



В УКРАЇНІ ДІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЧАСТО ОПИНЯЮТЬСЯ В ІНТЕРНАТАХ НЕ ЧЕРЕЗ МЕДИЧНУ НЕОБХІДНІСТЬ, А ВНАСЛІДОК НЕДОСТАТНЬОЇ ПІДТРИМКИ ЇХНІХ РОДИН З БОКУ ДЕРЖАВИ. СЬОГОДНІ В ПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПЕРЕБУВАЮТЬ 2655 ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.

Загалом у системі інституційного догляду функціонують 718 закладів, які підпорядковані різним відомствам, що ускладнює координацію та знижує ефективність захисту прав дитини, наголосив голова Асоціації прифронтових міст та громад, Харківський міський голова Ігор Терехов:

— Значна частина дітей з інвалідністю має батьків і могла б зростати в сімейному середовищі. Проблема полягає не в самій інвалідності, а у відсутності доступних послуг у громадах, особливо у прифронтових регіонах, де війна посилює соціальні ризики, навантаження на сім'ї та обмежила доступ до допомоги.

Коли в громаді немає належної системи реабілітації, догляду і підтримки батьків, у родин часто не залишається іншого виходу, ніж віддати дитину до спеціалізованого закладу.

Тому Асоціація виступає за перенесення фокусу державної політики з утримання інтернатів на підтримку сімей і розвиток послуг у громадах. Зокрема, йдеться про створення виїзних реабілітаційних команд, розвиток денних форм догляду, забезпечення дітей допоміжними технічними засобами для навчання та комунікації, організацію послуг тимчасового догляду та соціального транспорту тощо.



Діти з інвалідністю мають жити у своїх сім'ях, а такі родини — отримувати необхідну допомогу від держави.

СІМ'Ї ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПОТРЕБУЮТЬ ОСОБЛИВОЇ ПІДТРИМКИ



У НІКОСІЇ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ СПІЛЬНУ ЗУСТРІЧ ІЗ ПРЕЗИДЕНТОМ КІПРУ НІКОСОМ ХРИСТОДУЛІДИСОМ, ПРЕЗИДЕНТОМ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ РАДИ АНТОНІУ КОШТОЮ ТА ПРЕЗИДЕНТКОЮ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КОМІСІЇ УРСУЛОЮ ФОН ДЕР ЛЯЄН.

Ключова тема обговорення — пріоритети головування Кіпру в Раді Європейського Союзу. Серед них — посилення оборонної допомоги та реальний прогрес у переговорах про вступ України до Євросоюзу.

Глава держави окремо подякував європейським партнерам за участь у роботі для досягнення достойного миру. Володимир Зеленський наголосив, що Європа має відігравати важливу роль у всіх мирних зусиллях, і наші спільні інтереси мають бути захищені.

Особливу увагу приділили оборонній підтримці України з боку держав Євросоюзу, зокрема посиленню ППО, бойовій авіації та виробництву дронів. Також обговорили співпрацю в межах інструменту SAFE.

Президент зазначив, що виділення Україні 90 млрд євро є безпрецедентним рішенням, яке матиме конкретний вплив на українську обороноздатність та безпеку Європи. Сторони обговорили й продовження роботи над репараційною позицією для відновлення фінансової стабільності України.

ПРІОРИТЕТИ ГОЛОВУВАННЯ КІПРУ В РАДІ ЄВРОСОЮЗУ



ДОСТУПНА ЕНЕРГЕТИКА, ДОСТУПНІ ТАРИФИ

ФОРМУВАННЯ НОВОЇ АРХІТЕКТУРИ ЕНЕРГЕТИКИ В УКРАЇНІ НЕОБХІДНЕ ЯК ПІД ЧАС ВІЙНИ, ТАК І ПІСЛЯ ЇЇ ЗАВЕРШЕННЯ, ЗАЯВИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер наголосив, що питання енергетичної безпеки є одним із ключових для національної безпеки держави. Так, ще у 2022 році мер пропонував змінити підхід до функціонування енергетичної системи країни, однак сьогодні ця потреба стала критичною.

— Якщо немає енергетики, то немає нічого. Ми це розуміємо як ніхто інший, бо Харків кілька разів переживав блекаути. І далі буде тільки важче. За попередніми висновками, Міжнародний валютний фонд оцінює збитки енергетичної галузі України в 56,5 млрд доларів.

Міський голова також наголосив на необхідності розміщення енергетичних об'єктів під землею, щоб унеможливити їх ураження. Водночас він зауважив, що навіть великі захисні споруди не завжди здатні витримати удари сучасних ракет, тому держава має враховувати це на майбутнє.

Крім того, Ігор Терехов приділив увагу питанню перехо-



ду на альтернативну енергетику, зокрема сонячну та вітрову генерацію, а також впровадження мініядерної енергетики. За його словами, це новітні технології, які дозволяють забезпечити дешеву та стабільну енергію.

— Якщо ми хочемо швидко відновити економіку України та залучити інвесторів, нам потрібна доступна енергетика. Мініядерні установки також мають соціальний аспект. З ними ми зможемо встановлювати нижчі тарифи для населення та експортувати енергетику, — наголосив мер.

СТАБІЛЬНА РОБОТА ТРАНСПОРТУ ЗА БУДЬ-ЯКИХ УМОВ

У ХАРКОВІ ПРОТЕСТУВАЛИ П'ЯТЬ АВТОБУСІВ З ДРУГОЇ ПАРТІЇ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ, НАДАНОЇ ІТАЛІЙСЬКИМИ ПАРТНЕРАМИ.



Перша партія автобусів, переданих Харкову містом Турин, добре зарекомендувала себе на міських маршрутах. Друга партія налічує ще десять автобусів великої місткості, половина з яких найближчим часом вийде на маршрути, повідомив міський голова **Ігор Терехов**.

За словами мера, Харків робить усе можливе, щоб зберегти стабільну роботу метро, тролейбусів і трамваїв, які є основою транспортної мережі міста. Водночас, з огляду на регулярні обстріли об'єктів енергетичної інфраструктури, міська влада зобов'язана мати «план Б».

— Автобуси великої місткості — наша страховка і незалежність від відсутності напруги в контактній мережі. Ми свідомо спрямуємо цю техніку на найбільш навантажені напрямки, щоб зробити пересування Харковом комфортнішим і гарантувати стабільну роботу транспорту за будь-яких умов, — наголосив мер.

Ігор Терехов також подякував меру Турина Стефано Ло Руссо та італійським партнерам за послідовну підтримку Харкова й допомогу у зміцненні міської інфраструктури.

РОЗВИВАЄМО БЕЗБАР'ЄРНИЙ ПРОСТІР

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ РОЗВИВАТИ БЕЗБАР'ЄРНИЙ ПРОСТІР ЧЕРЕЗ АДАПТАЦІЮ ЖИТЛА ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ.

Про це розповів директор Департаменту інклюзивної доступності та безбар'єрного середовища ХМР **Олег Пуль**.

За його словами, місто розглядає різні моделі підтримки ініціатив, спрямованих на доступність житла. Олег Пуль наголосив на важливості співпраці з громадськими організаціями та міжнародними партнерами для реалізації таких проєктів:

— У майбутньому мають розглядатися впровадження



матеріальної допомоги або запровадження ваучерного фінансування. Держава часто делегує такі питання місцевим бюджетам. Тож ініціативи з партнерами нам дуже потрібні.

Також директор профільного департаменту наголосив, що ремонт і адаптація житла в Харкові здійснюються відповідно до чинних державних будівельних норм і стандартів безбар'єрності. Йдеться не лише

про встановлення окремих елементів, а про комплексний підхід з урахуванням потреб конкретної людини. Зокрема, в житлових будинках облаштовують пандуси, поручні, розширюють дверні прорізи, адаптують санітарні кімнати тощо.

ПРОТИПОВІТРЯНА ОБОРОНА. НАД ПРОБЛЕМОЮ ТРЕБА ПРАЦЮВАТИ РАЗОМ

ПИТАННЯ ПРОТИПОВІТРЯНОЇ ОБОРОНИ Є ВКРАЙ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ХАРКОВА ЧЕРЕЗ БЛИЗЬКІСТЬ МІСТА ДО ДЕРЖАВНОГО КОРДОНУ ТА ПОСТІЙНІ ОБСТРІЛИ З БОКУ РФ, РОЗПОВІВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ 7 В ЕФІРІ «РАДІО NV».

Зпочатку повномасштабної війни Харків зазнає ударів ракетами С-300 та С-400, які долітають до міста орієнтовно за хвилину, а також атак БПЛА та балістичними ракетами.

— Є певний час, щоб ППО спрацювало, але його не вистачає. І це проблема. Ми постійно взаємодіємо з вій-

ськовими, виділяємо кошти з міського бюджету на їхню підтримку. Якийсь відсоток повітряних цілей вони збивають, але багато, на жаль, долітає до Харкова. І над цією проблемою треба працювати всім разом: військовим, науковцям і нам як представникам органів місцевого самоврядування, — наголосив Ігор Терехов.



ДЕРЖАВА МАЄ ПОЧУТИ

СЬОГОДНІ ПРИФРОНТОВІ ГРОМАДИ ОБ'ЄДНЮЮТЬСЯ, ЩОБ ЇХНІЙ ГОЛОС БУВ ПОЧУТИЙ НА ДЕРЖАВНОМУ РІВНІ. ОДНИМ З МАЙДАНЧИКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СПІЛЬНОЇ ПОЗИЦІЇ РЕГІОНІВ, ЯКІ ЖИВУТЬ І ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ПОСТІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ, СТАЛА СТВОРЕНА ТОРІК АСОЦІАЦІЯ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, ЯКУ ОЧОЛИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Днями відбулася перша у 2026 році конференція АПМГ, ключовими темами якої стали економічна стійкість прифронтових громад, підтримка малого бізнесу та необхідність системних державних рішень щодо цього.

За словами Ігоря Терехова, за час роботи Асоціації вдалося досягти конкретних результатів. Прифронтові громади відстояли додаткові надходження до місцевих бюджетів, підвищення доплат освітянам та закладення коштів на збільшення зарплат медикам. Уперше проблеми прифронтових територій опинилися у фокусі державної політики:

— Завдяки консолідованій позиції минулого року Асоціації вдалося відстояти збереження додаткових 4% податку на доходи фізичних осіб (ПДФО) у місцевих бюджетах, забезпечити підвищення заробітних плат освітянам та зкласти кошти у державний бюджет на підвищення виплат медикам, які працюють під постійною загрозою обстрілів.

Економіка прифронтових міст, наголосили учасники конференції, потребує окремої моделі державної політики. Йдеться про страхування воєнних ризиків, доступне кредитування, зрозумілі тарифні правила доступу місцевих підприємств до державних програм, а також підтримку енергетичної, логістичної та кадрової стійкості бізнесу. Мер Харкова підкреслив: малий бізнес працює всупереч, а не завдяки державній підтримці. Завдання Асоціації на цей рік — змінити цю ситуацію у взаємодії з урядом і парламентом:

— Прифронтові території жили і живуть не так, як більшість регіонів України, і держава має це не просто розуміти, а будувати свою політику з урахуванням такої реальності. Саме тому, говорячи про 2026 рік, ми плануємо перейти від моделі реагування на виклики до моделі впровадження стратегічних державних рішень, частину з яких напружували торік.

Окрему увагу приділили малому та середньому бізнесу. Саме підприємці забезпечують робочі місця у громадах,



які щодня перебувають під обстрілами:

— Серед наших головних пріоритетів — захист малого та середнього бізнесу. Це аптеки, магазини та сервіси, які працюють, попри війну. Тому наміри запровадити 20% ПДВ для ФОПів з обігом понад мільйон гривень є небезпечними. Це спровокує тінізацію до закриття підприємств саме там, де робочі місця потрібні найбільше. Асоціація наполягає: замість

посилення податкового тиску держава має запровадити дієві інструменти підтримки. Це реальне страхування воєнних ризиків, доступне кредитування та зупинка автоматичного стягнення податкових боргів з підприємств, які постраждали від обстрілів. Неприпустимо, коли у бізнесу, знищеного ворожою ракетою, держава автоматично списує кошти. У 2026 році ми будемо жорстко відстоювати позицію, що економіка прифронтових територій потребує окремого режиму сприяння, а не додаткових перепон.

Не менш гостро стоїть питання тарифів та енергетичної безпеки. Заморожені тарифи для населення не покривають зростання витрат теплопідприємств, що призводить до накопичення боргів і фінансових розривів, які змушені перекривати місцеві бюджети:

— Те, що тарифи для населення залишаються замороженими, правильно. Але водночас зросла вартість розподілу газу. Для прифронтових громад це має зовсім іншу вагу: коли витрати теплопідприємств зростають, а можливості підвищувати тарифи немає, різниця накопичується як борги. Місцеві бюджети наших громад уже працюють на межі можливостей, фінансуючи безпеку, укриття, відновлення після обстрілів, медицину, освіту та соціальну підтримку. Це створює для прифронтових територій не фінансовий дискомфорт, а серйозний системний ризик.

За підсумками конференції Асоціація прифронтових міст та громад України підготує звернення до Кабінету Міністрів, Верховної Ради та Офісу Президента з напружованими пропозиціями та вимогами.

ФК «МЕТАЛІСТ» ВІДЗНАЧИВ 100-РІЧНИЙ ЮВІЛЕЙ

У ХАРКОВІ ВІДЗНАЧИЛИ 100-РІЧЧЯ
ЛЕГЕНДАРНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ
«МЕТАЛІСТ».



Знагоди ювілею міський голова Ігор Терехов нагородив Почесними грамотами Харківської міської ради ветеранів спорту: воротарів та польових гравців «Металіста» різних поколінь.

Звертаючись до присутніх, мер наголосив на тому, що, попри повномасштабну війну та постійні обстріли, місту вдалося зберегти головну спортивну арену Харкова. Ігор Терехов підкреслив, що інфраструктура стадіону підтримується в належному стані, адже це фундамент для майбутнього відродження мирного життя:

— Якби не війна, ми б зовсім інакше, набагато гучніше, відзначали цей ювілей. Але головне — нам вдалося вберегти стадіон «Металіст». Ми повернули його громаді, ми доглядаємо за полями та інфраструктурою навіть зараз, під час війни. Я іноді чую критику: «Навіщо ви витрачаєте на це кошти зараз?» Але моя відповідь незмінна: без «Металіста» не може бути повноцінного майбутнього Харкова. Якщо ми сьогодні це втрачимо, відновити все з нуля потім буде майже неможливо. Це наш спадок і наша перспектива. Я вірю, що настане час, коли ми знову зберемося тут, на повних трибунах, у мирному українському Харкові, і наші діти вболіватимуть за рідну команду. Дякую вам за вашу гру, за вірність місту та за те, що ви з нами!

ЗА ВИТРАТАМИ З БЮДЖЕТУ СТЕЖИТИМУТЬ АНТИКОРУПЦІОНЕРИ

МІЖ ХАРКІВСЬКОЮ МІСЬКОЮ РАДОЮ ТА ГРОМАДСЬКОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ «ХАРКІВСЬКИЙ АНТИКОРУПЦІЙНИЙ ЦЕНТР» ПІДПИСАНО МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ГРОМАДСЬКОГО ОБГОВОРЕННЯ ТА ВИБОРУ НАЙКРАЩИХ МІСТОБУДІВНИХ І АРХІТЕКТУРНИХ РІШЕНЬ.

Як пояснив Харківський міський голова Ігор Терехов, документ ухвалено з метою впровадження сталого механізму розгляду, обговорення, презентації, проведення конкурсів, вибору та реалізації найкращих містобудівних, архітектурних та інженерних проектних рішень забудови, реконструкції й ремонту публічних громадських просторів і територій Харкова, а також задля раціонального використання та економії бюджетних коштів:

— Передусім це сигнал для всіх, хто буде прискіпливо ставитися до витрат міського бюджету, і сигнал для моїх



підлеглих, адже я хочу, щоб ми були прозорими, чесними й відкритими. Прагну, щоб був об'єктивний моніторинг, тому що це наш бюджет і сьогодні використовувати його потрібно дуже й дуже обережно. На жаль, держава зробила з міських бюджетів так званий амортизатор. Підіймають

заробітну платню, а за чий кошт? За кошт міських бюджетів. Хоча ми б ці ресурси могли використовувати і на підтримку наших Збройних сил, і на підтримку містян. Тому сьогодні маємо дуже обережно ставитися до бюджету, економити кожен копійку. І тут буде наша спільна взаємодія. Важливо, щоб вона була ефективною і результативною.

Своєю чергою представники громадськості наголошують: співпраця дозволить зробити бюджетні процеси більш відкритими, а громаду — більш залученою до ухвалення рішень.

Дмитро Булах, голова правління ГО «Харківський антикорупційний центр»:

— Дякую, пане Ігорю, за пропозицію і за вашу позицію щодо відкритості та прозорості. Сподіваюся, ми всі разом зробимо наш міський бюджет ефективнішим. І це насамперед призведе до того, що громада буде більше залучена до ухвалення і презентації рішень. А далі до відкритих процедур, аукціонів і конкурсів.

ОСТАННІ ПРИГОТУВАННЯ

УЖЕ З ПОНЕДІЛКА ШКОЛЯРІ ПІСЛЯ КАНИКУЛ
ЗНОВ СЯДУТЬ ЗА ПАРТИ У БЕЗПЕЧНИХ ОСВІТНІХ
ПРОСТОРАХ ХАРКОВА.

Азараз скрізь триває генеральне прибирання, щоб діти повернулися до чистих, затишних і готових до навчального процесу класів. Не стали виключенням і приміщення метрошколи.

Валентина Даніліна, заступниця директора ліцею з господарської роботи (Шевченківський район):

— На жаль, новорічні свята минули. Ми дуже до них

готувалися, створили казкову атмосферу для наших дітей, кожен кабінет був прикрашений ялинками та іншими новорічними прикрасами. Усім дуже подобалося. Зараз все прибираємо, складаємо і будемо зберігати до наступного року, щоб знову створити таку ж чудову атмосферу.

Ольга Ляпунова, директорка ліцею (Новобаварський район):

— Кожен район відповідає за свої приміщення. Вимиємо класи, підлогу, стіни, прибираємо зайві декорації,

миємо меблі. Після завершення генерального прибирання оновлюємо воду, заправляємо санітаїзери. Медична сестра готує кабінет до зустрічі дітей, перевіряє аптечки, обладнання тощо. Для нас це не формальність, а створення безпечного і здорового простору для дітей, яких ми вже очікуємо на другий семестр.

Наталія Воробйова, начальниця відділу Департаменту освіти ХМР:

— Майже 19 тисяч школярів Харкова розпочнуть навчання у змішаному форматі: і в класах метрошколи, і в приміщеннях протирадіаційних укриттів, і в зведених підземних школах. Учителі до роботи готові, харчування організовано, кабінети підготовлені. Тож починаймо!

НАЙЗИМОВІШИЙ КНИЖКОВИЙ ЖАНР

COZY MYSTERY ЗАРОДИВСЯ У СЕРЕДИНІ ХХ СТОЛІТТЯ ЯК ПРОТИВАГА ТЕМНИМ І МІСТИЧНИМ ІСТОРІЯМ, ЯКІ ТОДІ БУЛИ ПОПУЛЯРНІ. ТАК З'ЯВИЛИСЯ ЗАТИШНІ ДЕТЕКТИВИ: ПОДІЇ ВІДБУВАЮТЬСЯ В МАЛЕНЬКИХ МІСТЕЧКАХ, РОЗСЛІДУВАЧІ — ЗДЕБІЛЬШОГО АМАТОРИ, А СЦЕНИ ЗЛОЧИНІВ ЛИШАЮТЬСЯ ПОЗА КАДРОМ.

«Затишні» книги сьогодні переживають нову хвилю популярності. У цих історіях є щось майже терапевтичне: вони ніби створені, аби заспокоювати, тому що особливістю cozy mystery є переконання, що в кінці все буде добре: загадка розв'яжеться, на всі запитання знайдуться відповіді, головні герої і героїні залишаться живими, а винні будуть покарані.

«Матір'ю» cozy mystery називають письменницю Агату Крісті. Яскравим прикладом жанру є її серія про міс Марпл. Ідеться про 12 книжок, дія яких розгортається в невеликому англійському селі Сент-Мері-Мід. Саме там живе кмітлива пані поважного віку, яка доглядає сад і ніколи не мінає нагоди взятися за загадкове розслідування.

▶ АНДРЕЙНА КОРДАНІ, «ВБИВСТВО У РІЗДВЯНІЙ КРАМНИЧЦІ»

У центрі сюжету — Ем-порій, крамниця іграшок ручної роботи, що працює ще з ХІХ століття. Саме тут, серед старовинних ляльок і мерехтіння гірлянд, ексцентричний власник збирає обраних гостей на камерний прийом у Святвечір. Гості прийдуть до тьми уночі у зачиненому магазині без телефонів і можливості вибратися назовні.

Попри моторошні події, роман зберігає відчуття свята. Передчуття Різдва, магія іграшкової крамнички, особливості зимових традицій і теплі спогади надають істо-



рії того самого cozy-настрою, за який ми любимо жанр.

▶ РІЧАРД ОСМАН, «КЛУБ УБИВСТВ ПО ЧЕТВЕРГАХ»

Книга розповідає про групу друзів — Елізабет, Рона та Ібрагіма, котрі мешкають у будинку для літніх людей та замість традиційних вечорів за бриджем щочетверга збираються, щоб розслідувати нерозкриті злочини. До їхньої компанії приєднується Джойс, колишня медсестра, чий уважність і професійний досвід стають безцінними для «Клубу вбивств по четвергах».

Одного дня в їхньому тихому містечку відбувається реальне вбивство — і гра перетворюється на справжнє розслідування.

▶ ДЖЕССІ СУТАНТО, «НЕПРОХАНІ ПОРАДИ ДЛЯ ВБИВЦЬ ВІД ВІРИ ВОН»

Головна героїня — шістдесятирічна експертка з чаю Віра Вон. Найбільше вона любить смакувати улун і проводити розслідування — перевіряти, чи її син нарешті почав



із кимось зустрічатися. Але одного ранку Віра прокидається і знаходить мертвого чоловіка посеред своєї чайної. Жінка переконана, що поліція не впорається з розслідуванням так добре, як вона сама, тож вирішує взяти справу у свої руки.

▶ КРІСТЕН ПЕРРІН, «ЯК РОЗКРИТИ ВЛАСНЕ ВБИВСТВО»

У центрі сюжету — Френсис Адамс, яка в 17 років отримує моторошне передбачення про власне вбивство. Усе життя дівчина намагається йому запобігти: витрачає час на розкриття злочину, який іще не стався, збирає компромат на кожного, з ким перетинається.

Через шістдесят років передбачення таки здійснюється — Френсис знаходить мертвою в замському маєтку. Тепер її двоюрідна племінниця, Енні Адамс, повинна зловити вбивцю, адже, за заповітом Френсис, той, хто розкриє справу, успадкує всі гроші.



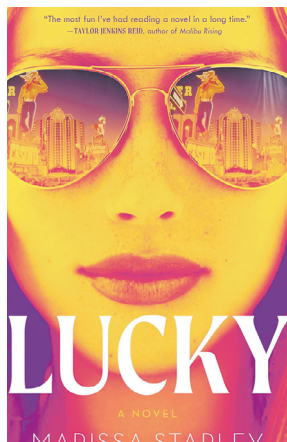
ПЕРЕД ТИМ, ЯК ДИВИТИСЯ

НЕЗАБАРОМ НА ВЕЛИКІ ЕКРАНИ ВІЙДЕ КІЛЬКА ДОВГООЧІКУВАНИХ ЕКРАНІЗАЦІЙ — ВІД НАПРУЖЕНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРИЛЕРІВ ДО ЗВОРУШЛИВИХ РОМАНТИЧНИХ ІСТОРІЙ.

«Cosmopolitan Україна» зібрали п'ять книг, які варто перечитати вже зараз, щоб зануритися в сюжет і відчувати атмосферу першими — ще до того, як історії оживуть на екрані.

▶ «СЛУЖНИЦЯ» ФРІДА МАК-ФАДДЕН

Психологічний трилер про Міллі, яка влаштовується покоївкою до заможної родини Вінчестерів. Спершу здається, що є шанс почати життя заново, але дуже швидко її починають насторожувати дивні правила в домі та непередбачувана поведінка господині, яка ніби щось приховує. Що далі, то краще Міллі розуміє, що її робота — не просто прибирання, а щоденна боротьба серед таємниць, маніпуляцій і брехні. З кожним днем будинок усе більше нагадує небезпечну пастку, де будь-яка помилка може коштувати надто дорого. Історія повільно нарощує інтригу, тримає в невідомості й веде до несподіваного фіналу.



▶ LUCKY, МАРИССА СТЕПЛІ

Лакі Армстронг — спритна й винахідлива шахрайка,

яка після великої афери мріє почати нове життя під новим ім'ям. Але все руйнується миттєво: вона залишається сама, без підтримки батька і хлопця, які завжди були поруч. Саме тоді героїня випадково дізнається, що лотерейний білет, куплений «просто так», виявився виграшним і може подарувати їй мільйони. Проте отримати бажаний приз означає ризикнути свободою. Тепер Лакі доводиться хитрувати, тікати й шукати вихід з дедалі небезпечнішої ситуації. Дізнаємося історію про сміливість, боротьбу за свободу та пошук власного шляху, яка тримає в напрузі до останньої сторінки.

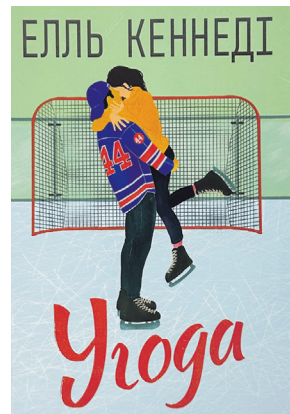
▶ «ЛЮДИ, ЯКИХ МИ ЗУСТРІЧАЄМО У ВІДПУСТЦІ», ЕМІЛІ ГЕНРІ

Ідеться про теплу історію двох найкращих друзів — Поппі та Алекса, чия дружба тримається на щорічних літніх подорожах. Вони — повні протилежності: вона гучна, вибухова й живе спонтанністю, він тихий, організований і віддає перевагу стабільності. Але одна фатальна поїздка руйнує їхній зв'язок. Через два роки Поппі розуміє, що втратила найважливішу людину у своєму житті, і вмовляє Алекса на ще одну подорож — останній шанс зрозуміти, чи може дружба стати любов'ю. Це історія про другий шанс і про те, що іноді треба вирушити за тисячі кілометрів, щоб нарешті знайти себе — і того, хто був поруч увесь час.



▶ «УГОДА» ЕЛЛЬ КЕННЕДІ (ТА ВСІ КНИЖКИ СЕРІЇ «ПОЗА КАМПУСОМ»)

У книзі «Угода» Гарет, зірковий хокеїст університетської команди, потребує допомоги з навчанням, а скромна відмінниця Ганна шукає спосіб привернути увагу хлопця, який їй подобається. Вони укладають угоду: він допомагає їй досягти бажаного, а вона — йому. Спершу здається, домовленість — невинна пригода без жодних почуттів, та поступово між ними виникає справжнє тягіння. Серія продовжує знайомити читачів з іншими героями з тієї ж університетської компанії, і кожна наступна книга відкриває нову пару, нову історію та нові емоції — точно так само, як обіцяє і майбутня серіальна екранізація.



▶ «ШКОДУЮЧИ ЗА ТОБОЮ», КОЛЛІН ГУВЕР

Морган Грант і її 16-річна донька Клара хочуть зовсім різного життя. Морган понад усе прагне, щоб Клара не повторила її власних помилок — раннього заміжжя, швидкої вагітності та втрати мрій. А Клара, навпаки, боїться опинитися в тому самому буденному та обмеженому житті, яким, на її думку, живе мати. Через різні погляди та постійні непорозуміння стосунки в родині дедалі більше загострюються. Крім, чоловік Морган і батько Клари, — єдина людина, яка стримує напругу між ними. Але трагічна подія раптово перевертає їхнє життя. Морган намагається впоратися з втраченою й несподівано знаходить підтримку там, де не чекала, а Клара шукає розуміння у хлопця, з яким їй завжди забороняли спілкуватися.



БУТИ НА ЗВ'ЯЗКУ

«УКРЗАЛІЗНИЦЯ» МАСШТАБУЄ ПІЛОТНИЙ ПРОЄКТ ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ БЕЗДРОТОВОГО ДОСТУПУ ДО МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ У ПАСАЖИРСЬКИХ ПОЇЗДАХ ДАЛЕКОГО СПОЛУЧЕННЯ.

За даними перевізника, тестування технології на базі терміналів Starlink перейшло у фазу розширеної експлуатації. Якщо раніше швидкісний інтернет був доступний лише в поїздах «Інтерсіті+», то наразі сервіс стає доступним і у спальних вагонах (флагманських рейсах далекого прямування). Wi-Fi обладнали обидва склади поїзда № 95/96 «Гуцульщина» сполученням Київ — Рахів.

У межах пілоту пасажиром пропонуються такі умови користування мережею:

— тестовий період: перші 10 хвилин доступу надаються безкоштовно для перевірки якості з'єднання або відправки термінових повідомлень;

— платний доступ: вартість повноцінного безлімітного трафіку на добу становить 120 грн;

— швидкісний ліміт: перші 5 Гб даних надаються на максимальній швидкості без обмежень.

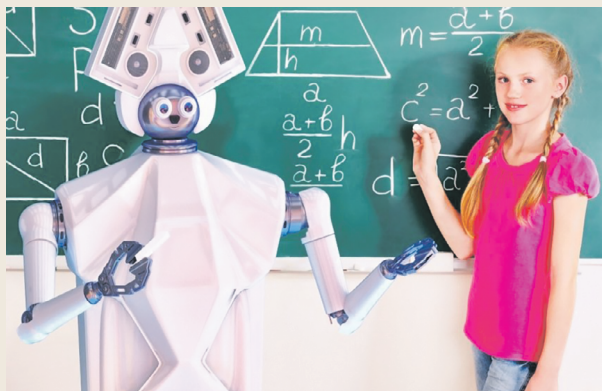
Способи оплати: розрахуватися за послугу можна безпосередньо в поїзді за допомогою банківської картки, Apple Pay або Google Pay. «Ми прагнемо забезпечити пасажиром можливість працювати та залишатися на зв'язку навіть під час тривалих поїздок. Якщо



попит на послугу буде стабільним, компанія масштабуватиме Wi-Fi на інші маршрути через процедуру прозорого конкурсу», — підкреслили в УЗ.

НОВИНИ ОСВІТИ

МІНІСТЕРСТВО ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ УКРАЇНИ ОКРЕСЛИЛО 5 ТЕХНОЛОГІЧНИХ ТРЕНДІВ НА 2026 РІК У СФЕРІ ОСВІТИ, ЯКІ ВПРОВАДЖУЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ ОСВІТНЮ ЕКОСИСТЕМУ «МРІЯ».



Зміни покликані адаптувати освітній процес до сучасних вимог та технологічних можливостей.

— Використання штучного інтелекту (ШІ) як асистента в навчанні. Це означає, що ШІ стане не перешкодою, а помічником для учнів і вчителів.

— Кінець епохи паперу. У 2026 році паперовий журнал стане архаїзмом, що свідчить про перехід до цифрових форматів навчання та оцінювання.

— Гейміфікація навчання. Гейміфікація та валюта в освітньому процесі допоможуть залучити учнів до активнішого навчання через ігрові елементи.

— Персональний контент. Це дозволить кожному учневі отримувати матеріали, адаптовані до його індивідуальних потреб і здібностей.

— Школа без батьківських чатів. Може зменшити інформаційний шум і сприяти більш ефективній комунікації між учнями та вчителями.

Запропоновані тренди відображають загальний рух до цифровізації освіти в Україні, що відповідає світовим тенденціям у зазначеній сфері.

З ВІТЕРЦЕМ

НАЙПОПУЛЯРНІШИМ АВТОМОБІЛЕМ У 2025 РОЦІ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ СТАВ RENAULT DUSTER. ЗА РІК ВОНИ КУПИЛИ 5371 ТАКУ МАШИНУ, РОЗПОВІЛИ В УКРАВТОПРОМІ.

Друге місце у списку посіла Toyota RAV4 — машину придбали 3614 разів. Третім став Volkswagen ID. Unix із 3162 проданих авто.

Серед більших кросоверів високий попит мали Toyota Land Cruiser Prado, Skoda Kodiaq і Mazda CX-5. Водночас у рейтингу збільшилася кількість китайських брендів — одразу кілька моделей BYD і Zeekr потрапили у топ-20.

Найпопулярнішою маркою нових легкових авто стала китайська BYD — за рік продали 10352 автомобілі, що в п'ять разів більше, ніж у 2024 році. Серед інших найпопулярніших марок авто — Toyota, Volkswagen, Renault, Skoda, BMW, Hyundai, Zeekr, Audi й Honda.



Загалом упродовж 2025 року в Україні продали 81,3 тисячі нових легкових автомобілів, що на 17% більше ніж у 2024 році. Така кількість свідчить про найвищий річний результат для цього сегменту авторинку з 2022 року, зазначили в УкравтопромІ.

ЩОБ ДІТИ БУЛИ ЗДОРОВІ

У ВЕЛИКІЙ БРИТАНІЇ 5 СІЧНЯ НАБРАВ ЧИННОСТІ ЗАКОН, ЯКИЙ ЗАБОРОНЯЄ ПОКАЗУВАТИ РЕКЛАМУ НЕЗДОРОВОЇ ЇЖИ (JUNK FOOD) НА ТЕЛЕБАЧЕННІ ДО 21:00 ТА ПОВНІСТЮ В ІНТЕРНЕТІ.



У такий спосіб британський уряд сподівається подолати кризу дитячого ожиріння.

Згідно з новими правилами, під заборону реклами потрапляють 13 визначених категорій продуктів, переважно з високим вмістом жиру, цукру та солі.

Серед них — солодкі безалкогольні напої, солоні снеки, кондитерські вироби, зокрема шоколад і цукерки, морозиво, торти, солодке печиво та батончики, випічка на кшталт круасанів і вафель, підсолоджені йогурти, піца, картопляні чипси та інші подібні продукти.

Під заборону потрапили навіть деякі продукти, які зазвичай сприймаються як здорові: «сендвічі будь-якого виду» та «всі продукти, що переважно знаходяться у відділі сніданків», включно з кашами та мюслі.

Заборона не поширюється на рекламу бренду, якщо в ній не зображено конкретний продукт.

ЗОВСІМ ЯК ЛЮДИ

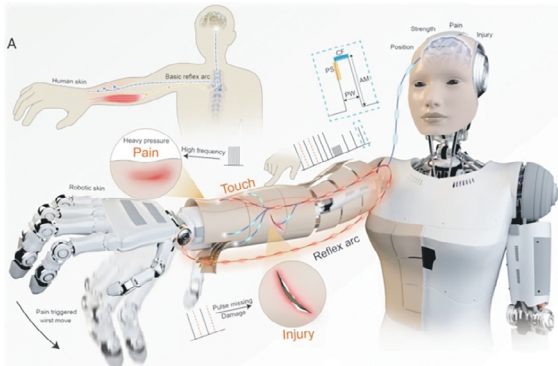
ВЧЕНІ З ГОНКОНГСЬКОГО МІСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ СТВОРИЛИ ШКІРУ, ЯКА ДОЗВОЛЯЄ РОБОТАМ ВІДЧУВАТИ БІЛЬ, ПИШЕ NOTEBOOK СНЕСК.

Вони розробили нейроморфну електронну шкіру (NRE), щоб імітувати у роботів людську нервову систему і зробити взаємодію з людьми безпечнішою.

Електронна шкіра складається з чотирьох шарів і працює за допомогою нейромережі. При легкому дотику вона передає сигнал до «мозку» (процесора), щоб той вирішив, що робити.

Натомість якщо на шкіру натиснути надто сильно, вона подає електричний розряд одразу на двигуни, оминаючи процесор. Робот миттєво відскакує, як людина від гарячого. Це захищає самого робота від поломки, а людей — від випадкових травм.

Окрім «рефлексів», шкіра здатна сама знаходити поломки. Кожен її датчик по-



стійно надсилає сигнал «я в порядку». Як тільки сигнал зникає, система миттєво розуміє, де саме сталося пошкодження. Поки що зламані деталі замінює майстер, але в майбутньому робот зможе самостійно «лікувати» себе.

НОВІ ПРИГОДИ ЛЕГЕНДИ

Студія «КиївФільм» анонсувала початок роботи над художнім ігровим фільмом про культового персонажа Петрика П'яточкина. Прем'єра стрічки запланована на 2027 рік.

Це буде велике сімейне пригодницьке кіно з духом дитинства, яке об'єднає всю родину, йдеться в описі. Над сценарієм працюють Олександр Брагін та Євген Таллер. Вони готують абсолютно нову історію: «На Петрика чекають численні пригоди, неочікувані повороти, що відкриють його по-новому для сучасного глядача».

Оригінальний мультфільм «Як Петрик П'яточкин слоників

раховув» був знятий на студії «Київнаукфільм» в 1984 році. Це одна з найвідоміших робіт української анімації поруч з «Капітошкою».



НЕ ЗРАДИЛИ СПОРТУ І МІСТУ

У ХАРКОВІ ВІДБУЛАСЯ ЦЕРЕМОНІЯ НАГОРОДЖЕННЯ КРАЩИХ СПОРТСМЕНІВ СЛОБОЖАНЩИНИ. ЗА ПІДСУМКАМИ 2025 РОКУ ВОНИ ЗДОБУЛИ ПОНАД 500 НАГОРОД МІЖНАРОДНОГО РІВНЯ.



Вигравати медалі в умовах прифронтового міста — подвиг, що заслуговує на найвищу повагу, підкреслив міський голова Харкова **Ігор Терехов**:

— Я чудово розумію цінність кожної вашої медалі. Спорт — завжди боротьба, сила і характер. Але одна справа — тренуватися у комфортних залах, у тиші та спокої. І зовсім інша — готуватися до перемог, коли лунають сирени, коли ворог нищить наше місто, а небезпека є постійною. Ви робите сьогодні неможливе. Ви — справжні герої, прославляєте Харків та Україну. Свого часу легендарна Марія Гороховська встановила неймовірну планку, здобувши сім медалей на одній олімпіаді. Я щиро бажаю кожному з вас прагнути таких же вершин. Але головне, за що я хочу вам подякувати, — за те, що ви тут. Дякую, що залишаєтесь харків'янами, що не зрадили своєму місту. Це безцінно!

Спортсменів й тренерів відзначили премією імені Марії Гороховської «Сходження на Олімп». Її започаткували у 2023 році на честь легендарної харків'янки, семиразової олімпійської медалістки, яка й досі утримує рекорд серед жінок за кількістю нагород, здобутих на одній олімпіаді.

Цього року переможців визначили у чотирьох номінаціях премії. Однією з лауреаток визнано збірну команду Харківської області з синхронного плавання.

Дар'я Мошинська, майстер міжнародного класу з синхронного плавання:

— Спорт — усе моє життя, його сенс з дитинства, тренуюся кожного дня. Нагороди дають значну мотивацію тренуватися більше, демонструвати ще більше нашої працьовитості, захищати нашу країну на міжнародній арені.

Серед спортсменів є і військовослужбовці. **Олександр Сердюк** у спорті вже 34 роки та з 1997 року є членом збірної України зі стрільби з лука. Він є бронзовим призером Олімпійських ігор в Афінах:

— Зараз спорт трохи відійшов на другий план, і я більшою мірою військовослужбовець. Вважаю, що спорт — обличчя країни. Український спорт завжди був на дуже високому рівні, і хочеться, щоб після війни він залишився таким само або став ще вищим.

Потенціал легкоатлетки **Катерини Табашник** свого часу помітила вчителька фізкультури. Спочатку дівчина думала про волейбол, але зрештою віддала перевагу «королеві спорту», в якій уже 20 років:

— Спорт у Харкові був, є і буде завжди, незважаючи на обставини та попри щоденні обстріли. Ми все одно сильні, рухаємося далі, живемо і робимо свою роботу, показуємо всьому світу, що ми боремося, кожен у своїй дисципліні, як і наші бійці на фронті.

Також під час заходу відзначили 25-річчя обласного відділення Національного олімпійського комітету України. З нагоди ювілею пам'ятні медалі за розвиток олімпійського руху отримали представники спортивної спільноти та влади.

У СКРУТІ НЕ ЗАЛИШАТЬ

У НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ДО ДЕВ'ЯТИ ЧИННИХ ПУНКТІВ НЕЗЛАМНОСТІ НЕЩОДАВНО ДОДАЛИСЯ ЩЕ ЧОТИРИ НОВІ.

Один із них уже гостинно відчинив свої двері для харків'ян.

Ірина Лапко, директорка гімназії:

— Наш пункт незламності забезпечений всім необхідним. Є генератор, обігрівачі, пічки, вода, елементарні продукти харчування, одноразовий посуд, засоби гігієни, дезінфектори. У пункті завжди чергує медична сестра. Тут облаштована кімната матері та дитини, дитячий куточок і куточок відпочинку, де маємо все необхідне: постіль, теплі пледи, 30 матраців, 30 спальників про всяк випадок. Ураховуючи, що ми маємо найпростіше укриття, одночасно можемо розмістити понад 500 осіб. Найпростіше укриття також обладнане всім необхідним відповідно до вимог: санвузли, душова кабіна, спальні ліжка, генератор, питна та технічна вода. Ми готові приймати людей у будь-який час у випадках надзвичайних ситуацій.

Анжеліка:

— З такими обстрілами це дуже зручно, бо можна приходити з дітьми, щоб вони зробили уроки. Або можна спокійно зайти, якщо телефон розрядився — підзарядитися, погрітися, попити чаю. Дуже круто.

Тетяна:

— Добре, що пунктів незламності стає більше. Мені так зовсім пощастило — поруч з домом. Набагато зручніше — будь-коли можна прийти сюди, зарядити телефон, попити чаю, дитині є де погратися у теплі.



Департамент цифрової трансформації ХМР нагадує, що дізнатися про найближчі пункти можна за допомогою чат-боту «Харків — твій дім». Необхідно лише відкрити бот і вказати свою геопозицію, після чого ресурс покаже список найближчих пунктів незламності, розташованих в радіусі 5 км.

ХАРКІВСЬКА ФІШКА СТАЛА ТЕМОЮ НОВОГО ПРОЄКТУ

НА ПОЧАТКУ ВЕЛИКОЇ ВІЙНИ ХАРКІВ СТАВ ЄДИНИМ МІСТОМ, ДЕ НА ЗАБИТИХ ОСБ ВІКНАХ З'ЯВИЛИСЯ МАЛЮНКИ. ХАРКІВСЬКА МУНІЦИПАЛЬНА ГАЛЕРЕЯ ОГОЛОСИЛА OPEN CALL — ПРИЙОМ ЗАЯВОК НА УЧАСТЬ У ВИСТАВКАХ, ЯКІ ПРОЙДУТЬ В АРТПІДВАЛІ, МЕТРОПОЛІТЕНІ ТА ІНШИХ МІСЦЯХ.

Тема проєкту — «Теорія розбитого вікна».

— Якщо залишити руйнування без уваги, хаос поширюється. Але Харків відповідає інакше. На плитах ОСБ, якими закривають розбиті ворожими ударами вікна, з'являються художні твори — як жест опору, спосіб повернути сенс та життя там, де їх намагалися знищити, — зазначає заступник директора Харківської муніципальної галереї **Уляна Курганова (Круча)**. — На початку повномасштабної війни, коли різні міста України бомбили, малюнки на забитих вікнах з'являлися тільки у Харкові. Мене картини дуже тішили. Бо ця фішка є одночасно й продовженням традицій харківського андеграунду 80–90-х років. Тоді в УРСР виник самобутній харківський стиль — соціалістичизм, що зробив загальний досвід українського стріт-арту унікальним.

OPEN CALL тільки-но стартував, а заявки на участь у проєкті вже надходять.

— В останні роки, попри всі труднощі, на групові виставки надходило близько 150 заявок.

OPEN CALL — виняткова можливість для молодих авторів засвітитися. Ми звертаємо увагу на те, наскільки цікаві роботи, а не на те, наскільки знаменитий автор. Одна з мі-

сій галереї — просувати невідомих митців, відкривати нові імена, — ділиться Уляна Курганова (Круча).

Організатори приймають твори у будь-яких жанрах — живопису, скульптури, графіки, колажі, графіті, інсталяції, леттерінгу (ідеться про мистецтво малювання літер, які ілюструють конкретні слова чи фрази). Перевагу надають творам, що можуть бути перенесені на ОСБ або ДСП до відправки у Харків, але не відмовляться й від інших крутих ідей, які здатні розширити можливості проєкту.

Прийом заявок фінішує 25 квітня. Виставки планують провести влітку-восени. У Департаменті культури ХМР ідею нового проєкту не тільки підтримали, а й запропонували надати для її реалізації майданчик у метрополітені. Втім, виставки у АРТПідвалі муніципалки і у харківській підземці — план-мінімум, зазначає Уляна Курганова:

— У Департаменті культури ми обговорили, що за підсумками OPEN CALL — якщо дозволить кількість і якість робіт — ми будемо розширюватися. Зокрема, є задумка зробити з деяких робіт арт-проєкт: встановити їх на певному будинку з розбитими вікнами. Також, можливо, продемонструємо виставки в інших містах України.



ПОДБАЙТЕ ПРО ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ГАЗОВОГО ОБЛАДНАННЯ ВЖЕ ЗАРАЗ!

◆ Технічне обслуговування газового котла — від 1500 грн

◆ Діагностика — 996 грн

Телефонуйте: 067 847 55 64, 067 847 55 65.

(пн-чт з 9:00 до 16:45; пт з 9:00 до 16:00; сб-нд-вихідні)

Або залишайте заявку у Центрах обслуговування клієнтів.

Регулярне обслуговування — це економія, безпека та впевненість у теплі Вашої оселі взимку.



ГАЗМЕРЕЖІ
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА ФІЛІЯ

ЯК У ХАРКОВІ РЕАБІЛІТУЮТЬ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВИХ

СЬОГОДНІ ДОПОМОГА З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ РЕАБІЛІТАЦІЄЮ ЗАХИСНИКІВ ТА ЗАХИСНИЦЬ, ЯКІ ПОВЕРТАЮТЬСЯ З ФРОНТУ, Є ОДИН З ПРІОРИТЕТНИХ ЗАВДАНЬ МІСЬКОЇ ВЛАДИ.

Директор Департаменту з питань ветеранської політики ХМР **Нікіта Степін** зазначив, що ці питання, а також адаптація, працевлаштування, підтримка родин — комплекс викликів, на які місто має відповідати системно:

— Сьогодні спостерігається постійне збільшення кількості ветеранів, які повертаються до нашого міста. Ті виклики, ті жахи, через які пройшли хлопці та дівчата на фронті, звісно, відкладаються у них назавжди. Тому ми готові допомогти їм адаптуватися, зробити легшою їхню ношу. Ми пропонуємо фізичну і психологічну реабілітацію, допомогу з оформлення документів, юридичні консультації. Харківська міська рада сприяє тому, щоб люди не залишалися наодинці зі своїми проблемами, не відчували себе покинутими, а розуміли, що потрібні суспільству.



Олександр боронить Україну у лавах Збройних сил з 2014 року. А з початку повномасштабного вторгнення — на передовій південно-східного напрямку. Нещодавно отримав важке вибухове поранення, проте духом не падає: лікується, проходить реабілітацію в одному із міських центрів, і дуже хоче після одужання повернутися до побратимів:

— У мене була компресійна травма хребта після вибуху. У реабілітаційному центрі вже після першої процедури стало набагато легше, зник біль, а після третьої процедури зовсім немає дискомфорту. Уже можу ходити на своїх двох.

Результати відновлення Олександра чудові. Так само позитивно дивляться в майбутнє й інші пацієнти центру. За час війни в реабілітаційному центрі допомогли відновитися більш ніж двом тисячам захисників. Важливою складовою успіху, говорять реабілітологи, є не лише сучасні технології, а й психологічний настрій. Інколи пацієнти просто перевершують усі очікування лікарів. Про такий приклад розповів засновник центру **Аркадій Рубін**:

— Напевно, це був найважчий випадок, який я бачив. Молодий хлопець отримав поранення в голову. Місяць пролежав у комі. Він не міг нормально розмовляти, самостійно їсти, не міг нічого сам зробити. Сьогодні він інвалід першої групи. Але те, що сталося з ним після трьох місяців нашої реабілітації, надихає. Сестра хлопця, яка доглядає за ним, каже, що не сподівалася, що людина зможе самостійно себе обслуговувати. Це був шлях від стану «я не можу встати з ліжка» до проблеми «я не можу сам піти, наприклад, у магазин». Очікування лікарів — це лише очікування, бо іноді хлопці встають з інвалідного візка тоді, коли медицина каже, що це неможливо. Також ми маємо підтвердити факт: психологічна реабілітація — номер один у відновленні



військовослужбовців. Якщо психологічно людина готова повернутися до нормального життя, все буде добре.

За останні чотири роки Україна зробила великий крок уперед у лікуванні та відновленні військових. Сучасні методи, процедури й технології можуть творити дива. Усе це є і в Харкові:

— Висококонцентраційні лазеротерапія та магнітотерапія, фокусована та радіальна ударно-хвильова електротерапія. Є ще низка фізіотерапій, які ми плануємо придбати для повного відновлення військовослужбовців. Напевно, нам вдалося перестрибнути двадцятирічний етап реабілітаційного розвитку. На жаль, це сталося завдяки війні. Те, що сьогодні практикують у центрах протезування, які протези ставлять — такого навіть Європа не бачила на найсучасніших конгресах. Сучасна реабілітація не має меж. І я впевнений, що через п'ять-сім років ми зможемо зробити те, чого, можливо, не зробили Америка, Ізраїль чи Туреччина: екзоскелети, імплантовані стимулятори, які активізують нервову діяльність, тощо.

Такі досягнення медицини свідчать про те, що кожен воїн, повернувшись з фронту з травмою, отримає весь необхідний спектр реабілітаційних процедур. Відкритим залишається фінансове питання. Чинні державні програми підтримки ветеранів треба посилювати, щоби вони в повному обсязі покривали витрати на повноцінну довгострокову реабілітацію захисників.



ЗАМІСТЬ ТЕМРЯВИ — СВІТЛО

НА ЧЕСТЬ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ АБЕТКИ БРАЙЛЯ БІБЛІОТЕКА-ФІЛІЯ № 17 ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ПРЕЗЕНТУВАЛА ВИСТАВКУ-ІНСТАЛЯЦІЮ «ТОРКНУТИСЯ СЛОВА».

Кожен рік світ згадує потужний інструмент, що перетворює темряву на світло знань — абетку Брайля.

Луї Брайль перетворив тактильні відчуття на мову. Шість крапок, що формують символи, стали ключем до розуміння світу для незрячих, дозволяючи їм читати, писати і навчатися, долаючи бар'єри, які здавалися нездоланими.

Виставка починається з першої книги для незрячих — «Букваря для дорослих сліпих», і спеціального приладу для письма — металевої пластини з кришкою. Тут же представлені зразки тактильних малюнків: для людей з порушенням зору — яскраві контрастні рельєфно-лінійні, для незрячих — одноколіорові крапкові контури.

— Абетка Брайля дає змогу незрячим дітям відвідувати школи, а дорослим — читати книги, газети, етикетки та користуватися цифровими пристроями. Ми усвідомлюємо, що світ стає багатшим, коли кожен має можливість читати, і що дотик може бути таким же потужним засобом комунікації, як і зір, — зазначили у книгозбірні.



А ВИ ВЖЕ СПЛАТИЛИ ЗА РОЗПОДІЛ ГАЗУ У СІЧНІ?

ЯКЩО НІ, ЧАС ЩЕ Є! НАГАДУЄМО КЛІЄНТАМ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ФІЛІЇ «ГАЗМЕРЕЖІ»: РОЗРАХУВАТИСЬ ЗА РОЗПОДІЛ ГАЗУ ПОТРІБНО ДО 20 ЧИСЛА ВКЛЮЧНО ПОТОЧНОГО МІСЯЦЯ.

Ваша своєчасна оплата — це:

◆ обслуговування газових мереж Харкова;

◆ ремонти після обстрілів;

◆ цілодобова робота АДС за номером 104.



ГАЗМЕРЕЖІ
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА ФІЛІЯ

Оплатити можна через:

- ◆ особистий кабінет — my.grmu.com.ua;
- ◆ «Ощад», «Приват24» та інші онлайн-сервіси;
- ◆ банківські каси, Укрпошту;
- ◆ термінали EasyPay.

Дякуємо всім, хто платить вчасно!

Гороскоп на 10 січня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Представники знаку Овен сьогодні відчують приплив енергії. Захочеться більше рухатися і змінювати обстановку. Настрій піде на користь, якщо не перестаратися й вчасно відпочивати. Зосередьтеся на пріоритетній роботі та зберігайте спокій у непередбачуваних ситуаціях.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Тельці можуть сподіватися на спокій у фінансових питаннях, хоча можливі витрати на задоволення чи дорогу. З важливими рішеннями поспішати не можна, краще все ретельно обмірковувати. Постарайтеся уникати контакту з токсичними людьми, адже нічого хорошого з цього не вийде.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Близнюки будуть налаштовані на спілкування. З'явиться бажання ділитися думками і бути серед людей. Можливі зустрічі або невеликі подорожі, які зарядять позитивом. Віра в себе і цілеспрямованість відіграють у справах ключову роль.

Рак (22 червня — 22 липня)
Для Раків сьогодні день пройде рівно, якщо не витратити гроші на емоції. Різких кроків краще уникати. Намагайтеся поєднувати активність із турботою про себе.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Представники знаку Лев можуть вирушити в дорогу або зустрітися з цікавими людьми. День підходить для витрат на враження, але важливо пам'ятати про межі бюджету. Зануртеся у справи, що давно відкладали, якщо такі заняття порадують і допоможуть розслабитися.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Представники знаку Діва захочуть навести лад як у справах, так і планах навколо себе. Можливі поїздки, які принесуть яскраві емоції. У стосунках знадобиться трохи більше терпіння. Порадуйте себе чимось особливо приємним, ви заслугували на винагороду, тож не відмовляйте собі у маленьких радощах.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Для Терезів субота є днем спілкування: багато дзвінків, повідомлень і може навіть зустрічей. Їх тягтиме туди, де можна поговорити та відчути підтримку. Вечір буде наповнений романтикою, якою вас потішить друга половинка. Віддайтеся яскравим почуттям сповна.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
У Скорпіонів буде багато енергії, і краще спрямувати її в рух. Інакше можлива дратівливість. У фінансах варто бути акуратнішими, особливо з незапланованими покупками.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Стрільцям захочеться змінити обстановку та відчути свободу. До того ж важливо стежити за витратами, щоби не було зайвих покупок. Вечір проведіть у домашній та затишній атмосфері.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Представникам знаку Козоріг варто приділити увагу особистому життю. Виявіть турботу справами, а не словами. Надмірна строгість може створити дистанцію, навіть без поганого наміру.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
На цей знак найближчим часом чекає приємний фінансовий бонус, оскільки Водолії старанно працювали. День вдалий для зустрічей, але краще проводити час з людьми, з якими поруч спокійно.

Риби (19 лютого — 20 березня)
В особистому житті найкращий день для душевного спілкування. Вибирайте те, що приносить спокій, і не піддавайтеся чужим емоціям. Візьміть паузу і дайте собі розслабитися та відпочити. Зайвий стрес та перенапруга можуть негативно позначитися на самопочутті. Вечір проведіть у тиші, усамітнення допоможе розвантажити голову.



ЧИМ КОРИСНА РЕДЬКА І ЯК ВОНА ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я

ОСВІЖАЮЧА, ЗЛЕГКА ГІРКУВАТА НА СМАК, АЛЕ ДУЖЕ КОРИСНА. РЕДЬКА З ДАВНІХ-ДАВЕН БУЛА НА СТОЛІ УКРАЇНЦІВ. АЛЕ В ХХІ СТОЛІТТІ ПОЧАЛА ВТРАЧАТИ ПОПУЛЯРНІСТЬ, А ДАРМА. ЗА ЩО ЇЇ ЦІНУВАЛИ НАШІ ПРЕДКИ, ЯК ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ СМАК ЧОРНОЇ ТА БІЛОЇ РЕДЬКИ, А ТАКОЖ ДЕ ЗНАХОДИТЬСЯ РЕДЬКИНЕ ОЗЕРО І ЩЕ НАРОДНИЙ РЕЦЕПТ ВІД НАДОКУЧЛИВОГО КАШЛЮ — ЧИТАЙТЕ В НАШІЙ ДОБІРЦІ.

В Україну редька потрапила приблизно за часів Київської Русі. І швидко стала однією з найпопулярніших культур. А як інакше — якщо невибаглива, освіжає смак, добре зберігається довгий час. Взимку, коли бракувало свіжих овочів, саме редька в тандемі із квашеною капустою ставала головним джерелом вітамінів.

Українцям в ті давні часи так смакувала редька, що нею прикрашали навіть народний фольклор. «Без редьки та капусти зима не мила», говорили наші предки, підкреслюючи користь овочів. Або «гірка редька, але їсться» — так казали про щось малоприємне, але обов'язкове до виконання.

Існує багато сортів редьки, та зазвичай коренеплоди розрізняють за кольором. В Україні найбільш поширеною є чорна редька — найгостріша і найбільш корисна. Має темну шкірку і білу м'якоть. Біла редька ніжніша на смак, без різкої гіркоти. Зелена редька має зеленувату шкірку і приємний, більш солодкуватий смак. Червона і фіолетова зустрічаються рідше, але мають вигляд яскравий і святковий на тарілці, а смак пікантний, з гірчинкою.

► ДЛЯ ГОРЛА ЗАМІСТЬ ЛЬОДЯНИКІВ

Наші прабабусі знали: будь-який кашель найкраще лікувати соком чорної редьки з медом. Але навіть не здогадувалися, скільки ж вітамінів й мінералів містить цей овоч. У редьці є: вітамін С, вітаміни групи В, вітамін РР, кальцій, калій, фосфор, залізо магній, йод.

А ще є клітковина і ефірні олії. І при цьому лише 16 калорій у 100 грамах. Очевидно, що з таким списком корисностей редька допомагає зміцнювати імунну систему організму і:

- допомагає контролювати вагу та тиск;
- покращує роботу ШКТ;
- позитивно впливає на нервову систему;
- підтримує баланс рідини в організмі;
- покращує кровообіг;
- підтримує здоров'я серцево-судинної системи.

Однак не можна смакувати редькою людям, які мають захворювання в стадії загострення, гострий панкреатит і ентероколіт, перенесений інфаркт.

► ЯК ЗБЕРІГАТИ РЕДЬКУ

У холодильнику. Не мийте її перед зберіганням, лише видаліть бадилля і загорніть у паперовий руш-

ник. У холодильнику і в такому вигляді овоч може зберігатися до 14 днів.

У підвалі. Покладіть редьку в ящик з вологим піском так, щоб коренеплоди були повністю засипані. Помістіть ящики у прохолодне темне місце з температурою 2–4 °С. Так овоч зберігатиметься пів року, а то й довше.

На кухні чи в морозильнику редьку зберігати не можна. При кімнатній температурі овоч швидко втратить свіжість, стане жорстким і волокнистим, а при заморожуванні і подальшому розморожуванні буде без смаку і більше нагадуватиме пюре, аніж хрустку редьку.

► ЩО ПРИГОТУВАТИ З РЕДЬКИ

Наприклад, справжню вітамінну бомбу: салат редьки з морквою і горіхами.

Інгредієнти:

- 1 середня чорна редька;
- 1 середня морквина;
- 1 зубчик часнику;
- 5 ядер волоських горіхів;
- 1 столова ложка лимонного соку;
- 1 столова ложка оливкової олії;
- 1 чайна ложка діжонської гірчиці.

Овочі добре помити, почистити. Моркву натерти на грубій терці, редьку нарізати тонкими смужками. Змішати з лимонним соком.

Готуємо заправку до салату. Змішати олію і гірчицю, вичавити зубчик часнику, додати до овочів, ретельно перемішати і залишити на 10 хвилин, щоб смак заспокоївся. Прикрасити салат ядрами горіхів.

До речі

Середня вартість сортів редьки звичайної та кавунової на прилавках Харкова складає 79,9 грн за кг. Овочева коренеплідна рослина доступна як на базарі, так і в магазині.

Фахівці Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР зазначають, що з початку осені дещо зросли ціни на свіжі овочі та фрукти. Це зумовлено завершенням сезону плодоношення, збільшенням кількості тепличної та імпортованої продукції. Купити вітчизняні овочі та завезені з-за кордону можна скрізь: як на спеціалізованих торговельних майданчиках 48 ринків міста, так і в магазинах чи великих супермаркетах.