



**ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ І ГРОМАД, МІСЬКИЙ ГОЛОВА ХАРКОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ВИСТУПАЄ ПРОТИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ 20% ПДВ ДЛЯ МАЛОГО БІЗНЕСУ: «БІЗНЕС ХАРКОВА НЕ ВИТРИМАЄ НАВАНТАЖЕННЯ ЗБІЛЬШЕНИМИ ПОДАТКАМИ. ПОПРИ НАДВИСОКІ РИЗИКИ, БІЗНЕС НЕ ЗАЛИШИВ ПРИФРОНТОВІ ТЕРИТОРІЇ. ЗОКРЕМА, В ХАРКОВІ СЬОГОДНІ ПРАЦЮЄ ПОНАД 127 ТИС. ПІДПРИЄМЦІВ – БІЛЬШЕ, НІЖ ДО ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ. ТОМУ ТАКІ КРОКИ НЕМОЖЛИВО І НЕ ПОТРІБНО РОБИТИ, БО МИ ЗАЛИШИМОСЯ БЕЗ БІЗНЕСУ, А ЗНАЧИТЬ – БЕЗ НІЧОГО. ЦЕ НАША КАТЕГОРИЧНА ПОЗИЦІЯ».**

зидент, і Кабінет Міністрів, і Міністерство фінансів. Ми з великою вдячністю ставимося до усіх гілок влади і хочемо надалі працювати разом, бо розуміємо, що це підсилює наші намагання зупинити руйнівні для економіки рішення.

Харківська міська влада ще до створення Асоціації прифронтових міст і громад запровадила інструменти підтримки підприємців. Депутати ухвалили пільги на місцеві податки на майно і землю. Запоріжжя уже запозичує досвід Харкова. Це добре, адже дозволяє трохи розванта-

жити бізнес і спрямувати його ресурси на відновлення та розвиток.

Харків є прикладом багатьох ініціатив: підтримки ВПО, самозайнятості, розвитку підприємництва і працевлаштування ветеранів, родин захисників і тих, хто втратив близьких.

От для чого потрібний спільний голос. Ми зацікавлені в тому, щоб було безпечно там, де ми працюємо, щоб була можливість залишатися і створювати робочі місця.

(Закінчення на с. 2)

**М**ер зазначив, що бізнес у прифронтових громадах потребує окремих, адаптованих до воєнних реалій рішень:

— Харків — найбільший мегаполіс-мільйонник на прифронтових територіях, і його голос повинні чути всі: і Пре-

## ПІДПРИЄМНИЦЬКА СПІЛЬНОТА СПОДІВАЄТЬСЯ НА ПІДТРИМКУ



# ДИПЛОМАТИЧНА РОБОТА І ОБОРОНА

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ У КИЄВІ ЗУСТРІЧ ІЗ МІНІСТРОМ ОБОРОНИ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ ДЖОНОМ ГІЛІ.

Глава держави відзначив важливість Паризької декларації та Декларації про наміри між Великою Британією, Францією й Україною щодо розміщення Багатонаціональних сил на підтримку оборони, відновлення і стратегічної стійкості України, які були схвалені та підписані цього тижня в Парижі:

— Думаю, що Паризька декларація є першим хорошим кроком уперед, реальним документом, щоб отримати безпекові гарантії від Європи, усєї Європи. Це дуже важливо: після того як ця війна закінчиться, щоб у нас були гарантії безпеки. Це був хороший сигнал для нашого народу.

Володимир Зеленський та Джон Гілі обговорили, як може працювати британський контингент, що його розгорнуть разом із Францією, якщо дипломатія спрацює на завершення війни.

Окремо Глава держави зауважив, що зміцнення захисту українського неба є критично важливим на тлі посилення російського повітряного терору. Президент поінформував про наслідки атаки РФ на об'єкти критичної інфраструктури в Києві та на Львівщині, зокрема із застосуванням балістичної ракети середньої дальності.

Джон Гілі висловив співчуття всім українцям, які постраждали внаслідок російських обстрілів, і запевнив у готовності Великої Британії допомогти з пошуком ракет для ППО.

Сторони обговорили подальше посилення санкцій проти Росії, щоб примусити її до закінчення цієї війни.

Під час зустрічі також йшлося про реалізацію домовленостей щодо спільного оборонного виробництва, зокрема



дронів-перехоплювачів Ocorpus. Україна вже передала необхідні дані та очікує на надходження першої партії дронів для випробувань.

— Вже цього місяця ми розпочнемо виробництво нових,

покращених дронів і перехоплювачів, а наступного — почнемо їх постачання до України. Після цього ми прагнемо забезпечити, щоб понад 1 тис. таких систем щомісяця потрапляли до рук ваших захисників, — зазначив Джон Гілі.

## ПІДПРИЄМНИЦЬКА СПІЛЬНОТА СПОДІВАЄТЬСЯ НА ПІДТРИМКУ

(Закінчення. Початок на с. 1)

Є питання і до інших державних інструментів щодо прифронтового бізнесу, наголошує і голова Асоціації приватних роботодавців **Олександр Чумак**:

— Проблема полягає в тому, що зараз у нас однакові умови існування по всій Україні, хоча вже є деякі зміни державних програм, наприклад «Власна справа», але цього недостатньо.

Зміни мусять враховувати спеціальні умови для прифронтових територій і бізнесів: податкові, регуляторні, спрощені. Ставки податків мають бути знижені, або пільгові, або не підвищуватися, а то трапляється, як у випадку з військовим збором, коли підвищили для всіх: і для тих, хто працює в Буковелі, і для тих, хто працює в Харкові. Треба створити спеціальні програми страхування військових ризиків і компенсації за втрачене майно. Для Харківської області для деяких критичних підприємств число бронювання збільшили. Це зможе утримати людей в регіоні, у них буде робота, що своєю чергою принесе податки до місцевого бюджету, робочі місця і стійкість громади.

Олександр Чумак зазначив, що бізнес-спільнота бачить перспективу у співпраці з Асоціацією прифронтових міст



і громад, про що свідчить і укладений меморандум з Українською Радою Бізнесу.

Наразі ж харківські підприємці просять підтримати петицію «Не запроваджувати обов'язковий ПДВ для ФОПів», оприлюднену Кабінетом Міністрів України, адже ключову роль у її підписанні Президентом відіграє саме підтримка підприємницької спільноти.

## ПОШУКОВО-РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ ЗАВЕРШЕНО

У ХАРКОВІ ЗАВЕРШИЛИСЯ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНІ РОБОТИ У ЦЕНТРІ МІСТА НА МІСЦІ ВИБУХІВ 2 СІЧНЯ.



Згалом, тоді загинуло семеро осіб, включно з трирічною дитиною. Постраждали 38 людей, серед яких двоє дітей. Врятовано 12 осіб.

Міський голова Ігор Терехов висловив величезну подяку всім учасникам рятувальної операції:

— Дякую усім, хто проводив рятувально-пошукову операцію, всім, хто розбирав завали та прибирав рештки будівель — рятувникам, комунальникам, лікарям, правоохоронцям та волонтерам.

## ІНВЕСТИЦІЇ В ПІДТРИМКУ ДІТЕЙ І СІМЕЙ — СТРАТЕГІЧНО ПРАВИЛЬНІ



ЧИННА СИСТЕМА ІНСТИТУЦІЙНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ДІТЬМИ НЕ ВІДПОВІДАЄ СУЧАСНИМ ВИКЛИКАМ І ПОТРЕБУЄ ГЛИБОКИХ ЗМІН, ЗАЯВИВ ГОЛОВА АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, МЕР ХАРКОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер наголосив, що відповідальність держави за дитину не може обмежуватися досягненням повноліття.

За словами мера, випускники інтернатних закладів після 18 років часто залишаються без житла, належної освіти, роботи та соціального супроводу. В результаті це призводить до повторної бідності та нових соціальних криз, які держава змушена долати вже постфактум:

— Відповідальність держави за дитину не може закінчуватися у 18 років. Без житла, освіти, роботи і супроводу вихід з інтернату означає прямий шлях до повторної бідності та інших соціальних ризиків.

Ігор Терехов підкреслив, що інституційний догляд як основна модель виховання дітей фактично вичерпав себе і не забезпечує стійкого результату для розвитку особистості та інтеграції молоді в суспільство. Натомість держава має зосереджуватися на розвитку сімейно орієнтованих підходів, зокрема патронату над дитиною як ефективної альтернативи інституційному догляду. І окрему увагу необхідно приділяти ранньому виявленню родин, які перебувають у складних життєвих обставинах, та наданню підтримки сім'ям ще до настання кризових ситуацій.

За словами мера, інвестиції в підтримку дітей і сімей є економічно доцільнішими та стратегічно правильнішими, ніж утримання малоефективної інтернатної системи. Інакше держава роками буде змушена витрачати ресурси на подолання наслідків інтернатного дитинства.

## МЕТРОШКОЛА СТАЄ БІЛЬШОЮ

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ РОЗШИРЮВАТИ МЕРЕЖУ БЕЗПЕЧНИХ ОСВІТНІХ ПРОСТОРІВ, ДЕ ДІТИ МОЖУТЬ НАВЧАТИСЯ У ЗМІШАНОМУ ФОРМАТІ.

Незабаром очікується відкриття ще однієї локації для навчання у метрошколі. Тут майже все готово, адже роботи не зупиняються ні на день, аби створити для дітей максимально комфортні та безпечні умови.

**Ірина Тарасенко**, начальниця відділу загальної середньої освіти Департаменту освіти ХМР:

— Зараз у місті працює 19 безпечних освітніх просторів, де у змішаному форматі навчається 18 300 учнів шкіл Харкова. Сьогодні готуємо до відкриття ще один, двадцятий. Це сьома станція метро, на якій організоване навчання. Тут створюються такі ж умови, як і на попередніх: сегментовані навчальні кабінети, медичний кабінет, рекуперация повітря, клімат-контроль. Вона розрахована на близько 400 учнів Шевченківського району. Визначено чотири базові заклади, які тут працюватимуть. Харків живе у над-

звичайно складних умовах, але ми робимо все задля навчання дітей і їхньої безпеки.

**Юлія Шепель**, директорка ліцею:

— Майже 100 учнів початкових і середніх класів нашого ліцею виходять на цей формат. Ми сподіваємося, що це дозволить дітям, особливо підліткам, більше соціалізуватися, розкрити свої здібності. Онлайн-навчання — добре, але живе спілкування ніщо не замінить. Учителі також дуже чекають на цю подію, адже ми втомилися від онлайн-навчання, хочеться бачити дітей, спілкуватися з ними.

**Вікторія Федяніна**, вчителька ліцею:

— Широ радіємо, що наші учні будуть навчатися очно. Вони зможуть опанувати знання безпосередньо



під керівництвом вчителів. Звісно, наші вчителі мають великий досвід дистанційної роботи, проведення онлайн-уроків, але для мотивації дітей до навчання, для організації активної співпраці на уроках дуже важливо, щоб діти відвідували школу. Це створює чудові можливості для соціалізації, для психологічної підтримки, для того, щоб діти просто щодня спілкувалися з однолітками, що є необхідним для їхнього гармонійного розвитку. З великим нетерпінням чекаємо і радіємо, що ми зовсім скоро будемо зустрічати наших вихованців у метрошколі.

## З ТУРБОТОЮ І УВАГОЮ

У ХАРКОВІ ВЖЕ ПІВ РОКУ ПРАЦЮЄ ПЕРШИЙ І НАРАЗІ ЄДИНИЙ В УКРАЇНІ СЕРВІС, СТВОРЕНИЙ СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ РОБОТИ З ВПО — МІСЬКИЙ ЦЕНТР НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ З РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ДЕПАРТАМЕНТУ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ ТА СПОЖИВЧОГО РИНКУ ХМР.

Щодня сюди приїждять люди з різних регіонів, аби вирішити питання, пов'язані з оформленням документів, соціальних виплат, пенсійного забезпечення, реєстрації прав, отриманням Картки харків'янина та іншої допомоги.

За офіційними даними, нині у Харкові проживає близько 210 тисяч внутрішньо переміщених осіб, і ця кількість постійно зростає.

**Пані Лідія** — переселенка з Луганської області. У Харкові живе з 2014 року і каже, що містом задоволена:

— Дуже задоволена Харковом, його мером. До прикладу, тільки-но світло вимкнулося, а комунальники вже лагодять, опалення зникло — так само швидко ремонтують. Після візиту до ЦНАПу вважаю, йдеться про роботу на совість. Співробітники привітні, зустріли, як рідну, все пояснили, питання вирішили, немає претензій.

Окрім адміністративних сервісів, переселенці отримують тут консультації щодо освіти, лікування, соціальних виплат та іншої допомоги, тобто всю інформацію, що безпосередньо стосується ВПО. У ЦНАПі також працюють представники Пенсійного фонду України, що дозволяє внутрішньо переміщеним особам оперативно вирішувати питання пенсійного забезпечення та соціальних виплат.

У Центрі можна отримати безкоштовну юридичну допомогу та консультації з питань надання грошової



і продуктової допомоги в межах благодійних програм БО БФ «Карітас Харків», простору «Свій» та Норвезької ради у справах біженців. Зважаючи на часті запити громадян, з вересня у міському Центрі почали надавати послуги з допомоги у формуванні довідки про несудимість, зокрема для оформлення «єВідновлення».

**Наталія Левкова**, керівниця ЦНАПу:

— З початку роботи вже надано понад 6500 послуг: адміністративних, пенсійних, були звернення до «Карітасу» і до організацій у справах біженців. Щодня до нас звертається приблизно 50–60 осіб. Є попередній запис, але люди можуть прийти в будь-який день, адже працює і поточна черга.

Тут кажуть: працюють з людьми, які пережили втрату дому, рідного міста та звичного життя, тож уважно, з турботою та повагою ставляться до відвідувачів:

— Ми працюємо з дуже вразливою категорією людей. Окрім адміністративних послуг, надаємо ще й психологічну допомогу. Людину потрібно вислухати, підказати, куди звернутися. Якщо це не в наших силах, ми передаємо звернення до адміністрації, і там допомагають вирішити питання. Для людей це дуже важливо.

## УСУВАЄМО НАСЛІДКИ НЕГОДИ

У ХАРКОВІ ПРАЦІВНИКИ КП «БЛАГОУСТРІЙ» УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ НЕГОДИ.

Комунальники очищують від снігу переходи, сходи, пішохідні доріжки та містки на вулицях, у дворах та у приватному секторі. Також вони обробляють дороги протижелезними засобами.

Зокрема, в Основ'янському районі роботи з прибирання снігу тривають безперервно.

Фахівці розчищають виходи з під'їздів, пішохідні доріжки, підходи до сміттєзбірних контейнерів, внутрішньоквартальні дороги, підходи до зупинок громадського транспорту.

У дворах багатоповерхівок та вздовж «червоних» ліній сніг прибирають 138 працівників філії «Благоустрій» КП «Шляхрембуд». Крім того, в місцях інтенсивного руху пішоходів у парках, скверах та вздовж набережної працюють 12 фахівців районної дільниці СКП «Харківзеленбуд».

Жителів Харкова закликають за можливості обмежити пересування транспортом та не залишати припарковані автомобілі вздовж доріг, у дворах і на узбіччях у зв'язку з інтенсивним снігопадом. Це дозволить комунальним службам безперешкодно завершити роботи з прибирання після негоди.



## ШЛЯХОВИКИ ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ РОБОТИ

ТОРІК КП «ШЛЯХРЕМБУД» ДЕПАРТАМЕНТУ БУДІВНИЦТВА ТА ШЛЯХОВОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ПРАЦЮВАЛО ОСОБЛИВО АКТИВНО. РЕЗУЛЬТАТ ПОМІТНИЙ НЕОЗБРОЄНИМ ОКОМ: У МІСТІ ЧИСТО, У ДВОРАХ УПРОДОВЖ ТЕПЛОЇ ПОРИ РОКУ НАСТРІЙ ЖИТЕЛЯМ ДАРУВАЛИ ЧИСЛЕННІ ЯСКРАВІ КВІТНИКИ, А ДОРОГИ Й ТРОТУАРИ БУЛИ ВІДРЕМОНТОВАНИ ТА ПРИВЕДЕНІ ДО ЛАДУ.



Речниця підприємства **Олена Мінакова** повідомила, що загалом у 2025 році КП виконувало поточний ремонт асфальтобетонного покриття як центральних вулиць, так і внутрішньоквартальних проїздів, відновлювало розрив після робіт інженерних служб. Площа поточного ремонту склала більше 300 тисяч квадратних метрів:

— Між ліквідацією ворожих обстрілів працівники ставали до своєї щоденної роботи з упорядкування вулично-дорожньої мережі і спостерігали за належним станом прибудинкових територій. Також відновлювали покриття тротуарів, пішохідних доріжок і намагалися охопити якомога більше складних ділянок, які потребують негайного ремонту. Неодноразово протягом весняно-літнього й осіннього періоду відновлювалася розмітка доріг та пішохідних переходів.

Окрему увагу приділяли озелененню міста, аби Харків залишався квітучим і затишним попри всі виклики воєнного часу. І озеленювачі, і дворові працівники на прибудинкових територіях дуже активно працювали. Зокрема, було висаджено понад 100 тисяч рослин, як однорічних, так і багаторічних. У 2026 році будемо орієнтуватися на висадку багаторічних хвойних рослин, адже, як показала практика, клумби з такими насадженнями до пізньої осені й холодів залишаються яскравими, зеленими і гарними. Також, намагаючись оновити ділянки, торік висадили понад 700 молодих дерев. Загалом у місті з'явилося більше 40 нових клумб, квітників і рокаріїв на прибудинкових територіях та вздовж доріг загального користування. Незважаючи на важкі моменти, коли доводилося постійно працювати на обстрілах, ми намагалися прикрашати місто й робити його затишним і комфортним для життя, щоб люди могли хоча б трохи відходити від напружених ночей і днів.

# ЮНІ ЗІРКИ ДАРУЮТЬ ГАРНИЙ НАСТРІЙ

У ХАРКІВСЬКОМУ МЕТРОПОЛІТЕНІ ТРИВАЮТЬ ІНІЦІЙОВАНІ ХАРКІВСЬКИМ МІСЬКИМ ГОЛОВОЮ ІГОРЕМ ТЕРЕХОВИМ ЗА ПІДТРИМКИ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ТВОРЧІ ЗАХОДИ В МЕЖАХ МАРАФОНУ «РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ», ДО ЯКИХ РАДО ДОЛУЧАЮТЬСЯ РІЗНІ КОЛЕКТИВИ І ВОЛОНТЕРИ.

**Ц**ього разу на імпрізованій сцені станції «Історичний музей» відбувся концерт за участю дитячих вокальних і танцювальних колективів Харкова.



**Ганна Грібова**, керівниця зразкового ансамблю естрадного танцю «Конфеті»:

— Ми зробили окремі номери: і різдвяний, і колядку. Танцювали, разом із вокалістами співали. Готувалися ретельно, спеціально шили нові костюми. Усіх із зимовими святами!

Містяни, як завжди, не залишаються осторонь: зупиняються, щоб подивитися і послухати виступи дітей, навіть підспівують юним зіркам. Такі концерти завжди відгукуються теплом у серці, кажуть харків'яни.



**Вероніка:**

— Така казкова атмосфера панує, виступають дуже талановиті діти. Мені сподобалося, гарні виступи.

**Євгенія:**

— Мені припало до душі. На таке потрапили вперше, я в захваті. Здається, бачимо те, що зараз може об'єднати людей і дати позитивні емоції, яких дуже не вистачає.



## МАЛЯТАМ ПРО ЗВІРЯТОК

ФАХІВЦІ КО «ХАРКІВСЬКИЙ ЗООПАРК» ХМР ВЧЕРГОВЕ ПРОВЕЛИ ВІЇЗНУ ЛЕКЦІЮ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ, ЦЬОГО РАЗУ ЗАВІТАВШИ ДО ШКОЛЯРІВ САЛТІВСЬКОЇ ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ.

**П**ід час зустрічі малеча дізналася про різних тварин, хто для кого є загрозою і як вони навчилися виживати у світі, де небезпека може з'явитися будь-якої миті. Ба більше, лише теорією захід не обмежувався. Із собою зоопарківці привезли тих, про кого розповідають, аби діти побачили їх на власні очі, як-от шиплячих тарганів з Мадагаскару та паличника, який і викликав найбільше здивування. В останнього, якщо придивитись уважно, є невеличкі крильця, і коли він лякається, тоді їх відкриває, а потому з'являються дуже гарні великі червоні крила.

**Настя:**

— Він дійсно як паличок на тоненьких ніжках. Дуже цікаво його було роздивлятися. І взагалі я дізналася багато нового і цікавого.

**Аріна:**

— Виявляється, що зріст жирафа — п'ять-шість метрів! А ще нам привезли живого кролика і комах: паличника

і тарганів. Я їх боялася, не знала, чи вони стрибають, чи не стрибають.

Для багатьох це перша зустріч із такими тваринами живою. Те, що здавалося дивним або навіть лячним, поступово перетворюється на цікавість і розуміння: страх зникає там, де з'являються знання.

**Євген Кіося**, завідувач культурно-просвітницького відділу зоопарку:

— За підтримки Харківського міського голови Ігоря Терехова ми можемо проводити для дітей віїзні заходи, що містять в собі і лекції, і квести. Зрозуміло, безпекова ситуація така, що робити це можливо лише в безпечних просторах. Тому в підземних школах, у Метрошколі ми й проводимо наші заходи. Адже зоопарк — не лише місце відпочинку, а ще й просвітницька організація. Ми намагаємося розповідати дітям те, чого вони не знають. Тим паче зараз, коли навчальний процес не зовсім повноцінний і дуже не вистачає практичної складової. То-



му ми виїжджаємо, демонструємо експонати з нашого зоопарківського музею, тварин-амбасадорів, які звикли до спілкування з дітьми тощо. Та навіть їхня участь у заняттях обмежена: одна і та сама тварина не виступає кілька днів поспіль. Загалом, ми намагаємося давати не просто теоретичний матеріал, а й справді практичний, наприклад, розповідаємо, яких тварин можна зустріти в Харкові, як вони захищаються, які з них отруйні або небезпечні. Йдеться про практичну, важливу інформацію. У нас є програми і для молодшої, і для середньої, і навіть для старшої школи, і ми з радістю допомагаємо в навчальному процесі.



## ТІКТОК СТАВ ПОПУЛЯРНІШИМ ЗА INSTAGRAM

В Україні, згідно зі статистичними даними, TikTok за охопленням аудиторії вже наздоганяє YouTube. Водночас соціальна мережа Facebook продовжує втрачати активних користувачів. Такі висновки містяться в дослідженні українського цифрового ринку, проведеному агентством UAMASTER, повідомляє Forbes.

Аналітика охоплює користувачів віком від 18 років та старше і враховує місячне охоплення, оскільки незалежних зовнішніх досліджень наразі немає. На початок

року YouTube залишається лідером із невеликим приростом жіночої аудиторії на 0,7 млн користувачів. TikTok посідає друге місце з охопленням 21,5 млн користувачів і є єдиною платформою з переважанням чоловічої аудиторії.

Instagram збільшив кількість користувачів з 12,2 млн до 13,2 млн, тоді як Facebook скоротився з 10,7 млн до 9,7 млн. П'яту позицію посідає професійна мережа LinkedIn, де 80% користувачів належать до вікової групи 18–34 роки, із невеликою перевагою чоловічої аудиторії.



## УСЕ ЩЕ ОПТИМІСТИЧНІ

64% ГРОМАДЯН УКРАЇНИ ОПТИМІСТИЧНО БАЧАТЬ МАЙБУТНЄ БАТЬКІВЩИНИ: ВОНИ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ЧЕРЕЗ 10 РОКІВ КРАЇНА БУДЕ ПРОЦВІТАТИ У СКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ, СВДІЧАТЬ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ КИЇВСЬКОГО МІЖНАРОДНОГО ІНСТИТУТУ СОЦІОЛОГІЇ.

Дослідження показало, що з жовтня 2022 року і до травня 2025 року була стабільна тенденція до зниження оптимізму в українському суспільстві, і в травні 2025 року соціологи вперше зафіксували переважання песимістичних настроїв. Отже, у травні 2025 року 47% вважали, що через 10 років Україна буде країною із зруйнованою економікою і великим відтоком населення — проти 43%, які вважали, що через 10 років Україна буде процвітаючим членом ЄС.

Утім, далі, у другій половині 2025 року, спостерігалось відновлення оптимістичних настроїв — частка оптимістів спочатку зросла до 56% на початку жовтня і далі до 64% у грудні. Натомість з 47% у травні до 21% у грудні стало менше тих, хто вважає, що через 10 років Україна буде зруйнованою країною із значним відтоком населення.



Показники оптимізму на кінець 2025 року навіть трохи перевершили показники на кінець 2024 року, хоча й лишаються нижчими, ніж були в 2022–2023 роках.

## НЕ ДОЛАРОМ ЄДИНИМ

НАРАЗІ ДОЛАР США ЗАЛИШАЄТЬСЯ РЕЗЕРВНОЮ ВАЛЮТОЮ, ЩО ДОМІНУЄ ПОМІЖ ІНШИХ. НА СЬОГОДНІ 57% СВІТОВИХ РЕЗЕРВІВ ПРИПАДАЄ САМЕ НА НЕЇ.



Втім, є валюти, що в рейтингу після долара та євро також вирізняються своєю часткою. Зокрема, це стосується єни, фунта стерлінга та інших.

Після частки резервів у долара в центральних банках на рівні 6,6 трильйона доларів та частки євро у 2,3 трильйона, третє місце належить японській єні, передає Visual Capitalist.

Натомість четверте місце у рейтингу посідає фунт стерлінга, а замикає п'ятірку канадський долар.

Відтак японська єна та фунт стерлінгів загалом становлять понад 10% світових резервів. А от канадський та австралійський долари, а також китайський юань та швейцарський франк несуть незначні частки.

Рейтинг сформований відповідно до даних Міжнародного валютного фонду з використанням даних COFER (валютний склад офіційних валютних резервів).

## ЗАБУДЬТЕ ПРО БОРГИ

ВЧИТЕЛЬКА З ГЛАЗГО, МАТИ ДВОХ ДІТЕЙ, ЯКА ОПИНИЛАСЯ НА МЕЖІ БАНКРУТСТВА ЧЕРЕЗ БОРГИ У 15 ТИС. ФУНТІВ, СТАЛА ЗІРКОЮ ТІКТОК. ВОНА ПОДІЛИЛАСЬ ВЛАСНОЮ МЕТОДИКОЮ ФІНАНСОВОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ.

Емі змогла за рік не лише повністю виплатити кредити, а й сформувати «фінансову подушку» в розмірі 8 тис. фунтів.

Основним джерелом боргів стали не великі придбання, а непомітні щоденні витрати і відсутність бюджетування. Для виходу з кризи жінка розробила систему з семи ключових кроків:

— жорстка структура 60/10/30. Жінка спрямовує 60% доходу на базові потреби (іпотека, рахунки), 10% — на розваги, а 30% — на борги та заощадження;

— перегляд «дрібних» звичок. Підрахунок витрат на щоденну каву показав втрату 8 тис. фунтів за 9 років, що змусило жінку відмовитися від імпульсивних дрібних купівель;

— розподіл коштів за цільовими рахунками. Гроші на продукти, рахунки та розваги зберігаються на різних цифрових «банках», що запобігає перелітці;

— перехід на онлайн-закупівлю продуктів. Це дозволило скоротити щотижневі витрати на їжу від 230 до 120 фунтів завдяки відсутності спокусу на полицях;

— потрійний фінансовий аудит. Емі перевіряє стан ра-

хунків тричі на місяць (після зарплати, в середині та в кінці), щоб контролювати кожен цент;

— захист від «витрат через втому». Планування меню



## СЛОВО РОКУ

СЛОВНИК СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА СЛЕНГУ «МИСЛОВО» ОБРАВ СЛОВО «ПЕРЕГОВОРИ» СЛОВОМ 2025 РОКУ.



«Зусиллями нового старого президента США, який обіцяв закінчити війну за 24 години, це слово перебувало у центрі суспільної уваги протягом усього року, з найвищим інтересом у середині травня, під час перших з 2022 року прямих переговорів української та російської делегацій», — пояснили в «Мислово».

Паралельно зі словом «переговори» вживаються питомо українські «перемовини», проте перші значно переважають у мовленні через спадок радянської лексикографії.

Серед важливих слів 2025 року також виділили: «Мідас» — назва операції з викриття корупції у сфері енергетики; картонки — загальна назва протестів проти знищення антикорупційних органів; don't push the horses — фраза українського боксера Олександра Усика, яка завірусилася в мережі.

Антивиразом року обрали фразу «прийду за кожним» генпрокурора Руслана Кравченка. У грудні посадовець написав у своїх соцмережах, що продовжить виконувати обов'язки та не планує звільнитися: «Я знаю кожного, хто працює зараз проти мене і прокуратури як інституції, можете не маскуватися, я по кожного прийду особисто».

Словник «Мислово» створений у 2012 році. Слова та визначення до них надсилають користувачі.

і використання мультиварки допомогли відмовитися від дорогої готової їжі у вечори після роботи;

— дистанціювання дітей від шопінгу. Замовлення товарів онлайн разом із дітьми вдома прибрало фактор «дитячого тиску» в магазинах та непотрібні витрати на касах.

Наразі Емі веде блог @amylearnstosave, де за її досвідом стежать понад 25 тисяч підписників. Вона наголошує, що головне — не ідеальні відсотки, а наявність структури, яка робить фінанси видимими.

# СТОЛІТТЯ «МЕТАЛІСТА»

ХАРКІВ ВІДЗНАЧАЄ СОТІЙ ЮВІЛЕЙ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ, ЯКИЙ ДАВНО СТАВ ЧАСТИНОЮ МІСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.

З нагоди ювілею міський голова **Ігор Терехов** нагородив ветеранів ФК «Металіст». Звертаючись до присутніх, мер наголосив на тому, що, попри повномасштабну війну та постійні обстріли, місту вдалося зберегти головну спортивну арену Харкова. Він підкреслив, що інфраструктура стадіону підтримується в належному стані, адже являє собою фундамент для майбутнього відродження мирного життя:

— Якби не війна, ми б зовсім інакше, набагато гучніше, відзначали ювілей. Але головне — нам вдалося зберегти стадіон «Металіст». Ми повернули його громаді, доглядаємо поля та інфраструктуру навіть зараз, під час війни. Іноді я 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 з нуля потім буде майже неможливо. Це наш спадок і наша перспектива. 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!

100 років — не просто дата в архіві, а тисячі матчів, перемог і поразок, заповнені трибуни, покоління гравців і вболівальників. «Металіст», заснований у Харкові в грудні 1925 року, вписав своє ім'я в історію українського та європейського футболу. Срібло чемпіонату України сезону 2012–2013 років, шість бронзових нагород, чвертьфінал Ліги Європи УЄФА сезону 2011–2012, Кубок СРСР 1988 року, фінал Кубка України 1992-го. Цей список перемог можна продовжувати ще довго. Втім, історія «Металіста» — це не лише трофеї. Це спадковість. Те, що передається від покоління до покоління: характер, самовідданість, віра в команду. Саме так формується майбутнє: коли досвід минулого стає фундаментом для нових гравців.

**Юрій Сивуха**, ексворатар ФК «Металіст»:

— Ми завжди, у всіх матчах, з першої до останньої хвилини гри були віддані своїй справі, тому нашим супротивникам було тяжко. Хоч деякі з команд були кращі, але й вони потерпали від нас. Свої навички, які напрацював за все



життя, передаю молодому поколінню — працюю тренером у «Металісті 1925».

Харків пам'ятає матч Євро-2012, гучні перемоги та сім років поспіль підйомів «Металіста» на п'єдестал пошани. Секрет такого феномену самі гравці пояснюють просто.

**Олександр Горяїнов**, ексворатар ФК «Металіст»:

— Це кропітка праця всіх, не тільки футболістів, а й усього міста, всіх керівників, усіх людей. Футболісти — лише вершина айсберга, дуже багато людей працювали над тим, щоб вони вийшли на поле і зіграли. Пам'ятаю різні часи: і злети, і падіння. Але «Металіст», як-то кажуть, жив, живе і буде жити.

## ТІ, ХТО ТРИМАЄ ТРАНСПОРТ НА ХОДУ

УРОЧИСТИЙ ЗАХІД З НАГОДИ 60-РІЧЧЯ КП «ТРОЛЕЙБУСНЕ ДЕПО №2» ВІДБУВСЯ ДНЯМИ В ХАРКОВІ.

До працівників підприємства в режимі онлайн звернувся міський голова **Ігор Терехов**. Мер подякував комунальникам за наполегливу працю, відповідальність і відданість Харкову, попри складні воєнні часи.

— Сьогодні ми відзначаємо ювілей депо. За цією датою стоять десятки років щоденної праці, без якої неможливо уявити Харків. Ви виводите транспорт на лінії за будь-яких умов, щоб місто жило: у мирний час і під час війни, під обстрілами та після прильотів. Я щиро дякую кожному з вас — водіям, ремонтникам, інженерам, усім, хто тримає транспорт на ходу. Ми обов'язково відбудуємо депо, оновимо рухомий склад і зробимо все можливе, щоб ви працювали в гідних умовах! — підкреслив мер.

Під час урочистостей перший заступник міського голови **Олександр Новак** вручив кращим працівникам підприємства почесні грамоти, Подяки міського голови та цінні подарунки.



Втрачене депутатське посвідчення Харківської міської ради 8 скликання, №24-КН, видане Харківською міською радою від 09.12.2020 року у зв'язку з ліквідацією наслідків обстрілів на ім'я: Казанжівної Неллі Василівни, **вважати недійсним.**

Втрачене депутатське посвідчення Харківської міської ради 8 скликання, №75-ТВ, видане Харківською міською радою від 09.12.2020 року на ім'я: Тупіцина Володимира Миколайовича, **вважати недійсним.**

## ГОТУЮТЬСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ

ФАХІВЦІ КП «ХРБП» ХМР ВЖЕ ВЗИМКУ ГОТУЮТЬСЯ ДО НОВОГО РЕМОНТНОГО СЕЗОНУ, І ЗАРАЗ ВИГОТОВЛЯЮТЬ НОВІ ДЕТАЛІ ДЛЯ МІСЬКИХ ДИТЯЧИХ І СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ, АБИ З ПОЧАТКОМ ВЕСНИ ВОНИ БУЛИ ГОТОВИМИ ДО БУДЬ-ЯКИХ НЕСПОДІВАНОК.

«Харківське ремонтно-будівельне підприємство» утримує, ремонтує та контролює технічний стан майже 4 500 дитячих і спортивних майданчиків у всіх дев'яти районах міста. Протягом минулого року фахівці обстежили кожен із них та виконали необхідні роботи з відновлення і поточного ремонту, повідомив головний інженер підприємства **Олександр Бондаренко**:

— Протягом року всі майданчики були обстежені, виконані роботи з відновлення та поточного ремонту, доведено їх до стану, який дозволяє дітям і дорослим безпечно користу-

ватися. Під час ремонтів замінили всі дерев'яні елементи, що вийшли з ладу, а також металеві конструкції, підшипники та інші деталі, які потребували ремонту. Головне для нас — надійність і технічний стан конструкцій. Тому підприємство вже багато років власними силами виготовляє елементи дитячих та спортивних майданчиків. У більшості вони складаються з деревини, яку ми самі обробляємо, обрізаємо, фарбуємо і встановлюємо. Маємо всі необхідні розміри, які потрібно ремонтувати, міняти або відновлювати. Вже почали готуватися до наступного сезону 2026 року.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

## В «ІНЖЕНЕРНИХ МЕРЕЖАХ» ПРАЦЮЮТЬ УНІВЕРСАЛЬНІ СОЛДАТИ

ПІД ЧАС ВІЙНИ, КОЛИ НЕ ВИСТАЧАЄ РОБІТНИКІВ, ВІН ВИКОНУЄ НЕ ТІЛЬКИ ОBOB'ЯЗКИ ПРОВІДНОГО ІНЖЕНЕРА. ВІН СТАВ МАЙСТРОМ НА ВСІ РУКИ І НАВІТЬ ОСВОІВ НОВУ ПРОФЕСІЮ.

**Сергій Дубіль** — провідний інженер КСП «Інженерні мережі» Департаменту ЖКГ ХМР.

— Сергій прийшов до нас за рік до війни, — розповідає заступник начальника відділу контролю за інженерними мережами КСП «Інженерні мережі» **Максим Шепетов**. — Тоді робота здебільшого полягала у взаємодії з містянами та провайдером для вирішення питань, пов'язаних з телекомунікаціями. Десь людям заважають драти у під'їзді, що висять над головою, десь вітер обірвав драти на даху, у когось перестав працювати домофон. Це й зараз залишається одним з багатьох завдань підприємства. Здається — дрібниці, але з них складається життя. Наша щоденна праця не завжди помітна широкому загалу, але без неї неможливе стабільне функціонування міського господарства. У колі обов'язків провідного інженера — розробка, впровадження та контроль інженерних рішень, забезпечення якості і безпеки, координація роботи, аналіз та оптимізація процесів. Але не у війну.

— На підприємстві в основному всі інженери, але в офісі ніхто не сидить. Людей не вистачає, тож бігають по всьому місту, працюють руками, — зазначає в. о. директора — заступник директора КСП «Інженерні мережі» **Павло Гладуненко**. — А що робити, якщо треба? Обов'язків у Сергія багато: робота з провайдерами, з домофоністами. Але, крім всього, він ще й зварник. У нас на балансі знаходяться сміттекамери — ремонтуємо двері, стовбури. Під час війни Сергій вивчився на курсах, і коли треба — робить зварку на ківшах, дверях сміттекамер. Словом, універсальний солдат. Він вимогливий до себе, на нього



завжди можна покластися: отримувати завдання — і завжди виконувати.

З початком повномасштабної агресії РФ перед КСП постали нові виклики і випробування, каже **Максим Шепетов**:

— Місто щодня зазнавало ударів, і коли керівництво запитало, хто готовий забивати вікна — Сергій не залишився осторонь, бо він людина, на яку можна покластися. Мабуть, весна 2022-го стала найважчим періодом. Неодноразово доводилося ховатись від ворожих снарядів. Бувало — забиваємо вікна, і раптом починає критися буквально поруч. Заскакуємо у підвал, а після обстрілу бачимо, що треба забивати по новій. Та попри все продовжували. Під час війни багато було випадків, коли місто потребувало нашої роботи, і Сергій проявив себе як висококваліфікований фахівець та надійний товариш. Він вмів ухвалювати зважені рішення, не боїться відповідальності та завжди завершує розпочату справу. Колеги знають: у складних ситуаціях на нього завжди можна покластися. Харків — його улюблене місто, задля добробуту якого він щодня докладав максимум зусиль, працює, щоб воно залишалося живим, функціональним і комфортним для мешканців, навіть у найскладніші часи.

— У мене всі хлопці молодші, — підкреслює **Павло Гладуненко**. — Коли, наприклад, виїжджають на забиття вікон — над ними не треба стояти і контролювати. Кожен знає свою роботу. У нас — справжня команда. Ми розуміємо, наскільки важливо, що мер Харкова **Ігор Терехов** приділяє велику увагу благоустрою і життєдіяльності міста. Харків живе і працює. Люди це бачать і розуміють, що їх ніхто не покине, що про них турбуються.

## ЩИРЕ СПІЛКУВАННЯ З ВОЇНАМИ

ДНЯМИ ВІДБУЛАСЯ ЗУСТРІЧ, ЩО ОБ'ЄДНАЛА ЛІДЕРІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ШЕВЧЕНКІВСЬКОГО РАЙОНУ ХАРКОВА, ПРЕДСТАВНИКІВ МОЛОДІЖНОЇ РАДИ ПРИ ХАРКІВСЬКОМУ МІСЬКОМУ ГОЛОВІ ТА БІЙЦІВ 92 ОКРЕМОЇ ШТУРМОВОЇ БРИГАДИ ІМЕНІ КОШОВОГО ОТАМАНА ІВАНА СІРКА НАВКОЛО СПІЛЬНОЇ СПРАВИ.

Захід став простором відкритого спілкування, поєднав щирість і відповідальність, молодий запал і життєвий досвід тих, хто боронить країну зі зброєю в руках, дав можливість юним харків'янам підтримати українських військових.

Під час майстер-класів із виготовлення окопних свічок і захисних оберегів панувала зосереджена і тепла атмосфера. Кожна свічка та оберег створювалися з думкою про захисників, про холодні ночі на передовій і про відчуття підтримки, яке так необхідне навіть на відстані. Усі виготовлені речі разом із подарунками були передані військовим на знак турботи, вдячності та віри.

Особливо зворушливими стали хвилини спілкування з воїнами. Розповіді про бойовий шлях підрозділу, реалії служби, ціну свободи, важливість єдності фронту та тилу залишили слід у серцях молоді.

День, що запам'ятається, об'єднав людей різного віку та досвіду навколо простого, але надзвичайно важливого відчуття взаємної підтримки.

Розмови та спільна діяльність залишили по собі глибокий внутрішній відгук, який нагадує, що країну тримають не лише рішення та дії, а й уважне ставлення одне до одного, здатність слухати та бути поруч у потрібний момент.



## 125 РОКІВ ПІДТРИМКИ ІННОВАЦІЙ

У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ЦІ ДОКУМЕНТИ ЗДАЮТЬСЯ СУХИМИ І МАЛОЦІКАВИМИ. ЩО З ТОГО, ЯК НА ГАЗЕТНОМУ ПАПЕРІ ОПИСАНО ПЕВНИЙ ВІНАХІД АБО ЗАСВІДЧЕНО АВТОРСЬКЕ ПРАВО НА ВИКОРИСТАННЯ ІНШИМИ? АЛЕ ВСЯ ЕВОЛЮЦІЯ СУСПІЛЬСТВА ВІДБУВАЄТЬСЯ САМЕ ЧЕРЕЗ ПОШУКИ НОВОГО І СПОСОБИ ЙОГО ВТІЛЕННЯ — ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ПОДАЛЬШОГО ІСНУВАННЯ.

Так сталося, що для забезпечення такої важливої еволюції в колишній Харківській губернії доля обрала організатора й першого директора паровозобудівного заводу П. П. Ріщона. Разом з розвитком свого підприємства Павло Павлович дбав про освіченість і технічну підготовку робітників. Це, вважав він, передумова успішного розвитку заводу.

І не помилюся! До останніх днів життя піонер паровозобудування переймався не тільки підприємством, а і його науковим тилом. Розміщена в робітничому районі, на Петинці, перша книгозбірня розрослася за рахунок спеціальної літератури, документів про винаходи. Активні працівники, інженери справді цікавилися ними, і це позначалося на виробництві. На початку ХХ ст. інформація все більше підштовхувала економіку...

З тих давен минуло 125 років. Але й зараз, аби заручитися досвідом колег, отримати документальне підтвердження оригінальності технічних розробок до тепер уже авторитетного структурного підрозділу ХДНБ ім. В. Королєнка відділу науково-інформаційного забезпечення інноваційних процесів (саме його фахівці продовжили традиції й справу П. П. Ріщона) приходять студенти, інженери і вчені. Всі, хто зацікавлений новаторськими ідеями, дослідженнями і впровадженням винаходів.



...Коли потрапляєш до читального залу відділу, в очі кидаються сотні спеціальних шухляд, полицок з довідниками; тут пишуться й банком стандартів, які є відправною точкою для виготовлення тисяч різних виробів.

Знайомлячи зі своїм господарством, завідувачка відділу Г. В. Прохорова наголошує:

— Наш відділ є інформаційною опорою інноваційної діяльності регіону — своєрідним мозковим центром, де зосереджено унікальні патентні, нормативно-технічні та винахідницькі ресурси. Саме тут науковці, винахідники й студенти знаходять перевірену інформацію, ідеї та професійну підтримку, необхідні для розвитку науки, техніки й упровадження сучасних рішень. Саме до нас приходять і початківці, і досвідчені фахівці, щоб перевірити, осмислити й втілити свої задуми — від першої ідеї до практичної реалізації, спираючись на патентні джерела, стандарти та досвід попередників.

— Запитаєте про ефективність? — продовжує завідувачка. — Скажу просто й без хвальби: все те, що оновлюється на підприємствах, транспорті та навіть у космосі, має витокі звідси. Люди десятками років є активними відвіду-

вачами книго- і документозбірні і шоразу знаходять нові ідеї для розробок.

Діяльність відділу супроводжується активною підтримкою з боку органів влади та Ради молодих вчених. Особливу увагу розвитку наших ініціатив приділяє і особисто очільник Харкова Ігор Терехов. Це сприяє ефективній реалізації наукових та просвітницьких проєктів.

У відділі, як і в бібліотеці в цілому, особливо дбають про залучення молоді — їй рухати суспільство вперед. Для молодих вчених, студентів і навіть школярів організують тематичні виставки, екскурсії. Минулого року, незважаючи на воєнні події, провели Фестиваль науки, діяла Школа молодого винахідника. Свої здібності всі охочі могли підтвердити під час конкурсу «Молодий новатор» чи на дискусійній платформі для наукових ідей. Це все — передній край популяризації, формування поміж відвідувачів, які користуються електронними можливостями каталогів, усвідомленого ставлення до наявної інформації, уміння залучати її для вирішення актуальних проблем. Сучасні інформаційні технології, форми роботи — справді суттєва основа для реалізації проривних ідей у цей непростий час.

## Гороскоп на 13 січня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Особливо корисними сьогодні будуть духовні практики — кожна з них по-своєму сприятиме майбутнім успіхам. Медитація запустить позитивні зміни, афірмації залучать фінансовий добробут, а йога допоможе відновити енергію і життєві сили.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Енергія дня може спричинити перепади настрою і похмури роздуми. Не заиклюйтесь на негативі, щоб не прогавити безліч світлих миттєвостей навколо. Саме позитивний настрій стане орієнтиром на шляху до нового життя, допоможе впоратися з труднощами й внутрішніми суперечностями.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Цього дня нічні світила вам благоволять. Не варто шукати таємного підтексту в кожній події — Всесвіт налаштований допомогти, а отже, все, що відбувається, в підсумку обернеться вам на благо.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Настає чудовий день, ніби створений для того, щоб відчувати радість життя. Легкість у тілі і ясність думок виявляться дуже доречними: з'являться реальні можливості отримати те, про що давно мріяли.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Першу половину дня краще провести у вільному режимі чи незвичайній обстановці. Не поспішайте з важливими рішеннями і різкими змінами до появи знаку з висоти небес. Ближче до вечора ви зможете вловити підказку й точніше визначити подальший шлях.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Вплив нічних світил принесе потужний заряд позитиву, покращить настрій і підвищить працездатність. Не бійтеся відмовляти сьогодні тим, кому зараз не можете допомогти, і зосередьтеся на своїх завданнях.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
День сприятливий для спілкування з близькими, друзями і коханою людиною. Уникайте фінансових авантур, не витрачайте гроші без потреби та не ризикуйте. На критику реагуйте спокійно та виважено.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Сьогодні плани можуть дати збій — не варто переживати, якщо події підуть не за сценарієм. Зберігайте вірність своїм принципам і довіру до себе: саме лояльність допоможе утримати успіх. Велика ймовірність численних зрад, але до таких явищ, якими б неприємними вони не були, необхідно поставитися з розумним оптимізмом.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Сприятливим стане будь-який вид творчої діяльності. Реалізуючи себе в улюбленій справі, ви зможете досягти успіху у значущих для вас сферах. Можливий чужий вплив, тому вирішуйте питання, спираючись насамперед на власну думку.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Представники знаку Козоріг відрізняються витривалістю і внутрішньою силою, але сьогодні Всесвіт може тимчасово послабити такі якості. Не заиклюйтесь на негативі і не замикайтесь у собі. Підтримка близьких зараз особливо важлива — не бійтеся звертатися по допомогу.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
В оточенні можуть виникнути токсичні люди. Важливо зберігати самовладання і не піддаватися на провокації — спроби вивести вас з рівноваги виявляться марними, якщо ви налаштуєтеся на спокій. На роботі, як би вас не вмовляли, не варто брати чужі професійні обов'язки. Замість законної подяки той, кому ви можете, звалить на вас свої помилки.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
День дасть шанс проявити здібності й відкрити нові перспективи. А втім, не варто розпоршуватися і йти відразу кількома шляхами — є ризик опинитися під чужим впливом. Обставини можуть зіграти не на вашу користь.



# У ПОНЕДІЛОК — НАЧЕ ВИЖАТИЙ ЛИМОН

ВИХІДНІ — ЗАСЛУЖЕНА ПЕРЕРВА ПІСЛЯ ВАЖКОГО ТИЖНЯ. ТА ДЕЯКІ НАШІ ЗВИЧКИ ПЕРЕТВОРЮЮТЬ ВЖЕ ВКОТРЕ ВІДПОЧИНОК НА НАВАНТАЖЕННЯ МОЗКУ І ТІЛА.

Психологи розповіли, що заважає нам повноцінно відпочивати на вихідних і почуватися більш енергійними, зосередженими і врівноваженими у понеділок.

## ▶ ЯКІ ЗВИЧКИ ПСУЮТЬ ТВОЇ ВИХІДНІ

### Надмірний час перед екраном

Улюблений серіал, програма чи просто TikTok — неважливо, що саме ти вибереш. Такі заняття вимагають дуже мало енергії та дозволяють нам відчувати себе включеними у життя інших людей без особливих зусиль.

— Але надмірне проведення часу перед екранами, особливо наприкінці вихідних, може порушити природні ритми тіла, — наголошує психологиня Керолайн Керол. — Це призводить до стану розумової туманності та фізичного виснаження. Тож варто створити баланс і робити усвідомлені перерви, встановити таймер на користування гаджетами.

Натомість зроби щось конкретне, наприклад, приготуй смачну їжу чи залучайся до спорту. Так ти відновиш зв'язок зі своїм тілом та емоціями, зрозумієш, чого потребуєш більше: відпочинку наодинці чи часу з іншими людьми.

### Повна відмова від руху

На вихідних ми зазвичай маємо два настрої: або бігати у різних справах, або не виходити з дому взагалі. Але оскільки рух підтримує ясність розуму, емоційну регуляцію та сон, ми можемо почуватися більш млявими й тривожними, якщо довго не рухаємося.



— Замість того, щоб думати про фізичні вправи як про щось, що потрібно робити, зосередься на тому, що підтримує тіло, — каже Керол. — Це може бути легка прогулянка, танці або розтяжка протягом п'яти хвилин.

### Не готуватися до наступного тижня

Плани на наступний тиждень — останнє, що хочеться робити у вихідні. Може здаватися, що планування перешкоджає меті вихідних — залишатися в теперішньому моменті.

— Уникнення планування часто призводить до зростання тривоги, — пояснює психологиня. — Тому варто почати планування з найменших дрібниць. Наприклад, запиши короткий список зі справ на понеділок.

### Порушення графіка сну

Спати годинами або пізно лягати у вихідні — наша мрія після важкого тижня. Йдеться про своєрідну форму свободи після 5 днів, насиченими дедлайнами. Але коли цикл сну занадто несинхронізований, організм не може перелаштуватися до понеділка, що призводить до втоми, дратівливості та навіть порушення апетиту чи регуляції настрою. Закріпи час свого пробудження.

### Завантаження вихідних дорученнями

Починаєш і закінчуєш вихідні списком справ? Тоді залиш час для себе і свого відпочинку. Адже після вихідних, повних роботи вдома чи інших справ, ми можемо почуватися так, наче їх і не було.

Розподіли свій час між дорученнями, спілкуванням з друзями та особистим відпочинком. Так ти почнеш тиждень зі стійкістю, гнучкістю та загальним покращенням настрою.

### Повне ментальне відключення

Відключення телефону на вихідні та уникнення обов'язків перед людьми може здаватися найкращою втечею від труднощів тижня. Але це може мати зворотний ефект і призвести до почуття ізоляції, дратівливості та навіть депресії.

Якщо ми повністю відмовляємося від ідеї зустрічей з кимось або інших активностей, це безпосередньо сприяє зменшенню дофаміну, ендорфінів, серотоніну та окситоцину в організмі. Якщо на великі плани сил немає, тоді заплануй каву з другом чи відвідування родичів. Зустріч покращить твій психічний стан.