік внаслідок ворожої атаки.

Держпром — це символ нашого міста. Тому ми ініціювали співпрацю з міжнародними партнерами щодо його відбудови.

Ми вже отримали перше технічне обладнання, за допомогою якого зробили 3D-модель для реставрації.

Серед отриманої техніки — сучасні геодезичні прилади, фотокамера з професійною оптикою та комп'ютерне обладнання, які допоможуть фахівцям сканувати пошкоджені пам'ятки, зберігати цифрові копії та планувати відновлення історичної спадщини міста.

Сьогодні будівля законсервована, і тривають роботи щодо її збереження.



БУДІВЛЯ ДЕРЖПРОМУ: ПЕРЕМОВИНИ ЩОДО ПОДАЛЬШОГО ВІДНОВЛЕННЯ



ТРЕБА ТИСНУТИ РАЗОМ, ЩОБ ДОСЯГТИ СПРАВЖНЬОГО МИРУ

ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СПРАВЕДЛИВОГО І ТРИВАЛОГО МИРУ ЄВРОПЕЙСЬКІ КРАЇНИ МАЮТЬ ПОСИЛЮВАТИ СВОЮ ОБОРОНОЗДАТНІСТЬ, ПРОВОДИТИ УЗГОДЖЕНУ ЗОВНІШНЮ ПОЛІТИКУ ТА РАЗОМ ЗІ США НАДАТИ УКРАЇНІ ДІЄВІ ГАРАНТІЇ БЕЗПЕКИ. ПРО ЦЕ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗАЯВИВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ОСНОВНІЙ СЕСІЇ МЮНХЕНСЬКОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ.

— Дуже багато лідерів говорили про те, що Європі потрібні власні збройні сили, армія — армія Європи. І я справді вірю, що цей час настав. Необхідно створити збройні сили Європи. Це не складніше, ніж рішуче протистояти російським атакам, як ми це вже робимо, — сказав Глава держави.

За словами Президента, Європі потрібен єдиний голос, а не десяток окремих. Саме тому має бути скоординована дипломатія та єдина зовнішня політика. Зокрема, щодо справедливого закінчення війни.

— Україна ніколи не погодиться на угоди, укладені за нашою спиною, без нашої участі. І це саме правило має застосовуватися до всієї Європи. Жодних рішень щодо України без України. Жодних рішень щодо Європи без Європи. Європа повинна мати місце за столом, коли ухвалюються рішення щодо Європи, — наголосив Володимир Зеленський.

Глава держави висловив переконання, що росія не хоче миру. Цього року Москва планує створити 15 нових дивізій, збільшивши численність до 150 тисяч солдатів. Са-



ме тому навіть після закінчення війни Україна потребує надійних гарантій безпеки. Сильними вони будуть лише за участі США та проактивної позиції Європи.

— Дехто каже, що новий рік настає не 1 січня, а під час

Мюнхенської конференції з питань безпеки. Цей новий рік починається зараз, і нехай він буде роком Європи — об'єднаної, сильної, безпечної та мирної, — підсумував Глава держави.

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЖІНОК В НАУЦІ

З НАГОДИ МІЖНАРОДНОГО ДНЯ ЖІНОК В НАУЦІ У ХАРКОВІ ПРИВІТАЛИ НАУКОВИЦЬ – ПРОФЕСОРОК, АСПІРАНТОК, ДОЦЕНТОК, ТИХ, ХТО СВОЄЮ НАУКОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ПРОСЛАВЛЯЄ НАШЕ МІСТО.

Жінки-науковиці завжди прославляли Харків своїми досягненнями, зауважив у привітанні міський голова Ігор Терехов:

— Я пишаюся кожним вишем, який представлений тут, і нашими жінками, які працюють у науці! Ми всі маємо надію, що незабаром настане перемога, і вже наступного року ми збиратимемося в мирному Харкові та проведитимемо яскраві свята.

Свої розробки на науковій виставці в безпечному просторі представили вчені Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого, Харківського національного медичного університету, Харківського національного університету внутрішніх справ та інших. Усього у межах заходу «Жінки в науці» взяли участь 24 вищі заклади освіти Харкова.

Тривалий час наука була виключно сферою чоловічих інтересів. Сьогодні ж у науку йде багато жінок. Сучасна молодь прагне розвиватися, і перед жінкою вже ніколи не постане гендерний бар'єр на шляху до відкриттів і досліджень, впевнений голова Молодіжної ради при Харківському Міському голові Михайло Столяренко:

— Вважаю, що навіть такий захід — це приклад того, що жінки — дуже потужний рушій освіти, і Молодіжна рада із задоволенням бере участь у ньому. Ми й надалі сподіваємося підтримувати молодих науковців.

Харківські жінки-науковиці унікальні. Сфери їхніх інтересів різноманітні, захоплення полярні — від філософії до машинобудування. Ті, хто сьогодні був відзначений Харківським міським головою, мають високі звання, вагомий досвід роботи і суттєві наукові напрацювання.

Катерина Карпенко, професорка ХНМУ, завідувачка кафедри філософії та суспільних наук, директорка гендерного центру:

— Мої дисертація, і докторська присвячені жінкам у науці. Дуже рада, що ми сьогодні маємо певне визнання,

ми можемо пишатися тим, що у Кембріджі визнали успіхи наших жінок в науці вищими, ніж у них.

Юлія Данченко, професорка, завідувачка кафедри фундаментальних дисциплін Академії нацгвардії України:

— Я фахівець з новітніх композиційних матеріалів на основі полімерів. Наразі вони потрібні країні для ефективної зброї, тому мої інтереси спрямовані на створення і впровадження матеріалів з новими властивостями у військову галузь для нашої перемоги.



На таких жінок рівняються і молоді спеціалісти. **Анастасія Токаренко**, аспірантка УДУЗТ, якраз із них. А сфера її інтересів — залізничний транспорт. Анастасія пишається своєю професією і любить свою справу, яка є її життєвим покликанням. Наразі працює над дисертацією, планує викладати і довести студентам, що наука — це цікаво, легко і просто:

— Вивчаю формування автоматизованої системи керування рухом поїздів, урахуваючи машинний зір. Тобто це модернізація роботи сортування станцій, а саме елементів сортування станцій. Я задоволена, що в місті відбуваються такі заходи, як «Жінки в науці», тому що це треба популяризувати.

УКРАЇНА МАЄ БУТИ СТОРОНОЮ БУДЬ-ЯКИХ МИРНИХ ПЕРЕГОВОРІВ



На полях Мюнхенської конференції з питань безпеки Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак і міністр закордонних справ Андрій Сибіга провели зустріч із міністром закордонних справ КНР Ван І.

Сторони позитивно відзначили активізацію політичного діалогу між Україною і Китаєм минулого року та обговорили можливість подальших контактів на найвищому рівні.

Співрозмовники підтвердили взаємну повагу до територіальної цілісності України та Китаю як основи українсько-китайських відносин.

Під час зустрічі сторони обговорили розвиток двосторонніх відносин і торгівлі, адже Китай є одним із найбільших торговельних партнерів України.

Андрій Єрмак і Андрій Сибіга поінформували очільника МЗС Китаю про російський удар дроном по ЧАЕС, який створив ризики ядерного інциденту. Вони наголосили на неприйнятності таких ризиків для ядерної та радіаційної безпеки, які створює РФ, і подякували китайській стороні за принципову позицію щодо цього питання.

Керівник Офісу Президента і міністр закордонних справ розповіли про українське бачення шляхів досягнення всеохопного, справедливого та стійкого миру. Вони відзначили, що Китай є глобальним гравцем, роль якого в досягненні миру надзвичайно важлива.

Ван І наголосив, що Україна має бути стороною будь-яких потенційних мирних переговорів і також важлива участь Європи в них.

Є НАД ЧИМ ПРАЦЮВАТИ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ДЕЛЕГАЦІЄЮ ОФІСУ ПРЕДСТАВНИЦТВА ЮНІСЕФ У МІСТІ ХАРКОВІ ТА ЙОГО КЕРІВНИЦЕЮ ДЖІНАН РАМАДАН.

Мер подякував ЮНІСЕФ за виконану роботу та партнерство:

— Ви чудово розумієте, в яких умовах сьогодні живуть харків'яни, і наскільки важлива ваша підтримка. Я вдячний за ту роботу, яку ви проводите, за підтримку, яку ми маємо з вашого боку. Сподіваюся, що вона буде тільки нарощуватися.

Ігор Терехов зазначив, що особливу увагу місто приділяє підтримці внутрішньо переміщених осіб. За його словами, сьогодні в місті перебуває 206 тис. вимушених переселенців, зокрема понад 20 тис. дітей.

— Їх теж потрібно навчати. Вони втратили свої домівки, речі — все, що мали. У них немає свого місця, де вони можуть навчатися, працювати. І для них це дуже важливо — і для їхньої соціалізації, і для їхнього психологічного стану важливо, щоб вони не почувалися покинутими. Ми націлені реалізувати нові проекти в цьому напрямі. Зокрема, треба збільшувати кількість безпечних просторів для



організації офлайн-навчання. Знайшли можливість створити шкільні класи ще на одній станції метро, яка знаходиться у густонаселеному районі.

Очільник міста також наголосив, що особливу увагу місто приділяє підтримці внутрішньо переміщених осіб:

— Я дуже зацікавлений у тому, щоб ми створили декілька проектів для вимушених переселенців, які живуть в Харкові. У нас є безплатний проїзд у громадському тран-

спорті, бо я чудово розумію, що вимушеним переселенцям зовсім немає де кошти взяти, є безплатні гарячі обіди, і більшість, хто за ними приходить — ВПО. Але цього замало. Проекти, які стосуються вимушених переселенців, ветеранів, реабілітації та адаптації — це теж сьогодні на часі.

— Ми бачимо, які ви зусилля докладаете для того, щоб зробити можливим офлайн-освіту для дітей. Повністю підтримуємо цю ініціативу. Ми зараз очікуємо технічну специфікаційну документацію від Департаменту освіти щодо цього питання. Також готові співпрацювати з вами над проблемами ВПО, наприклад, у нас є програма щодо надолуження освітніх втрат та повний пакет щодо ментального та психологічного здоров'я. Мова йде не тільки про дітей, а ще й про тих, хто з ними працює та хто ними опікується. Можемо запропонувати мінігранти для покращення соціальних послуг. Ми знаємо, що у вас велика та міцна команда соціальних робітників, тож хотілося б поспілкуватися з ними напряму, щоб досягти більших надбань співпраці.

Представники ЮНІСЕФ запевнили мера Харкова у подальшій підтримці розпочатих ініціатив та запропонували долучитися до низки інших соціальних програм організації.

ШАНУЄМО ПАМ'ЯТЬ

У ХАРКОВІ ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ВОЇНІВ-ІНТЕРНАЦІОНАЛІСТІВ. У ЗАХОДІ ВЗЯВ УЧАСТЬ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Разом з ветеранами війни в Афганістані, членами їхніх родин і військовими, які наразі боронять Україну, він поклав квіти до пам'ятника воїнам-інтернаціоналістам. Учасники церемонії хвилиною мовчання вшанували пам'ять загиблих.

Мер нагадав, що багато ветеранів-афганців зараз боронять Україну в лавах ЗСУ:

— Сьогодні ми вшановуємо наших героїв, які віддали своє життя в Афганістані та інших країнах. Зараз завдяки багатьом з вас, тим, хто передає досвід, хто сам став на передову захищати Батьківщину, ми продовжуємо боротьбу. І тут поряд з нами стоять ті, хто буквально ще вчора брав участь у бойових діях, а вже зранку прийшов, аби вшанувати пам'ять побратимів. Хочу подякувати всім вам за те, що ми тримаємося разом, подякувати вашим родинам за підтримку

Війна в Афганістані, яка тривала майже десять років, залишила гіркий слід у долях наших співвітчизників.

Михайло Биков, голова ГО «Харківська міська спілка ветеранів Афганістану (воїнів-інтернаціоналістів)»:



— У тій війні, за період з 1979 по 1989 рік, взяли участь понад 160 тис. українців, тобто кожен четвертий учасник бойових дій був з України. 3080 українців загинули, 80 пропали безвісти. Продовжуючи сумну статистику, скажу, що майже 5 тис. жителів Харківської області та 7 тис. харків'ян пройшли дорогами Афганістану. Загальні втрати Харкова і Харківської області становлять 252 особи.

Воїнам-афганцям, які сьогодні захищають Україну, були вручені відзнаки.



ВАЖЛИВА МІСІЯ АМБАСАДОРІВ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧ З ПОЧЕСНИМИ АМБАСАДОРАМИ ХАРКОВА, ЯКІ ПРЕДСТАВЛЯЮТЬ МІСТО ЗА КОРДОНОМ.

Міська рада заснувала інститут амбасадорів у 2023 році з метою підвищення міжнародного іміджу Харкова, залучення інвестиційних та гуманітарних ресурсів, а також для сприяння налагодженню міжнародних зв'язків. Нині цю місію виконують Лілія Попова та Владислав Топчий у Великій Британії, Вікторія Веннікова у США та Тетяна Столяренко у Словаччині.

Сьогодні вони серед тих, хто допомагає доносити світу правду про війну в Україні, про регулярні обстріли Харкова, людські страждання, безперервні повітряні тривоги.

Під час онлайн-зустрічі з амбасадорами мер Ігор Терехов наголосив на ключовій ролі їхньої місії у підтримці Харкова, який щодня протистоїть жахам війни.

— Нам дуже важливо, насамперед, щоб ви постійно нагадували про все це нашим міжнародним партнерам. По-друге, щоб організовували їхні поїздки до Харкова, щоб вони на власні очі бачили все те, що сьогодні коїться і вже скоєно російським загарбником. Ви маєте бути дійсно амбасадорами, провідниками певних ідей, які продукуються Харковом. Зараз настає фаза перемовин щодо до-

сягнення справедливого миру для України, тому саме час залучати інвесторів для допомоги місту. Бо самі ми не подуємо відновити усе, що зруйновано: житловий фонд, сферу комунальних послуг, критичну, транспортну інфраструктуру. Тільки за минулий рік у місті було пошкоджено понад 2500 житлових будинків. А загалом за три роки повномасштабного вторгнення місто зазнало збитків на більш ніж \$10 млрд. З такими обсягами відбудови самотужки Харків не впорається.

Тож мер наказав амбасадорам налагоджувати якомога більше контактів, що потрібні місту:

— Дуже хочу, щоб до нас їхали іноземні підприємці та бізнесмени, яким будемо давати зелене світло для інвестицій. Для цього ж створюємо й науковий парк, й індустріальний парк. Ви маєте спілкуватися з іноземними партнерами, щоб вони не боялися вкладати кошти у Харків.

І третє завдання від Ігоря Терехова — це активізація роботи амбасадорів з харків'янами, які тимчасово покинули місто:



— Треба, щоб ви спілкувалися з тими, хто був вимушений переїхати до різних країн, і вмовляли їх повернутися додому. Розумію, що це важко, але це дуже важливо, особливо щодо молоді. Для цього ми вже відбудовуємо зруйноване, створюємо комфортні умови для життя, роботи, навчання. Але нам необхідно, щоб наші громадяни за кордоном знали, що на їх тут чекають, що ми працюємо над безпечним сучасним і майбутнім для них і їхніх дітей.

Ігор Терехов також подякував амбасадорам за роботу та наголосив на важливості продовження спільної діяльності.

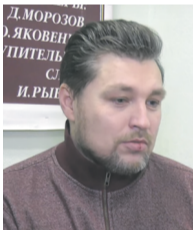


МИСТЕЦТВО МАЄ ЖИТИ

ПОЧАТОК ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ СТАВ ДЛЯ АРТИСТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ОПЕРНОГО ТЕАТРУ КРАХОМ ЗВИЧНОГО ЖИТТЯ. РЕПЕТИЦІЇ ЗМІНИЛИСЯ СИРЕНАМИ, СЦЕНА — ПІДВАЛАМИ, А ЗАМІСТЬ ОВАЦІЙ — ГУЛ ВИБУХІВ.

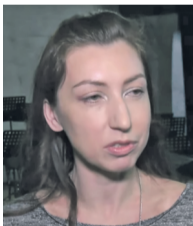
Ніхто не знав, що буде далі: чи відчиняться колись двері театру, чи повернуться глядачі, чи зможуть артисти знову співати й танцювати не під звуки війни.

Соліст опери Олександр Золотаренко вже 16 років виходить на сцену ХНАТОБу. У лютому 2022-го головну роль у його житті зіграли не арії, а вибір між страхом і відповідальністю:



— З перших днів я почав волонтерити. Розвозив гуманітарну допомогу, зокрема дитяче харчування у пологові будинки. Моя дружина у ті дні мала от от народжувати, ми вже й пологовий обрали, перинатальний центр на Салтівці. Але його пошкодило, довелося шукати інший. Це, звісно, додавало нервів, було важко. Та й кому не було?

Скрипалька Віра Литовченко згадує перші дні війни, наче страшний сон. Вибухи, хаос, страх — мистецтво здавалося чимось далеким і неважливим. Вона не могла взяти до рук інструмента, не розуміла, як жити далі й чи має музика якийсь сенс, коли руйнується місто. Усвідомлення прийшло не одразу:



— Ми жили майже місяць в підвалі мого багатоповерхового будинку, 20 сусідів. Єдине, що я могла зробити, і єдине, що я вмюю, — це грати для них. Змусила себе дістати інструмент і почати грати, щоб якось відволікати сусідів від страшних думок, подій, що відбувалися навколо.

— 3 перших днів я почав волонтерити. Розвозив гуманітарну допомогу, зокрема дитяче харчування у пологові будинки. Моя дружина у ті дні мала от от народжувати, ми вже й пологовий обрали, перинатальний центр на Салтівці. Але його пошкодило, довелося шукати інший. Це, звісно, додавало нервів, було важко. Та й кому не було?

— Ми жили майже місяць в підвалі мого багатоповерхового будинку, 20 сусідів. Єдине, що я могла зробити, і єдине, що я вмюю, — це грати для них. Змусила себе дістати інструмент і почати грати, щоб якось відволікати сусідів від страшних думок, подій, що відбувалися навколо.



— У кого були свої автомобілі, той об'їжджав місто, збирав інших музикантів. Жоден музикант не відмовився, незважаючи на небезпеку, на постійні обстріли. Під час всіх тривог, під час бомбардувань ми сідали в машину, їхали, і у такий спосіб, на автомобілі, з однієї станції на іншу по місту, по верху, просто переїжджали, — поділилася спогадами Віра.

До речі, і до тепер артисти ХНАТОБу беруть участь у концертному марафоні «Разом до Перемоги!», ініційованому Харківським міським головою Ігорем Тереховим. З останнього: вони виступали у різдвяно-новорічних концертах, та концерті 14 лютого, присвяченому Дню святого Валентина. Виступи й досі проходять у метрополітені.

...Через два місяці після початку повномасштабного вторгнення частина артистів вирушили в гуманітарний тур Європою. Він був необхідний, щоб зібрати кошти для України та нагадати світу про боротьбу українців за свободу.

— Мене вразило ставлення пересічних громадян. Наприклад, у Відні до мене підійшла якась жіночка на вулиці і спитала: «Ви з України? Ми вас підтримуємо, дійсно, ви молодці». Це було дивовижно, що прості, звичайні люди настільки змінили своє ставлення до українців, настільки стали до нас тепло ставитися, — каже музикантка.

Олександр Золотаренко теж долучився до гуманітарного туру. Разом із дружиною та немовлям він вирушив у Європу. Та через чотири місяці гастролей родина повернулася до Харкова. Тут разом з іншими оперними артистами він продовжив виступи:

— Спочатку було дуже важко. Ми самі шукали, де були б потрібні, тих, хто хотів би нас слухати. Організували таку собі агітбригаду. Нас було чотири солісти опери: Володимир Козлов, Юлія Форсюк, Олена Старікова і я. Ми виступали і в ДСНС, і їздили на деокуповані території, у «Нікольському» були концерти.

Для інших артистів гуманітарний тур Європою завершився торік влітку. На той час у ХНАТОБі вже кілька місяців працювала безпечна сцена Loft Stage. Але вона значно менша за звичну, і кожна постановка вимагала адаптації.



— І тіснувато, і складно, і це дещо інший спосіб взаємодії із глядачем тощо. Але ж ми професіонали, зкоректували, адаптували, залишили необхідне, представили публіці. Так і працюємо, — зізнається режисерка Жанна Чепела. — Тому що люди скучили за мистецтвом. Для усіх харків'ян — це розрада.



НЕЗАМІННІ Й УНІКАЛЬНІ



У 2024 РОЦІ НА УКРАЇНСЬКОМУ РИНКУ ПРАЦІ ЗБЕРІГАВСЯ ВИСОКИЙ ПОПИТ НА РОБІТНИЧІ ПРОФЕСІЇ. ВОДНОЧАС ПОЧАЛИ З'ЯВЛЯТИСЯ РІДКІСНІ ВАКАНСІЇ, ДЛЯ ЯКИХ РОБОТОДАВЦІ ШУКАЛИ ВИКЛЮЧНО КВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ.

Державна служба зайнятості серед інших виокремила такі:

- апаратник вирощування дріжджів — 12 вакансій. Фахівець розмножує і контролює ріст дріжджів, які використовуються в харчовій промисловості;
- настроювач піаніно та роялів — 5 вакансій. Серед вимог — точне налаштування піаніно та роялів на стандартну висоту тону за камертоном. Також настроювач має вміти усунути дефекти та реставрувати музичний інструмент;
- халвомісильник — 4 вакансії. Фахівець, що виробляє снідні солодоші, контролює їх текстуру та якість;
- натурник — 4 вакансії. Людина, яка позує для худож-

ників, скульпторів або фотографів, демонструючи задані пози;

- бутафор — 3 вакансії. Майстер, який створює реалістичні муляжі предметів для театру, кіно або виставкових інсталяцій;
- пастижер — 2 вакансії. Фахівець, який виготовляє перуки, бороди, вуса та інші елементи для театру, кіно та модної індустрії;
- ембріолог — 1 вакансія. Лікар, який працює у сфері репродуктивної медицини та допомагає парам стати батьками.

Попит на такі спеціальності залишається низьким, проте їх унікальність робить їх незамінними у відповідних галузях.

БАЖАННЯ МАЮТЬ ЗДІЙСНЮВАТИСЯ

ЖИТЕЛЬКА НЬЮ-ЙОРКА ВІДСВЯТКУВАЛА СВІЙ 104-Й ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ, ВИКРЕСЛИВШИ ПУНКТ ЗІ СВОГО СПИСКУ БАЖАНЬ: ВІДВІДУВАННЯ МІСЦЕВОЇ В'ЯЗНИЦІ.

Як повідомили в офісі шерифа округу Лівінгстон, жінка на ім'я Лоретта повідомила персоналу будинку для літніх людей Avon, що хоче відсвяткувати свій 104-й день народження, відвідавши в'язницю округу Лівінгстон.

Офіс шерифа погодився на це прохання, і Лоретті провели екскурсію в'язницею. «Перед екскурсією ми відсвяткували це за кавою і тортом», — йдеться в повідомленні офісу шерифа у Facebook. — І вона сказала шерифу, що секрет довгого життя полягає в тому, щоб «не лізти не в свої справи».

У дописі сказано, що Лоретта «чудово провела час про-



тягом екскурсії в'язницею»: «Ми дуже тішимся, що змогли здійснити її бажання на день народження. Дякуємо за сьогоднішній сміх».

ДІЯ ОБ'ЄДНУЄ СЕРЦЯ

ДО ДНЯ ЗАКОХАНИХ РОЗРОБНИКИ ДОДАЛИ В ЗАСТОСУНОК «ДІЯ» НОВИЙ ДОКУМЕНТ — ДЛЯ ХОЛОСТЯКІВ І ХОЛОСТЯЧОК СЕРТИФІКАТ НЕОДРУЖЕНОГО АБО НЕОДРУЖЕНОЇ.

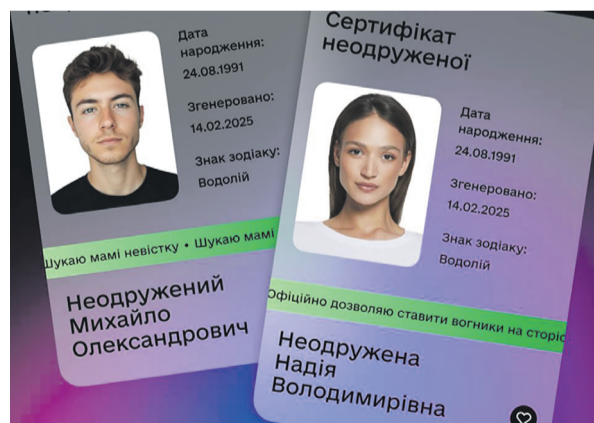
Сертифікат не є офіційним документом. Але дані перевіряються в реєстрі — і це справжня візитівка холостяка чи холостячки. Тож якщо ви повнолітні, не були у шлюбі або розлучені — можна заповнити сертифікат.

Як отримати сертифікат?

1. Авторизуйтеся в застосунку «Дія».
2. Натисніть «Додати документ» у розділі «Документи».
3. Завантажте своє найкраще фото та стилізуйте профіль.
4. Розкажіть про себе: оберіть ваші захоплення та дизайн сертифікату. А знак зодіаку підтягнеться автоматично.

Якщо сертифікат не відображається:

- оновіть застосунок;



- перевірте, чи верифікований ваш ідентифікаційний код (РНОКПП) — якщо ні, скористайтеся інструкцією;
- якщо ви розлучилися, уточніть, чи подавали ви в РАЦС рішення суду про розлучення або чи вніс ваш РАЦС інформацію по РНОКПП;

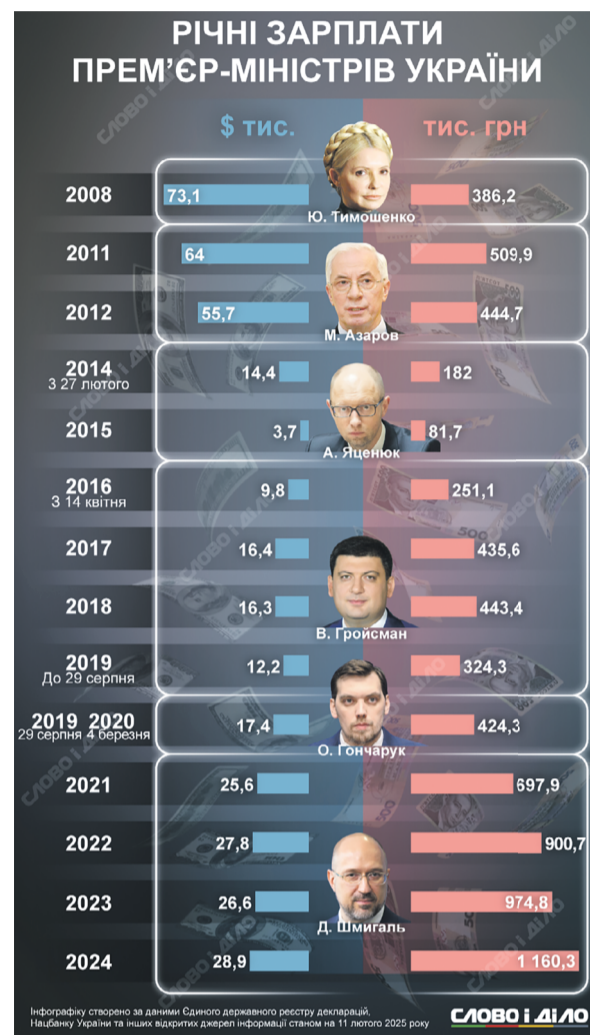
— можливо, ви молодші за 18 років? Тоді зачекайте до повноліття.

Коли зустрінете ту саму людину, не зволікайте — робіть пропозицію через контекстне меню у сертифікаті. Після того самого «так» оновлюйте статус на «заручений» або «заручена».

— Закохуйтесь з Дією, одружуйтеся з Дією і забудьте про зайву бюрократію — з Дією! — зазначили розробники.

ХТО СКІЛЬКИ ЗАРОБИВ

ПРЕМ'ЄР-МІНІСТР УКРАЇНИ ДЕНИС ШМИГАЛЬ У 2024 РОЦІ ЗАРОБИВ 1,2 МІЛЬЙОНА ГРИВЕНЬ. СУМА СКЛАДАЄТЬСЯ ВИКЛЮЧНО З ПОСАДОВОГО ОКЛАДУ ТА ОПЛАТИ ЗА ВІДРЯДЖЕННЯ. ЗА РІК ГЛАВА УРЯДУ НЕ ОТРИМУВАВ ЖОДНИХ ПРЕМІЙ, ДОПОМОГИ ЧИ ВІДПУСКНИХ ВИПЛАТ.



«Слово і діло» проаналізувало, скільки щороку заробляли прем'єр-міністри України у гривнях та доларах.

Юлія Тимошенко у 2008 році заробила 386,2 тис. гривень. Враховуючи середній курс 5,28 гривень за долар, вона отримала 73,1 тис. доларів.

Микола Азаров у 2011 році отримав 509,9 тис. гривень прем'єрської зарплати, у 2012 році — 444,7 тис. Це 64 тис. і 55,7 тис. доларів відповідно (за середнім курсом 7,9).

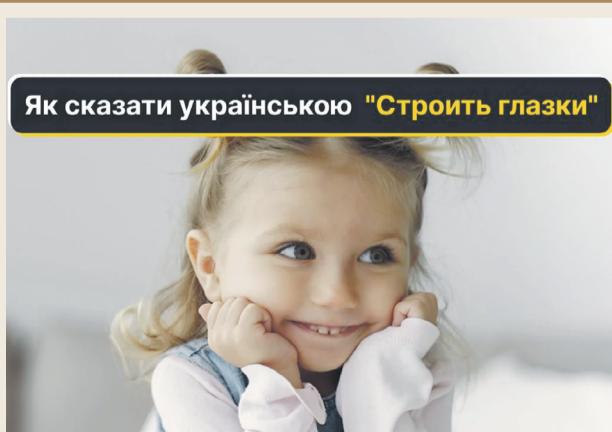
Зарплата Арсенія Яценюка за неповний 2014 рік становила 182 тис. гривень, або 14,4 тис. доларів (за курсом 12,6 гривні). У 2015 році він заробив на посаді глави уряду вдвічі менше — 81,7 тис. гривень, або всього 3,7 тис. доларів (за курсом 21,83).

У січні — серпні 2019 року Гройсман отримав 324,3 тис. гривень зарплати (12,2 тис. доларів за курсом 26,58).

Олексій Гончарук побив рекорд за тривалістю перебування на посаді прем'єр-міністра України — лише пів року. Але за цей період він отримав 424,3 тис. гривень зарплати, або 17,4 тис. доларів.

Прем'єрська зарплата Дениса Шмигала у 2021 році становила 697,9 тис. гривень (25,6 тис. доларів), у 2022 році — 900,7 тис. гривень (27,8 тис. доларів), у 2023 році — 974,8 тис. гривень (26,6 тис. доларів), у 2024 році — 1 млн 160,3 тис. гривень (28,9 тис. доларів).

Курс долара за цей час зріс із 27 до 40 гривень.



Як сказати українською "Строить глазки"

НЕ ТРЕБА БІСИКІВ ПУСКАТИ!

ФРАЗУ «СТРОИТЬ ГЛАЗКИ» ВЖИВАЮТЬ У ЗНАЧЕННІ «ЗАГРАВАТИ», ПРОТЕ ПЕРЕКЛАДАТИ ЇЇ ДОСЛІВНО ЯК «БУДУВАТИ ОЧЕНЬКИ» НЕ МОЖНА.

Це запозичений вислів з французької мови, де він звучить як «faire des yeux doux» — в перекладі «робити солодкі/ніжні оченята». Російський фразеологізм «строить глазки» означає кокетувати, загравати, фліртувати.

В українській мові цей фразеологізм має таке саме зна-

чення, але передається іншими фразами. Мовознавиця Лариса Чемерис назвала три колоритні фразеологізми.

◆ Бісики пускати. Фразеологізм означає кокетувати, загравати до когось.

◆ Грати очима. Вислів має таке значення — грайливо поглядати на когось, прагнучи звернути увагу, викликати до себе інтерес. До прикладу: «Стояла Мотря і, граючи очима, ласкаво всміхалася».

◆ Очима прями. Одне зі значень цього фразеологізму — поглядати на когось, швидко переводити погляд.

ЮНІ ТА НЕЗЛАМНІ

ДНЯМИ ПРОЙШОВ ТУРНІР З МІНІФУТБОЛУ «ЮНІ ТА НЕЗЛАМНІ». ЦІ ЗМАГАННЯ ПРОВОДЯТЬСЯ ВЖЕ ТРЕТІЙ РІК ПОСПІЛЬ ПІД ПАТРОНАТОМ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА.



За перемогу змагалися 17 команд з Харкова та області у двох вікових категоріях. Серед гравців 2012–2013 р. н. перемогу здобув ФК «Металіст 1925», друге місце посіла команда ДЮСШ «Восток», третє — ФК «Металіст 1925» — 2. У категорії 2014–2015 р. н. перше місце виборола команда ДЮСШ № 5, друге — ФШ «Валки», третє — ДЮСШ «Нова Баварія».

Призери та переможці отримали подарунки від Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР. Також під час турніру командам-переможцям передали прапори від 92-ї окремої штурмової бригади імені кошового отамана Івана Сірка.



ПРИБИРАЄМО СНІГ, НАВОДИМО ЛАД

Майже під кінець зими до Харкова прийшли морози. Протягом вихідних працівники СКП «Харківзеленбуд» Департаменту житлово-комунального господарства ХМР прибирали сніг у парках, скверах, на набережних та вулицях міста.

Фахівці вивозили сніг, посипали доріжки протижелезними матеріалами, а також видаляли аварійні гілки дерев. До робіт було залучено понад 240 працівників підприємства.

«ВАЛЕНТИНКА» ДЛЯ ТВАРИНКИ

У ХАРКОВІ НА ДЕНЬ ЗАКОХАНИХ ПРОЙШЛА АКЦІЯ НА ПІДТРИМКУ ПОКИНУТИХ У ПРИТУЛКАХ ТВАРИН.

Діти-волонтери із Клубу юних кінологів разом із дорослими волонтерами вийшли у центр міста із собаками з «Центра поводження з тваринами» та агітували перехожих взяти додому чотирилапого улюбленця.

Дарина Тарасова, юна кінологиня:

— Лексус дуже ласкавий песик, добре ладнає з людьми. Команди знає, але не хоче їх виконувати. Йому багато чого цікаво, часто відволікається. Сподіваюся, він швидко знайде собі новий дім.

У КП «Центр поводження з тваринами» Департаменту житлово-комунального господарства ХМР знаходяться сотні собак та десятки котів. Приютлок переповнений, адже через війну тварин побільшало. Їх привозять волонтери з декупованих територій, іноді люди евакуюються з тваринами, але в місті тваринок ніде прилаштувати, тому їх теж залишають в притулку. Через це доводиться проводити подібні акції, щоб нагадати людям, що тваринки теж потребують сім'ї та домівки. Захід став другим, попередній був дуже результативним. Тоді забрали одразу п'ять собак і багато котів.

Щоб допомогти собакам потрапити до нових господарів, діти з Клубу юних кінологів під наглядом дорослих в «Центрі поводження з тваринами» проводять заняття, навчаючи чотирилапих команд. Адже в добре навченого та соціалізованого собаки більше шансів, що його візьмуть в сім'ю.



Маргарита Данченко:

— У мене є собака. Але коли мені запропонували допомогти ще й безпритульним, я погодилася. Приютлки наразі переповнені, і тварини дуже потребують добрих рук.

В Клубі юних кінологів зазначили, що будуть продовжувати проводити подібні акції.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

«ГЕРОЇ — НАШІ ВІЙСЬКОВІ, А МИ ВИКОНУЄМО СВОЮ РОБОТУ»

ДМИТРО ЖАГА — ПРОВІДНИЙ ІНЖЕНЕР ВІДДІЛУ З КОНТРОЛЮ ВНУТРІШНЬОБУДИНКОВИХ ІНЖЕНЕРНИХ МЕРЕЖ КСП «ІНЖЕНЕРНІ МЕРЕЖІ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР.

На підприємстві працює з 2018 року. — До повномасштабної війни ми відпрацьовували скарги на провайдерів телекомунікацій, які надходили на «1562», — розповідає Дмитро. — Я контролював впорядкованість інтернет- та ТВ-мереж, коли від жителів надходили заявки на дроти, які, наприклад, були відірвані або не закріплені, провисали з покрівель чи у під'їздах. — Масовану агресію росії відчув на собі з перших днів. Живу на Північній Салтівці. Коли почалася війна, жінка була вагітною. Вивіз родину і повернувся до Харкова. Чотири місяці жив у під'їзді один. Ліфт не працював, води не було — доводилося під обстрілами носити її з сусіднього будинку на 9-й поверх, де мешкав. Було важкувато, тим більш за водою доводилося ходити у бронжилеті, який

видали на роботі, — продовжує ділитися Дмитро. — Вражало, що навіть на початку війни в нашому районі комунальники працювали, прибирали, косили траву. І це було важливо не тільки для життя міста. Те, що про Північну Салтівку, де було мало людей, не забули, підносило моральний дух. Мені дуже подобається увага мера Ігоря Терехова щодо нормального функціонування Харкова навіть у важкі часи.

Війна докорінно змінила і роботу спеціаліста «Інженерних мереж». Місту, що потерпало від жорстких ракетних ударів і обстрілів, необхідно було першочергово готувати пошкоджені будинки до зими, і команду здебільшого задіяли на закритті контурів вікон. Працювали, ризикуючи собою. Перша дуже небезпечна ситуація сталася влітку 2022 року.

— Ми зашивали вікна в районі «ХАІ», а коли вже закінчили роботу і збиралися їхати до офісу, стався перший



обстріл касетними боеприпасами, — згадує провідний інженер. — Мої товариші попадали на землю, я інстинктивно стрибнув за дерево. Потім трапився повторний обстріл, і ми забігли у під'їзд, щоб перечекаати. Коли стало тихо, почали виїжджати, але на дорозі нас знову накрило. В машину, яка їхала позаду, потрапив уламок снаряду, і колегу було поранено склом.

Майже три роки фахівці Інженерних мереж працюють в умовах небезпеки. До реалій прифронтового міста майже звикли, великий бонус у роботі — вдячність людей.

— Приїжджаємо на об'єкти після влучань, обходимо квартири, прибираємо вибите скло, дроти — якщо вони пошкоджені або заважають роботі спецтехніки, робимо заміри, зашиваємо, ремонтуємо. До війни я не знав, як працювати з вікнами, а зараз вже все вмю. Так би мовити, перекваліфікувався, — ділиться Дмитро Жага. — Робота мені подобається. Якщо люди нам дякують, значить, ми працюємо не дарма. Буває, містяни кажуть: «Ви — наші герої». Ми — не герої. Герої — наші військові, а ми виконуємо свою роботу.

РОЗВІНЧУЄМО ДІЄТОЛОГІЧНІ МІФИ

ПИТАННЯ ДІЄТОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЗАВЖДИ ОБРОСТАЮТЬ ЧИСЛЕННИМИ МІФАМИ. І ЯКЩО ОДНІ З НИХ ПРОСТО МАРНІ, ІНШІ МОЖУТЬ І НАШКОДИТИ.

Викрити найпопулярніші з цих міфів можна з допомогою відомого лікаря-дієтолога Євгенії Розум.

▶ МІФ 1. ХОЧЕТЕ БУТИ ЗДОРОВИМИ — ОБОВ'ЯЗКОВО СНИДАЙТЕ!

Нібито відмова від ранкового прийому їжі — одна із причин зайвої ваги. У тих, хто не їсть вранці, метаболізм на 5–6% повільніший, ніж у тих, хто снідає.

— Я б сказала, що сніданок бажаний, — зазначає дієтологиня. — Особливо для людей з певними захворюваннями та зайвою вагою. А ось для здорової активної людини це питання вирішується індивідуально.

Якщо ви прокидаєтеся і вам не хочеться їсти, снідати можна після ранкових активностей. Це не проблема, якщо ваш організм здоровий, у вас нормальна вага і загалом ви повноцінно харчуєтесь.

Для людей, які мають певні захворювання шлунково-кишкового тракту та надмірну вагу, я б радила не нехтувати сніданком. Це важливий прийом їжі, що допомагає контролювати апетит протягом дня. Багато хто страждає від підвищеного апетиту вечорами, бо пропускає сніданок.

Крім того, сніданок добре впливає на стан печінки та жовчного міхура. Особливо, якщо в ньому були жири з молочних продуктів, рослинні олії, горіхи, насіння, авокадо, яйця.

▶ МІФ 2. НЕ МОЖНА ЇСТИ ПІСЛЯ 18:00, ЯКЩО ХОЧЕШ СХУДНУТИ

Нібито після 18:00 організм перебудовується на відпочинок. Якщо навантажувати шлунок та кишечник після цього часу, вони почнуть працювати неправильно — з'являється ризик зайвих кілограмів.

— Далеко не всім підходять ранні вечері, — наголошує дієтолог. — Але при цьому у нас дійсно має бути режим харчування: він впливатиме на нашу вагу та здоров'я.

Вечеряти краще за 3–4 години до сну, за умови, що ви лягаєте спати вчасно. Порада залишити останній прийом їжі на 18:00 підходить далеко не всім. Дуже часто велика перерва між вечерею та сном викликає сильне почуття голоду — воно призводить до відчуття розбитості, головного болю та дискомфорту.

Розподіліть прийоми їжі так, щоб сніданок, обід і вечеря припадали на один час — і ви комфортно засинатимете. Легкий голод припустимий, але дуже легкий.

Якщо ви плануєте лягти о 21:00, то 18:00 для вечері — оптимальний час. Якщо ви лягаєте пізніше, вам буде складніше заснути. Вечеряти можна і о 20:00, якщо людина укладається в ліжку о 23:00 або о 00:00. Важливо пам'ятати, що пізніше вечеря, то легшою вона має бути.

▶ МІФ 3. ТРЕБА ПИТИ ВОДУ НАТЩЕСЕРЦЕ, БАЖАНО З ЛИМОНОМ

Нібито такий напій підвищує кислотність, створює кисле середовище для перетравлення їжі, запускає обмінні процеси та очищає організм.

— Рекомендація пити воду з лимоном, імовірно, про те, що воду взагалі потрібно пити. Після пробудження не зашкодить випити бодай пів склянки води, і далі продовжувати пити воду протягом дня. Вода може бути кімнатної температури, теплою, трохи гарячою — тут за бажанням.

Далеко не всім підходить пити воду з лимоном: у когось вона може дратувати слизові оболонки шлунково-кишкового тракту. Якщо людині комфортно і легше випити воду з лимоном — за бажанням можна так робити, але зовсім не обов'язково, — зазначає фахівець.



▶ МІФ 4. КАВА ШКІДЛИВА ДЛЯ СЕРЦЯ ТА ПЕЧІНКИ

Нібито кава підвищує артеріальний тиск, і частішає серцевий ритм. Також цей напій погано засвоюється і змушує печінку посилено працювати. Коли приходиться час нейтралізувати шкідливі хімікати, печінка може полінуватися. А ще кофеїн посилює вироблення кортизолу та впливає на роботу надниркових залоз, що може призвести до ожиріння.

— Заварна мелена кава — досить цінний напій: він містить фітонутрієнти та біологічно активні речовини, які захищають клітини нашої печінки. Кава корисна для нас, якщо ми споживаємо її помірно — 2–3 чашки на день.

Знову ж таки, люди по-різному переносять кофеїн. Якщо у людини повільний метаболізатор кофеїну, дозу кави варто зменшити або індивідуально підібрати. Якщо ви нормально переносите каву, пийте її на здоров'я: це досить цінний напій. Головне — дозування.

Каву варто дозувати за певних серцево-судинних захворюваннях, підвищення артеріального тиску. Людям із гіпертонією теж можна споживати каву, але треба контролювати артеріальний тиск.

Якщо ви приймаєте якісь препарати, проконсультуйтеся щодо цього питання з кардіологом чи сімейним лікарем. Якщо нормально почуваетесь, кава не заборонена, — радить експертка.

▶ МІФ 5. ТВАРИННІ ЖИРИ ЇСТИ НЕ МОЖНА, ВІД НИХ УТВОРЮЮТЬСЯ ТРОМБИ

Нібито жирне м'ясо і тваринні жири (вершкове масло, сало тощо) призводять до тромбозу і не дають схуднути.

— Це не так. Тваринні жири дуже потрібні у нашому раціоні. Питання, знову ж таки, у дозуванні, — каже лікар. — Звичайно, якщо людина споживає багато жирної смаженої їжі з обмеженою кількістю овочів, ягід, клітковини та веде малорухливий спосіб життя, тоді справді тваринні жири нашкодять.

Але самі по собі тваринні жири є дуже важливими для нас. Це насамперед цінне джерело холестерину. Він необхідний для формування клітинних мембран, бере участь у створенні статевих гормонів. Велика кількість холестерину знаходиться в периферичних нервах у головному мозку — з нього формуються мієлінові волокна та оболонки нервових закінчень.

Джерелом тваринних жирів може бути м'ясо птиці, кролика, яловичина, телятина, іноді свинина — краще у відвареному, тушкованому та запеченому вигляді. Коли жири надмірно не обробляються і не окислюються за високих температур, вони максимально зберігають свою цінність.

Але, знову ж таки, не забувайте про баланс у раціоні. Ми також повинні споживати достатньо рослинних продуктів, овочів, круп, зернових, щоб отримувати з цими продук-

тами харчові волокна. Це нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту та допомагає жовчі добре виділятися. Саме жовч відповідає за те, як емульгуються та засвоюються жири. Їх надлишок допомагають вивести харчові волокна, що містяться у рослинній їжі.

▶ МІФ 6. ЦУКОР ШКІДЛИВИЙ — ЗАМІНІТЬ ЙОГО НА МЕД, ЦЕ ДОПОМОЖЕ СХУДНУТИ

Нібито при вживанні меду знижується концентрація тригліцеридів у крові та прискорюється метаболізм. Крім того, мед підвищує температуру тіла — жир у ньому починає плавитися.

— Цукор і мед дуже близькі за своєю калорійністю та впливом на наш організм. Звичайно, мед містить більше біологічно активних речовин, але схуднути це не допоможе.

Мед у великій кількості, як і цукор, не дозволить знизити вагу повноцінно, а ще й шкодитиме. Мед можна їсти, але дуже помірно. Одна, дві, максимум три чайні ложечки на день не зашкодять. Тільки не між, а під час приймання їжі.

▶ МІФ 7. НЕ МОЖНА ЗАПИВАТИ ЇЖУ ВОДОЮ

Нібито це може ускладнити процес травлення їжі. Їжа почне «залежуватися» у шлунку, спричиняє тяжкість, здуття, бурчання, підвищене газоутворення.

— Це ще один міф. Наша їжа різноманітна і практично вся містить якісь речовини — більш щільні та рідкі.

Якщо взяти будь-яку першу страву, ніхто не хвилюється з того, що ми споживаємо з бульйоном якісь овочі, зернятка. За фактом, ми їмо водянисту їжу, але чомусь багато хто переживає, що окремо воду пити під час приймання їжі не можна.

Якщо ви споживаєте суху щільну їжу і вам хочеться пити — спокійно пийте. Невеликими ковтками та потроху.

▶ МІФ 8. НЕ МОЖНА ГОЛОДУВАТИ І ПРОПУСКАТИ ЇЖУ, ІНАКШЕ БУДЕ ГАСТРИТ

Нібито якщо їжа не надійшла до шлунка у звичний час, він починає перетравлювати сам себе. Це спричиняє спочатку гастрит, а потім обертається виразкою.

— Гастрит — це запалення стінок шлунка, його причина — інфекційної природи. Захворювання спричиняє бактерія Хелікобактер пілорі, і вона не має жодного відношення до нашого харчування.

Тому пропуск їжі або голодування не впливає на гастрит і на появу запальних захворювань. Є багато різних чинників, які мають вплив на ці процеси.

Гастрит може зумовити стресовий фактор. Не буде корисною для шлунка велика кількість пересмаженої їжі з великою кількістю тваринних жирів, які встигли окислитися під час смаження: вони можуть дратувати ШКТ.

▶ МІФ 9. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ — ЦЕ НЕСМАЧНО

Нібито багатьом людям правильне харчування видається прісним. Здорова їжа позбавлена жирів, цукру, солі та підсилювачів смаку, до яких звикли наші рецептори.

— Здорове харчування — це досить смачно, просто та фінансово адекватно. Питання в тому, що ви кладете собі в тарілку і як готуєте продукти.

Завдання здорового харчування — вибирати цілісні натуральні продукти та прибирати промислово перероблені, що містять велику кількість харчових добавок та підсилювачів смаку. Саме тому здорове харчування нам може здаватися несмачним.

А щоб зробити овочі смачними, до них можна додати різноманітні прянощі, ароматні трави, олію, сік лимона, бальзамічний оцет. Ці добавки теж посилюватимуть смак, але це здорові натуральні добавки. Також треба попрацювати над своїми харчовими звичками.

Якщо ж говорити про котлетки, тут важливо обмежити кількість жирів, які ви використовуєте. Для цього достатньо не смажити, а запікати чи тушкувати продукти.

Щоб приготувати смачно, є чимало рецептів. Вибирайте найсмачніші та найздоровіші в приготуванні.

Гороскоп на 18 лютого

- Овен (21 березня — 20 квітня)**
Присвятить час сім'ї та близьким. Проведіть день з дітьми та коханими, а якщо поки самотні — оточіть себе родичами та друзями. Спілкування не тільки принесе радість, а й підвищить шанси на успіх.
- Телець (21 квітня — 21 травня)**
Для наполегливих і безцеремонних Тельців день може спричинити труднощі. Намагайтеся діяти спокійно і без зайвого тиску — так вдасться досягти цілей без непотрібних перешкод.
- Близнюки (22 травня — 21 червня)**
Енергія дня принесе багатьом неймовірне щастя, про яке раніше навіть не замислювалися. Піднесений настрій та віра у краще допоможуть подолати перешкоди, які ще вчора здавалися непереборними.
- Рак (22 червня — 22 липня)**
Прекрасний день, повний можливостей для радості та задоволеності життям. Легкість у думках і тілі буде особливо доречною, адже з'явиться шанс здійснити давню мрію — покращити фінансове становище, просунути кар'єрними сходами або розтопити лід у стосунках із коханою людиною.
- Лев (23 липня — 22 серпня)**
День сприяє творчому мисленню, яке допоможе залучити удачу. Навіть у складних ситуаціях намагайтеся зберігати спокій та знаходити позитивні сторони. А от поради оточення варто сприймати з обережністю.
- Діва (23 серпня — 23 вересня)**
У Дів налагодиться особисте життя. Є шанс залучити нових шанувальників. Утім, якщо у вас є друга половинка, уникайте флірту чи сумнівних вчинків — стосунки можна зруйнувати. Краще спрямуйте свою енергію у роботу та особисті проекти.
- Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
День ідеально підходить для самоаналізу і об'єктивного погляду на себе. Прагнення до самовдосконалення зараз особливо корисне. Звертайте увагу на нюанси — навіть незначні вчинки та випадкові слова можуть відіграти важливу роль.
- Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
Події цього дня посилять інтуїцію. Поштовхом до її пробудження стане гарна новина, приємний сюрприз чи довірча розмова з близькою людиною. Важливо дослухатися до свого внутрішнього голосу.
- Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Нічні світила сприяють продуктивності, уважності й успіху. Чудовий день, щоб розкрити таємний потенціал та проявити себе. Особливо успішним він виявиться для тих, хто обіймає керівні посади чи працює у команді.
- Козоріг (22 грудня — 20 січня)**
Сприятливий час для примирення. Час визнати старі помилки і попросити вибачення. В особистих стосунках важливо проявляти доброту та щирість. У професійній сфері краще не експериментувати. Козороги досягнуть своїх цілей.
- Водолій (21 січня — 18 лютого)**
Надмірне прагнення до успіху може привести до несподіваних надбань, тому важливо зберігати баланс і налаштуватися на позитив. Акцент сьогодні — на актуальних справах, які не можна відкладати, але не забувайте приділяти час відпочинку.
- Риби (19 лютого — 20 березня)**
Перегляньте свій спосіб життя і внесіть корисні зміни до розпорядку дня. Настав час відмовитися від шкідливих звичок і замінити на корисні. Проте не вимагайте від себе кардинальних змін — дійте поступово.



ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ: ЕФЕКТИВНІ ВПРАВИ

ДОСЛІДНИКИ ТВЕРДЯТЬ, ЩО ЛЮДИ ПОХИЛОГО ВІКУ ЧАСТІШЕ ДОТИЧНІ ДО СПОРТУ. І ЦЕ ДІЙСНО ТАК! ВОНИ ЧАСТО ВИБИРАЮТЬСЯ НА ПРОГУЛЯНКИ, ЗОКРЕМА СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДОЮ, ДЕЯКІ НАВІТЬ БІГАЮТЬ. ПРОТЕ, ЯК ЗАЗНАЧАЮТЬ ЕКСПЕРТИ, ОСОБЛИВИЙ ІНТЕРЕС У НИХ ВИКЛИКАЄ ЩОДЕННА ЗАРЯДКА.

Зарядка дозволяє запобігати захворюванням, які властиві їхньому віку. Як стверджують фахівці, щоденні вправи благотворно впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему. Дуже важливо використовувати спеціальні комплекси, розроблені професіоналами, ураховуючи вікові здібності.

До вибору навантажень потрібно підходити обережно, з огляду на стан здоров'я і фізичну підготовку. Систематичні заняття здатні знизити вагу, поліпшити обмін речовин, підтримати поставу і зберегти бадьорість, енергійну ходу.

Фахівці з ЛФК пропонують прості і розповсюджені комплекси.

Ранкова гімнастика для літніх в спокійному темпі:

- Ходьба на місці з підніманням стегна до 90 градусів і енергійним махом рук.
 - Нахили в сторони.
 - Кроки в сторону по черзі — вліво і вправо. Дивитися треба в ту сторону, куди ступаєте.
 - Ходьба по лінії. Треба дотримуватися уявної прямої. Вправо ще й розвиває координацію.
 - «Змійка». Перед вправою треба поставити маячки (підійдуть пластикові пляшки) в шаховому порядку. Потім пройдіть трасу змійкою.
 - Ходьба на носках і п'ятах. Так розробляються стопи і активізується робота ніг.
- Вправи потрібно повторювати по 5–6 разів. На виху робіть рух, на виху повертайтеся назад.
- Сидячи на стільці:**
- Подивіться вниз, вгору, вправо, вліво. Пообертайте очі по колу. Зробіть це спочатку із закритими, а потім з відкритими очима. Після закінчення легко помасажуйте їх.
 - Сильно, але не різко стисніть повіки 10 разів. Кліпніть, поглядьте очі.

— Повільно поверніть голову в сторони, зафіксувавши погляд в одній точці.

Стоячи, ноги на ширині плечей:

- Не піднімаючи рук, треба відставити ногу назад та прогинатися на вдиху. Потім повторювати з іншою ногою.
 - Тримати руки попереду. Повертати їх і тулуб в сторону.
 - Махи ногами назад по черзі.
 - Руки зігнуті до плечей. Прогинатися на вдиху в спині, руки — в сторони.
- Завершити заняття можна кроком з високим підйомом стегна.

Чого краще не робити? Заняття в такому віці не повинні містити силових тренувань з обтяженнями. Це травмонебезпечно, та й ріст м'язів вже утруднений — сенс таких занять втрачається.

► У ХАРКОВІ

У Територіальному центрі надання соціальних послуг Салтівського району Департаменту соціальної політики ХМР запровадили заняття з ранкової гімнастики з використанням гімнастичних палиць. Мета ранкової гімнастики — підвищення загального життєвого тону. Ранкова гімнастика не тільки покращує самопочуття, а й заряджає позитивом та гарним настроєм на весь день.

Наразі Терцентр запрошує приєднатися до таких ранкових занять всіх охочих.

А от у Територіальному центрі Київського району міста функціонує клуб за інтересами «Активне довголіття». Учасники — особи елегантного, літнього і старечого віку, для яких цифра у паспорті — це не вирок, бо дружній колектив однодумців та дотримання здорового способу життя є тим самим еліксиром молодості, який стимулює до саморозвитку та занять спортом.

Протягом 2024 року учасники клубу взяли участь у понад 45 екскурсіях, провели 5 товариських змагань з настільних ігор, а також турнір з гри у настільний теніс. Бадьорості особам поважного віку додають заняття з йоги та гімнастики, бальні танці, які проводяться на постійній основі у Територіальному центрі.