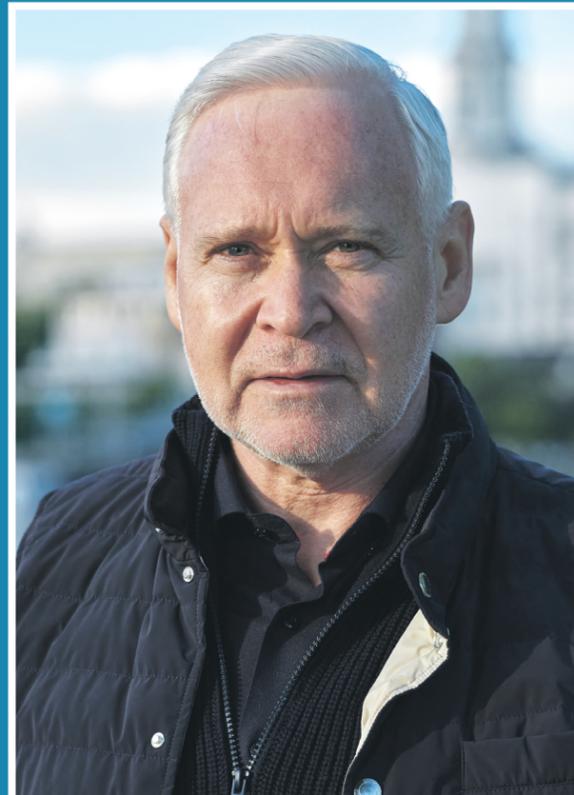




СИТУАЦІЯ З ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯМ У ХАРКОВІ НЕ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ІНШИХ МІСТ УКРАЇНИ. ВОРОГ ЦІЛЕСПРЯМОВАНО Б'Є ПО ОБ'ЄКТАХ ГЕНЕРАЦІЇ ТА ТЕПЛОВИХ МЕРЕЖАХ, ЩОБ УСКЛАДНИТИ ЖИТТЯ МИРНОМУ НАСЕЛЕННЮ, ОСОБЛИВО В УМОВАХ МОРОЗІВ. МАСОВАНІ УДАРИ ПО КРИТИЧНІЙ ІНФРАСТРУКТУРІ ПРИЗВЕЛИ ДО РЕЖИМУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ В ЕНЕРГЕТИЦІ. В УКРАЇНІ НЕ ЗАЛИШИЛОСЯ ЖОДНОЇ НЕУШКОДЖЕНОЇ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЇ. СЬОГОДНІ СКЛАДНО ВСІМ. НАЙВАЖЧЕ КИЄВУ, ДНІПРУ, ХАРКОВУ, КРИВОМУ РОГУ, ОДЕСІ ТА БІЛЬШОСТІ ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАД, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Якщо говорити про обладнання, яке забезпечує Харків, то за останні тижні ми маємо дуже багато зруйнованого. Наші комунальні підприємства працюють на межі можливого і навіть за її межею. Що ж до електропостачання, то ми не відрізняємося від інших міст України: діють графіки відключень. За їхнє запровадження

відповідають «Укренерго» та «Харків-обленерго», які змушені застосовувати обмеження через дефіцит електроенергії. Задля допомоги жителям у Харкові діє 101 пункт незламності, де мешканці можуть зігрітися, випити гарячі напої та зарядити гаджети. Крім того, у місті працюють пункти безкоштовної видачі гаря-



чого харчування, які щодня відвідують близько 55 тис. харків'ян.

ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ У ХАРКОВІ: ПРАЦЮЄМО НА МЕЖІ ТА ЗА МЕЖЕЮ МОЖЛИВОГО



УСЯ ЗОВНІШНЯ ПОЛІТИКА ЛАТВІЇ ПОВ'ЯЗАНА З УКРАЇНОЮ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ЗІ СПІКЕРКОЮ САЕЙМИ ЛАТВІЇ ДАЙГОЮ МІЕРІНЕЮ, ПІД ЧАС ЯКОЇ ОБГОВОРИЛИ ПЕРЕМОВНИЙ ПРОЦЕС ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ МИРУ, ДИПЛОМАТИЧНУ СИТУАЦІЮ ТА ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ УКРАЇНИ.

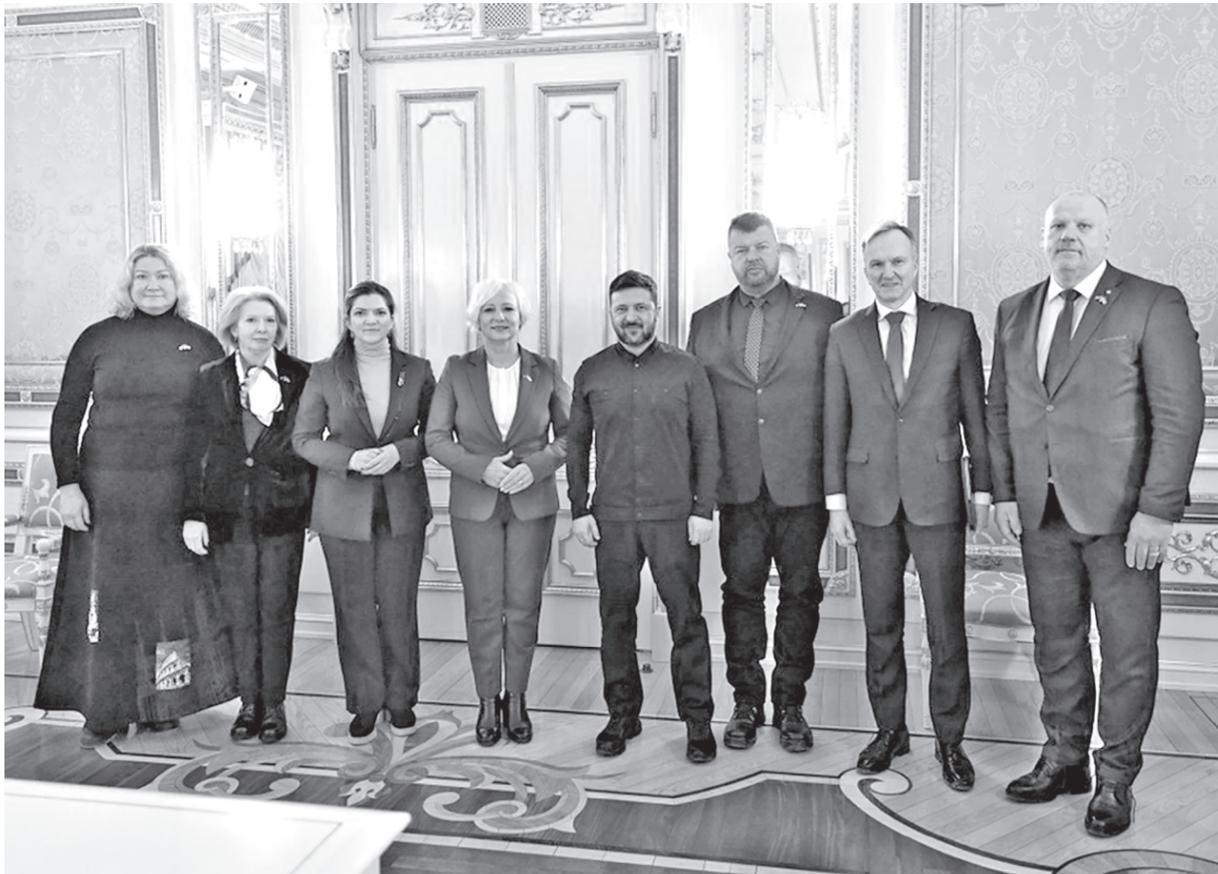
Глава держави відзначив вагому допомогу Україні з боку Латвії, зокрема щодо оборони, фінансів, українських міжнародних ініціатив та гуманітарної сфери.

— Ми дуже вдячні вашому народу та всім парламентарям за вашу підтримку. Ви підтримуєте нас скрізь, у кожній резолюції. І дякуємо за підтримку Кримської платформи, за вашу участь. А також найкращі побажання від мене Президенту та Прем'єр-міністерці. Ми дуже вдячні, що ви з нами від самого початку й досі, — сказав Володимир Зеленський.

Під час зустрічі детально йшлося про переговорний процес щодо досягнення миру. Дайга Мієріна наголосила, що Латвія повністю підтримує зусилля України, та запевнила в повному сприянні з боку її країни. За словами Спікерки Саейми, уся зовнішня політика Латвії пов'язана з Україною та зусиллями для її підтримки, і так буде надалі:

— Ми продовжимо робити все, що ми зможемо, для того, щоб допомогти вам стати повноправним членом Європейського Союзу. І в усій нашій риторичі ми завжди говоримо також про НАТО. Ми бачимо вас країною — членом НАТО. Ми бачимо місце для вас у цьому альянсі, і ми вважаємо, що ви повинні бути в ньому заради безпеки всіх нас.

Також сторони обговорили співпрацю з партнерами в межах Коаліції охочих, подальшу участь Латвії в ініціативі PURL, співвиробництво в межах програми SAFE та напрями партнерства в передових технологіях, де Україна може поділитися своїм досвідом.



ПОТРІБНО ЗМІНИТИ ЛОГІКУ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ БЕЗПЕКИ

МАСОВАНІ УДАРИ ПО КРИТИЧНІЙ ІНФРАСТРУКТУРІ ПРИЗВЕЛИ ДО РЕЖИМУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ В ЕНЕРГЕТИЦІ. ЗАРАЗ МИ ПРАЦЮЄМО, ЩОБ ЗНАЙТИ РІШЕННЯ, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ МІНІМІЗУВАТИ НАСЛІДКИ ПРИЛЬОТІВ ПО ЕНЕРГЕТИЦІ ТА ВТРИМАТИ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІСТА, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Але є ще одна важлива правда, яку ця війна щоразу підкреслює. Ми маємо змінити саму логіку енергетичної безпеки. Останні роки ми з вами послідовно рухали Харків до того, що сьогодні називають енергетичним островом, — коли місто не залежить від одного великого вузла, а має розподілені, взаємозамінні джерела енергії та тепла.

Важливо сказати чесно: ми ще не довели цю систему до кінця. Нам банально не вистачило часу, щоб завершити все, що було заплановано. Але навіть той шлях, який Харків уже пройшов, показує головне: децентралізація енерго- та теплопостачання — це не «модний тренд».

Це питання виживання. Нашого з вами. Всіх. Бо коли система побудована так, що удар по одному об'єкту може поставити під загрозу життя третини міста — це ризик, який країна не має права залишати «як є».

Харків у цьому сенсі системно пішов шляхом енергетичної стійкості. І те, що ми з вами робимо зараз, — це не тільки про наше місто. Це про майбутню модель для всієї країни. Тому маємо шукати альтернативу централізованому опаленню та енергозабезпеченню: більше локальних рішень, більше резервування, більше гнучкості, більше захисту.

У реальності боротьби з енергетичними викликами Харків живе вже майже чотири роки, зазначив Ігор Терехов:

— Ми чудово знаємо, що таке енергетика «на межі», тому що почали проходити цей шлях чи не першими. Ми розуміємо наскільки це складно



і тому готові допомогти — ділитися своїм досвідом з іншими.

Особливо хочу подякувати і нашим — харківським — і тим, хто працює по всій країні: енергетикам, тепловикам, комунальникам, волонтерам, всім, хто тримає та допомагає тримати енерго- та теплопостачання України. Ви справжні герої, які в найскладніших умовах — під обстрілами, влітку морози, без вихідних та відпочинку — не дають країні замерзнути.

Саме на вас сьогодні тримається життя наших міст і громад.

Звертаюся й до українців. Так, зараз важко. Так, ситуація складна. Але потрібно жити і працювати. Маємо об'єднувати всі зусилля та досвід, щоб пройти цей непростий шлях. Ми вже проходили і через складніші випробування — і вистояли, тому що робили це разом. Тримаємося самі і тримаємо країну. Разом.

СТИМУЛИ ДЛЯ БІЗНЕСУ ТА ВОЛОНТЕРІВ

АСОЦІАЦІЯ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ПРОПОНУЄ СТВОРИТИ СТИМУЛИ ДЛЯ БІЗНЕСУ ТА ПРАЦІВНИКІВ, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ ПОЄДНУВАТИ ВОЛОНТЕРСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ З РОБОТОЮ ТА ЗАПОБІГТИ ВИГОРАННЮ ВОЛОНТЕРІВ, ПОВІДОМИВ ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



За словами мера, волонтерський рух відіграв ключову роль у стійкості прифронтових громад, однак нині стикається з нестачею координації, підтримки та визнання, що призводить до вигорання й відтоку волонтерів.

— Харків вистояв у найважчі місяці не лише завдяки захисникам, а й завдяки тисячам волонтерів, які евакуювали людей, возили гуманітарку, допомагали лікарням, підтримували літніх людей, дітей, переселенців і тих містян, хто залишився без домівки, — зазначив Ігор Терехов.

Голова АПМГ наголосив, що в Україні й досі немає ефективної взаємодії між волонтерами, громадськими організаціями, органами влади та бізнесом. Один зі шляхів вирішення цієї проблеми Асоціація вбачає в запровадженні стимулів для роботодавців і працівників, зокрема розвитку корпоративного волонтерства за моделлю «волонтерських днів», а також гарантій у трудових відносинах — волонтерської відпустки або збереження робочого місця на час волонтерської діяльності.

Крім того, АПМГ пропонує залучати волонтерів до процесів ухвалення рішень через створення волонтерських рад і робочих груп, а також регулярних міжсекторальних платформ за участі влади, громадського сектору, бізнесу та самих волонтерів.

Ігор Терехов наголосив, що волонтерська діяльність має отримати належне суспільне визнання.

— Волонтерський досвід має визнаватися в освіті, на ринку праці, у муніципальних і корпоративних програмах. Це не привілей, а справедливе визнання важливості внеску людини, — підкреслив міський голова.

ХАРКІВ ПІД ОБСТРІЛОМ

РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЩОДНЯ ЗАВДАЄ УДАРІВ ПО КРИТИЧНІЙ ІНФРАСТРУКТУРІ ХАРКОВА. У ПОНЕДІЛОК, 19 СІЧНЯ, ВОРОГ НАНІС СЕРІЮ УДАРІВ ПО СЛОБІДСЬКОМУ, САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНАМ ТА ПО ЦЕНТРУ МІСТА. ПРАЦЮЮТЬ УСІ ВІДПОВІДНІ СЛУЖБИ.

Також минулими вихідними під ударами окупантів перебували Індустріальний, Слобідський, Салтівський, Холодногірський райони. В останньому, за попередньою інформацією, було пошкоджено щонайменше вісім приватних будинків. Фахівці КП «Харків-спецбуд» закрили всі вікна, які були вибиті внаслідок ворожої атаки у Холодногірському районі.

— Пошкодження дуже значні — і це не той випадок, коли «трохи підлатали й поїхали далі». Мова про серйозні удари по системі, яка тримає місто в теплі й зі світлом, наголосив мер Ігор Терехов:

З кожним таким обстрілом централізована подача тепла та електрики дається все важче. Бо енергетика зараз у дуже важкому стані: резерви — не безкінечні, навантаження — пікове, а будь-яке нове пошкодження одразу «з'їдає» можливості для стабілізації.

Треба розуміти просту річ: коли критична інфраструктура б'ється знову і знову, система не встигає повноцінно відновлюватися — вона постійно працює на межі, і будь-який наступний удар може означати, що утримувати ста-



більну подачу стане ще складніше, а відновлення — довшим і важчим.

Але ми все одно працюємо. Дякую тепловикам, енергетикам, комунальникам, рятувальникам ДСНС — усім, хто зараз робить свою роботу під навантаженням і ризиком, щоб місто залишалось з теплом і світлом. Харків тримається не гаслами — Харків тримається людьми. Ми вистоїмо.

ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ОСТРІВ — ПИТАННЯ ВИЖИВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ МІСТ

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ РОБОТУ НАД СТВОРЕННЯМ «ЕНЕРГЕТИЧНОГО ОСТРОВА», ЗАВДАННЯ ЯКОГО — ПІДВИЩИТИ СТІЙКІСТЬ МІСТА ДО ВОРОЖИХ АТАК НА ОБ'ЄКТИ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер наголосив, що «енергоострів» — це не просто технічне рішення, а питання виживання українських міст:

— Ми системно працюємо над його створенням, і життя вже довело правильність цього підходу. Я переконаний: «енергоострів» — це майбутнє всіх міст.

Ігор Терехов також повідомив, що Харків відкрито ділиться своїм досвідом з іншими громадами:

— Готових рішень ще немає — ми перші, хто проходить



цей шлях. Але весь досвід, який маємо, із задоволенням передаємо, щоб якомога більше міст змогли створити власні «енергоострови». Це дуже важливо в умовах війни.

ВТРАТА ДЛЯ ХАРКОВА, ВТРАТА ДЛЯ СВІТОВОЇ НАУКИ

НА 91-МУ РОЦІ З ЖИТТЯ ПІШЛА ПОЧЕСНА ГРОМАДЯНКА МІСТА ХАРКОВА, ДИРЕКТОРКА УКРАЇНСЬКОГО ІНСТИТУТУ МІТОХОНДРІАЛЬНОЇ ТА ЕПІГЕНОМНОЇ МЕДИЦИНИ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОЛЕНА ГРЕЧАНІНА.

Завдяки науковому таланту дослідниці, наполегливій праці та відданості справі в Харкові сформувалася школа клінічних генетиків, і тисячі родин отримали шанс на здорове майбутнє. Вона виховала ціле покоління лікарів-генетиків. Разом з Оленою Яківною відійшла ціла епоха, але залишилася велика спадщина — добрі справи та вдячні людські долі, зазначив під час громадянської панахиди Харківський міський голова **Ігор Терехов**:

— Олена Яківна була з тих, хто створює школи, — не будівлі, а традицію, метод, планку. Вона виховала покоління спеціалістів, створила потужні інституції, очолювала кафедри та центри, була автором сотень наукових праць і водночас — людиною великої громадянської сили. Вона завжди вболівала за життя. Смерть забирає людину з нашого сьогодення. Але не забирає її справу. Олена Яківна залишила після себе головне — врятовані життя, збережені родини, народжених дітей, які отримали шанс жити. Пам'ять про неї завжди буде в наших серцях.



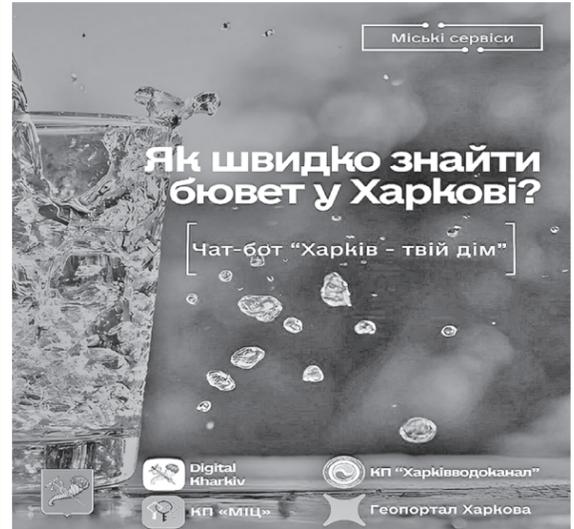
Ольга Вернигор, медична директорка Харківського медико-генетичного центру:

— Від нас пішла людина-епоха, людина-легенда, вчитель та наставник. Олена Яківна завжди була для нас еталоном небайдужості, незламності, професіоналізму і тим, хто своїм прикладом навчає, яким має бути лікар. Саме вона стала тим фундаментом, який заклав основу генетики України. Саме вона стала тим локомотивом, тією рушійною силою, яка повела за собою клінічну генетику. Вона дуже любила свою родину, дуже любила своє місто, свою роботу і кожного учня. Абсолютно кожен хворий для неї був особливим і особистістю. І кожен хворий навіть після першої консультації виходив із надією: на зцілення, на нормальне життя. Олена Яківна була новатором, її ідеї випереджали час. Вона часто казала: «це не просто спілкування, це обмін солітонами, маленькими часточками ДНК». І я дуже сподіваюся, що в кожного з нас залишився той унікальний солітон, який зробить нас щирішими й добрішими. Вічна пам'ять.



ВОДА ЗА ДВА КЛІКИ. ЗНАЙДИ БЮВЕТ У ХАРКОВІ

БУВАЮТЬ СИТУАЦІЇ, КОЛИ ПОТРІБНО ШВИДКО ЗНАЙТИ НАЙБЛИЖЧУ ТОЧКУ З ПИТНОЮ ВОДОЮ, А ШУКАТИ АДРЕСИ В СПИСКАХ — НЕМАЄ ЧАСУ. ДЛЯ ЦЬОГО Є НАДІЙНИЙ ПОМІЧНИК — ЧАТ-БОТ «ХАРКІВ — ТВІЙ ДІМ». ([HTTPS://T. ME/TVIYDIMKHARKIVBOT](https://t.me/tviydimkharkivbot)).



Це не просто база адрес, а розумний навігатор, який знає, що працює саме зараз, повідомляє офіційний сайт Харківської міськради.

► ЧИМ ЦЕ ЗРУЧНО?

◆ Геолокація: Просто відправте боту своє розташування, і він покаже найближчі точки на карті з точною відстанню до них.

◆ Повна інфо: Ви одразу бачите графік роботи, тип бювету та навіть номер техпідтримки, якщо щось пішло не так.

◆ Ручне налаштування: Якщо GPS трохи «стрибає» через тривогу — просто перетягніть маркер на свою вулицю власноруч.

► ЯК ЗНАЙТИ?

У меню бота заходите в розділ «Життєзабезпечення та громадська безпека» — «Знайти найближчі бювети». До речі, посилання на повну інтерактивну мапу (Геопортал міста) також завжди під рукою в цьому ж розділі.



Валерій М'ясоєдов, ректор Харківського національного медичного університету:

— Університет втрачає частину свого серця і своєї душі. Олена Яківна практично весь життєвий шлях була пов'язана з нашим університетом: як студентка, як викладачка, як завідувачка кафедри, як клініцист і науковець. Вона знала цінну часу, і кожна хвилина її життя мала сенс. Вона присвятила свій земний шлях служінню та збереженню життя інших. Пішла з життя людина першої величини.

Юлія Гречаніна, дочка Олени Гречаніної:

— Я дуже вдячна всім, хто був з нами поруч у ці важкі дні. Вона мала велике почуття гумору. Дуже любила людей, Україну, Харків, свою родину, свою роботу. Всі надбання її життя були заради допомоги іншим. Нехай спогади про неї будуть лише світлими.



ВОГОНЬ МИРУ ЄДНАЄ СВІТ

ДНЯМИ У ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ ЗАХІД ЄДНОСТІ ТА СОЛІДАРНОСТІ УКРАЇНА (ХАРКІВ) — ЛИТВА (ВІЛЬНЮС) «ВОГОНЬ МИРУ ЄДНАЄ СВІТ».

Віфлеємський Вогонь Миру — міжнародна щорічна скаутська акція, котра полягає у поширенні символічного вогню, запаленого на місці народження Ісуса Христа. До Європи Вогонь з Віфлеєма наприкінці листопада привозять літаком у спеціальному контейнері австрійські скаути, а вже від Відня він мандрує з рук у руки, так званою скаутською естафетою, цілою Європою.

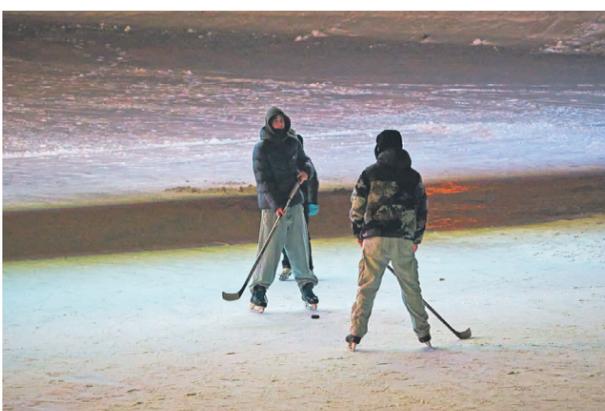
— На наше свято завітав гість з Вільнюса, який мав дуже почесну місію. Вогонь миру литовські скаути особисто привезли в Резиденцію Вільнюського Санти (Каледи), де він горів протягом всього часу, а зараз цей Вогонь Вільнюський Каледи особисто привіз у Харків. Вітаємо наших гостей з Вільнюса Аудриуса Ваиноніса — директора Некомерційного публічного юридичного лица Дидзлі Стебуклэй, що в перекладі на українську «Великі дива», та співзасновницю Наталію Сорокіну. Щиро вітаємо на Харківській землі Вільнюського Каледи! Поширення вогню, який символізує єдність, незламність та віру, символічно об'єднує всіх українців. Коли передається вогонь, кажуть: «У серцях Ваших запанує мир і надія», — зазначили у Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР.

На заході діти спробували себе у майстер-класі з плетіння ляльок-мотанок та зробили справжній український оберег — Янгола, а також активно веселилися у розважальній програмі. Всі діти отримали подарунки, які були особисто зібрані литовськими сім'ями для харків'ян. Маленькі харків'яни приготували подарунки і для Вільнюса, малюнки, якими вони виказали вдячність своїм литовським друзям за підтримку.



ЗИМОВІ РОЗВАГИ

БІЛЯ МОСТУ НА РІЧЦІ, ПОБЛИЗУ СКВЕРУ «СТРІЛКА», ХАРКІВ'ЯНИ РОЗЧИСТИЛИ ЛІД І ВЛАШТУВАЛИ ІМПРОВІЗОВАНУ КОВЗАНКУ.



2025-Й УВІЙШОВ В ТРІЙКУ НАЙТЕПЛІШИХ РОКІВ



ФАХІВЦІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ЦЕНТРУ З ПИТАНЬ ЗМІНИ КЛІМАТУ COPERNICUS CLIMATE CHANGE SERVICE РАЗОМ ЗІ СЛУЖБОЮ МОНІТОРИНГУ АТМОСФЕРИ COPERNICUS ОФІЦІЙНО ПІДТВЕРДИЛИ, ЩО МИНУЛИЙ 2025 РІК СТАВ ТРЕТІМ НАЙТЕПЛІШИМ РОКОМ ЗА ВСЮ ІСТОРІЮ МЕТЕОРОЛОГІЧНИХ СПОСТЕРЕЖЕНЬ.

Згідно з оприлюдненими даними, він виявився лише на 0,01°C прохолоднішим за 2023 рік та на 0,13°C прохолоднішим за рекордний 2024 рік. Останні одинадцять років поспіль визнані найтеплішим одинадцятирічним періодом за весь час моніторингу планети.

Особливу занепокоєність у науковій спільноті спричиняє той факт, що середня глобальна температура за останні три роки, з 2023-го по 2025-й, вперше в історії перевищила доіндустріальний рівень 1850–1900 років на понад 1,5°C.

При цьому в Антарктиці було зафіксовано абсолютний температурний максимум за всю історію спостережень.

ЗАБАГАТО ЛЮДЕЙ

НАЦІОНАЛЬНИЙ МУЗЕЙ ПРАДО У СТОЛИЦІ ІСПАНІЇ МАДРИДІ ТОРІК ВСТАНОВИВ НОВИЙ РЕКОРД ЗА КІЛЬКІСТЮ ВІДВІДУВАЧІВ — І НЕ ВВАЖАЄ ЦЕ ТАКИМИ ВЖЕ ХОРОШИМИ НОВИНАМИ.



Як пише The Guardian, у 2025 році подивитися на розкішні полотна Босха, Веласкеса та інших майстрів прийшли 3,5 мільйони людей.

Директор музею Мігель Фаломір заявив, що не хоче бачити «ані на 1 туриста більше». Мовляв, Прадо боїться повторити долю Лувра, який через надто високий наплив гостей «почав розвалюватися». Керівництво культурного центру, що входить до пам'яток ЮНЕСКО, прагне «поставити на перше місце не кількість, а якість». Бо піти в музей — «не те саме, що їхати метро в годину пік».

Також Фаломір скаржиться, що 65% відвідувачів складають іноземці — а він хотів би, щоб більше іспанців познайомилися зі своїми національними багатствами.

Лувр, який слугує для Прадо негативним прикладом, справді минулого року зіткнувся з величезними проблемами: окрім резонансного пограбування, в одній із зал ледь не впала стеля, а пізніше через прорив труби постраждали експонати з Єгипту.

НАШ ПІДНЯВСЯ

КОМПАНІЯ HENLEY PASSPORT INDEX ОПРИЛЮДНИЛА ПЕРШИЙ КВАРТАЛЬНИЙ РЕЙТИНГ 2026 РОКУ, ЯКИЙ ВІДСТЕЖУЄ ЗМІНИ В БЕЗВІЗОВОМУ РЕЖИМІ У ВСЬОМУ СВІТІ.

Згідно з оновленими даними, український закордонний паспорт піднявся на 30-ту позицію серед 101 країни. Власники українського паспорта мають можливість відвідувати без візи або з візою після прибуття 143 країни світу.

Ще у 2014 році Україна перебувала на 53-му місці. Пізніше було зафіксовано поступове зростання. Отже, у 2020 році паспорт посідав позиції в межах 41–44-го місць, а у 2021 році перебував на 37–38-й сходинках. У 2023 році український паспорт посідав 36-те місце, а вже у 2024 році піднявся на 32-гу сходинку.

Лідером рейтингу залишається Сінгапур, його паспорт відкриває можливість подорожувати без візи до 192 держав,



і це найбільше серед усіх країн світу. Друге місце розділяють Японія та Південна Корея з доступом до 188 країн.

Індекс, створений лондонською консалтинговою фірмою з питань громадянства та проживання Henley & Partners, існує вже 20 років і відстежує глобальні свободи у 227 країнах і територіях у всьому світі. Він базується на ексклюзивних даних Міжнародної асоціації повітряного транспорту (IATA).

ПЕРЕМАГАЄ БРОКОЛІ!

ЦЕНТРИ З КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ США (CDC) ОФІЦІЙНО ВИЗНАЛИ БРОКОЛІ АБСОЛЮТНИМ ЧЕМпіОНОМ СЕРЕД УСІХ КОРИСНИХ ПРОДУКТІВ ПЛАНЕТИ.

Фахівці проаналізували 41 вид овочів та фруктів, виставивши броколі найбільшу оцінку — 100 балів. Методологія базується на вимірюванні концентрації поживних компонентів у кожній порції продукту. Під час аналізу враховували вміст вітамінів, мінералів та антиоксидантів у складі овочів і фруктів і підсу-

мували — броколі забезпечує організм найбільшою різноманітністю мікроелементів.

Лише одна чашка корисного овоча містить 106 відсотків добової норми вітаміну К, що є критично важливим для міцності кісток та правильного згортання крові. Також про продукт забезпечує організм вітаміном С, вітаміном А та фолієвою кислотою, яка відповідає за ріст клітин та відновлення днк. Особливу цінність мають антиоксиданти та глюкозинолати, які захищають зір і допомагають запобігати хронічним захворюванням.

Броколі виявилася лідером не лише за вмістом мікроелементів, а й за легкістю для фігури, адже одна чашка продукту містить лише 4 калорії. Дієтологи радять включати броколі до раціону 3 або 4 рази на тиждень. Проте фахівці попереджають: людям, які вживають антикоагулянти, треба бути обережними. Високий вміст вітаміну К може впливати на дію ліків. У таких випадках раціон має контролювати лікар.



НЕ БОЖЕВІЛЛЯ, А ТЕРАПІЯ

БАГАТО ВЛАСНИКІВ КОТІВ ЛОВЛЯТЬ СЕБЕ НА ТОМУ, ЩО ПЕРЕПОВІДАЮТЬ УЛЮБЛЕНЦЯМ НОВИНИ ДНЯ АБО СКАРЖАТЬСЯ НА ПРОБЛЕМИ, А ПОТІМ ПОЧУВАЮТЬСЯ НІЯКОВО. ПРОТЕ ПСИХОЛОГИ ЗАПЕВНЯЮТЬ: ЦЕ НЕ ОЗНАКА ДИВАЦТВА, А КОРИСНА ПРАКТИКА, ЯКА ПОКРАЩУЄ ЖИТТЯ І ЛЮДИНИ, І ТВАРИНИ.

Хоча коти не розуміють складних понять на кшталт «дедлайн», «іпотека» чи «курс валют», вони є майстрами емпатії. Тварини ідеально сприймають те, що стоїть за словами: інтонацію, тембр голосу, настрій та енергетику господаря.

Регулярні розмови необхідні насамперед самій тварині. Експерти виділяють кілька причин, чому варто звертатися до kota вголос. Передусім кіт, з яким часто розмовляють, стає більш соціальним та контактним. Також тварини, які звикли до голосу людини, швидше адаптуються до нових умов або змін у побуті.

Для власників пухнастих «співрозмовників» користь від таких бесід не менша. Кіт — ідеальний слухач, який не перебиває, не засуджує і не дає непроханих порад. А проговорювання думок вголос допомагає людині впорядкувати хаос у голові, структурувати проблеми та знизити рівень тривожності. Крім того, науково доведено, що погладжування kota знижує артеріальний тиск. Якщо додати до цього лагідну розмову, ефект подвоюється. Виникає позитивне замкнене коло: господар заспокоюється, розповідаючи про свої справи, а кіт, відчувачи спокій людини, починає муркотіти у відповідь, що ще більше розслабляє нервову систему.



ЖИТИ ХАРКОВОМ

ПІСЛЯ КОЖНОГО ОБСТРІЛУ НА МІСЦЯХ ПОРУЧ ІЗ РЯТУВАЛЬНИКАМИ ТА КОМУНАЛЬНИМИ СЛУЖБАМИ ПРАЦЮЮТЬ ВОЛОНТЕРИ. ДОПОМАГАТИ ТИМ, ХТО В БІДІ, — ЇХНЯ ДОБРОВОЛЬНА МІСІЯ.

Один із харківських волонтерів, якого часто можна побачити на місцях прильотів, — керівник ГО «Я врятований», голова Координаційної ради при Харківському міському голові Дмитро Ложенко. Він розповідає: ще до війни опікувався найбільш уразливими верствами населення, а з початком повномасштабного вторгнення волонтерську діяльність спрямував на допомогу постраждалим від бойових дій. Для нього волонтерство — сенс життя.

Діяльність когорти волонтерів, яких об'єднав Дмитро, охоплює десятки напрямів:

— Евакуація з області, відновлення житла, консервація приміщень, гуманітарна допомога тощо. В організації щодня працює близько сорока людей, які повністю забезпечують харчування. Також у нашій координаційній раді є багато інших організацій і фондів. Мені довелося бути координатором групи швидкого реагування, де задіяні фонди, що відповідають за конкретні напрями: психологічну допомогу, годування, обігрів, а також команди, які задіяні на розборах завалів.

Дмитро зізнається: жити у країні, охопленій війною,



важко й виснажливо. Але бути волонтером саме в рідному Харкові — його свідоме рішення:

— Я ухвалив для себе рішення: буду не просто жити в Харкові, а жити Харковом. Чи не втомлююсь? Так, звісно, втомлююся, тому після напруженої роботи влаштував собі «вихідний» з певними «ритуалами». Навіть якщо в цей день кудись прилітає і я вимушений їхати на місце події, намагаюся їх дотримуватися: знаходжу можливість випити кави та поспілкуватися з людьми на відсторонені теми. Уже навчився жити в такому стані. Ще важливо не втрачати почуття гумору й ставитися до того, що відбувається, з певною легкістю. Інакше психіка не витримає. Коли вирішив допомагати людям, воно не виснажує. Видихати будемо, коли все закінчиться і разом святкуватимемо перемогу.

За словами волонтера, на місці трагедії важливо мати холодний і розсудливий розум, адже там і без того багато болю й відчаю:

— На початку, коли виїжджали на евакуації чи прильоти, сльози накочувалися. Потім я почав ставитися до цього як до роботи, до своєї місії. Зараз ми допомагаємо десяткам тисяч людей. Хотів би допомагати сотням тисяч, бо дуже багато проектів і ініціатив. Харківські волонтери працюють у небезпечних умовах, під обстрілами, ризикуючи власним



життям. І хоча їхня справа добровільна, вони часто залишаються без належних соціальних гарантій:

— Вважаю, що волонтери нарівні з комунальними службами і силовими структурами працюють на благо міста і країни. Харків — місто з найпотужнішим волонтерським рухом, і хотілося б, щоб держава якось нас виділяла. Волонтери мають отримувати пільги і посвідчення, як певне визнання, адже близько 30% усієї роботи лягає на їхні плечі.

За запровадження на державному рівні чіткого статусу волонтера, який передбачатиме соціальні гарантії, страхове покриття та зрозумілий механізм документування діяльності, виступає й Асоціація прифронтових міст та громад. Її очільник, міський голова Харкова Ігор Терехов, наголошує: волонтери, які працюють у прифронтових громадах, потребують чіткого правового статусу та належного соціального захисту.

ХАРКІВ НЕ ЗУПИНИВСЯ ЧЕРЕЗ НЕГОДУ

НАПРИКІНЦІ МИНУЛОГО ТИЖНЯ У МІСТІ ВИПАЛО СТІЛКИ СНІГУ, ЩО РОБОТИ КОМУНАЛЬНИКАМ ВИСТАЧИЛО НЕ НА ОДИН ДЕНЬ.



У перші дні двірники і шляховики зосередилися на головному — щоби місто не зупинилося. Далі ж узялися за масштабніше очищення Харкова від наслідків снігової негоди. Особливу увагу приділяли тротуарам й зупинкам громадського транспорту. Вичищали та посипали по максимуму.

Сергій Лифар, начальник філії «Благоустрій» у Немишлянському районі КП «Шляхрембуд» Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР:

— Впродовж тижня активно працюємо і прибираємо сніг з пішохідних доріжок, переходів, підходів до соціальних об'єктів. Впорядковуємо прибудинкові території, внутрішньоквартальні дороги. Тротуари максимально очищаємо від ущільненого снігу аж до асфальтного покриття. Паралельно на деяких ділянках, де необхідно, посипаємо протижелезною сумішшю. Зазвичай у Немишлянському районі до снігоприбиральних робіт залучаємо десь 150 дорожніх і дворових робітників та 10 одиниць спецтехніки.

Олена Мінакова, речниця КП «Шляхрембуд» Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР:

— На тижні, що минув, було багато роботи. З міста було вивезено понад 10 тисяч кубометрів снігу. Робітники працюють безупинно з ранку до вечора, щоб впорядкувати території і вулично-дорожню мережу. Загалом сьогодні до роботи стали 10 800 працівників і 160 одиниць спецтехніки. Це і навантажувачі, і комплексні снігоприбиральні машини з відвалами, з розкидачами піщано-соляної суміші. Комунальники задіяні по всьому місту, у всіх дев'яти районах. Вони забезпечені теплим спецодягом, взуттям, а також засобами малої механізації для полегшення праці.

ШВИДКО ЗНАЙТИ НАЙБЛИЖЧЕ УКРИТТЯ

ЖИТЕЛІ ТА ГОСТІ ХАРКОВА МОЖУТЬ ШВИДКО ЗНАЙТИ НАЙБЛИЖЧЕ УКРИТТЯ АБО ПУНКТ НЕЗЛАМНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСТОСУНКУ «ДІЯ».

У ньому доступна зручна мапа безпечних місць з можливістю прокласти маршрут навіть без підключення до інтернету, повідомляє офіційний сайт Харківської міськради.

Щоб скористатися сервісом, необхідно:

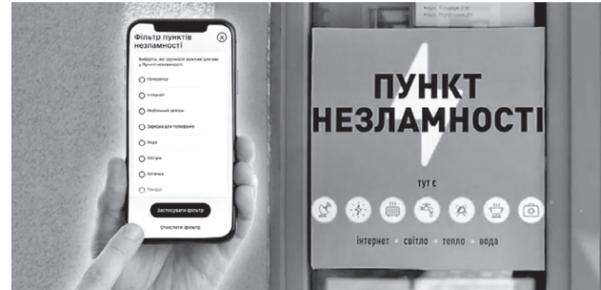
— Зайти в застосунок «Дія», у меню обрати розділ «Сервіси», а далі — вкладку «Незламність».

— Вибрати потрібну категорію: «Укриття» або «Пункти незламності».

— За потреби скористатися фільтром (кнопка ліворуч), щоб знайти місця з особливими умовами, зокрема з доступом для людей з інвалідністю.

— Обрати потрібний об'єкт на мапі, переглянути детальну інформацію та прокласти маршрут.

Важливо, що мапу безпечних місць можна використовувати офлайн.



Для цього в розділі «Незламність» потрібно натиснути на три крапки у правому верхньому куті та завантажити мапу Харківської області. Після цього маршрут до укриття або пункту незламності буде доступний навіть без інтернет-з'єднання.

ЛЮДСЬКА НЕДБАЛІСТЬ ЧИ ТРАГІЧНИЙ ВИПАДОК?

ВИБУХ, ЯКИЙ СТАВСЯ ВНОЧІ 17 СІЧНЯ У КВАРТИРІ НА П'ЯТОМУ ПОВЕРСІ 16-ПОВЕРХОВОГО БУДИНКУ В САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ, НЕ ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВОРОЖОЮ АТАКОЮ, ПОВІДОМИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Наслідки дуже серйозні: розтрощено перекриття, дві квартири зруйновані. Мешканці будинку перебувають у шоковому стані. Двоє людей загнули, ще двоє осіб постраждали.

— Зараз експерти напрацьовують алгоритм дій щодо відбудови перекриття. На жаль, тимчасово ми були вимушені відключити від теплопостачання один стояк у будинку. Все інше працює, — поінформував мер з місця події.

Двоє осіб потребують відселення. Одній надано тимчасове житло, іншій допомогли переїхати до доньки, яка з іншого району Харкова.

Директор Департаменту надзвичайних ситуацій ХМР **Богдан Гладких** уточнив, що інформація про вибух у багатоповерховому житловому будинку надійшла до Ситуаційного центру о першій годині ночі. На місце були направлені підрозділи ДСНС, екстрена медична допомога, патрульна поліція та комунальні служби міста. По прибуттю встановили, що епіцентр вибуху знаходиться на п'ятому поверсі в одній із квартир. Унаслідок цього сталося руйнування перегородок і перекриттів трьох квартир з п'ятого по третій поверхи.

Зараз працюють вибухотехніки, проводяться відповідні дослідження та експертизи. Найближчим часом буде оголошена офіційна причина вибуху.



Ніна Іванівна, яка проживала у квартирі, розташованій над тією, де стався вибух, розповіла про пережиту жахливу ніч та показала кімнату — там провалилася підлога:

— Прокинулася вночі, подивилася на годинник — було п'ятнадцять хвилин по другій. Такий сильний був вибух, що подумала про приліт. Схопилася з ліжка, вибігла у коридор, увімкнула світло, а двері міжкімнатні — навстіж, отак їх ударною хвилею відчинило. Я глянула в кімнату, а там тільки частина підлоги залишилася і все.

Рятувальники та спецслужби працювали усю ніч. На ранок вони разом із комунальниками та волонтерами продовжили ліквідувати наслідки вибуху.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 08.05.1997 р. реєстраційний номер б-97-97667, видане Харківським міським центром приватизації державного житлового фонду на ім'я: Чернецька Раїса Моїсіївна та членів її сім'ї: Чернецький Сергій Костянтинович за адресою: м. Харків, вулиця Краснодонська, буд. 14, кв. 15, **вважати недійсним**.

ЯК ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ У НОВОМУ РОЦІ

ІСНУЄ ДОБРА ТРАДИЦІЯ СТАВИТИ СОБІ ЦІЛІ ТА РОБИТИ ПЛАНИ НА РІК. АЛЕ ЗАРАЗ МИ ЖИВЕМО У НАПРУЗІ ТА ТРИВОЗІ, МАЛО ВІДПОЧИВАЄМО, ВІДЧУВАЄМО НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ. ЗА ТАКИХ ОБСТАВИН СТАВИТИ СОБІ ЦІЛІ ТА ПРАЦЮВАТИ НАД ЇХНІМ ВТІЛЕННЯМ МОЖЕ БУТИ ДОДАТКОВИМ ДЖЕРЕЛОМ СТРЕСУ, І ДЕХТО ПРОСТО МАХНУВ НА НИХ РУКОЮ. ВТІМ, ВАРТО ЗАПЛАНУВАТИ ХОЧА Б НЕВЕЛИЧКІ КРОКИ.

Ціль на рік не обов'язково має бути глобальною, зазначають у Центрі громадського здоров'я МОЗ України. Головне — має бути корисною саме для вас, адже це — ваше життя, а не змагання. Спеціалісти ЦГЗ підготували реалістичні поради, як через маленькі, але регулярні зміни досягнути відчутного покращення психічного й фізичного стану.

▶ ЧОМУ МАЛІ ЦІЛІ — ГАРНИЙ ВИБІР

Чим більше людина ставить перед собою завдань, тим більший ризик виснажитися в процесі й відмовитися від доведення їх до кінця. Натомість невеликі цілі:

- ◆ легше виконувати навіть у складні дні;
- ◆ не потребують серйозної підготовки;
- ◆ допомагають поступово повернути відчуття стабільності й контролю над життям.

Наприклад, можна поставити собі ціль завести лише одну нову корисну звичку і дати собі час її вкорінити.

▶ НЕ ТИСЧЕМО НА СЕБЕ

Щоб ваші наміри не стали стресом, дотримуйтеся трьох принципів:

- оберіть 1–2 напрями, а не намагайтеся охопити все одразу;
- сформулюйте цілі конкретно й просто;
- протягом року дозволяйте собі змінювати цілі.

▶ ПІКЛУЄМОСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

У війну не треба вимагати від себе постійної стійкості. Навпаки — варто свідомо планувати відновлення. А починати можна з простих речей.

— Регулярний відпочинок — ідеться не лише про вихідні чи відпустки. Може вистачити навіть 10–15 хвилин тиші на день без новин, розмов і завдань. Якщо є можливість, робіть такі паузи щодня, наприклад, після роботи. У разі можливості перетворити на прогулянку на свіжому повітрі — взагалі ідеально.



— Окремо звертаємо увагу на скорочення екранного часу. Постійне користування телефоном, особливо ввечері, може погіршувати сон і підвищувати рівень тривоги. Здійснення ціль — за 30–60 хвилин до сну відкласти телефон або хоча б не читати новини.

— Призвичайтесь звертатися по допомогу, коли стає важко. Йдеться про розмову з близькою людиною, підтримку друзів або консультацію фахівця з психічного здоров'я. Просити про допомогу — не слабкість, а спосіб подбати про себе.

— А ще важливо дозволяти собі змінювати плани. Якщо в якийсь день немає сил — це не поразка, а сигнал від організму зробити передишку.

▶ ТУРБУЄМОСЯ ПРО ТІЛО

Ще однією простою і доступною ціллю може стати перехід до здорового харчування.

Почати можна з найпростішого: пити достатньо води протягом дня. Наприклад, додати до звичного режиму 1–2 склянки води.

Ще один крок — харчуватися регулярно. Навіть у напружені дні варто намагатися їсти хоча б тричі на день.

Це допоможе підтримувати енергію на достатньому рівні й уникати коливань рівня глюкози в крові, які впливають на самопочуття.

▶ СТВОРЮЄМО КОРИСНУ ХАРЧОВУ ПАЛІТРУ

Зробити щоденний раціон кориснішим можна за допомогою простих і доступних продуктів:

- ◆ сезонні овочі та фрукти (капуста, морква, буряк, яблука, цитрусові, банани) — чим більше кольорів, тим різноманітніша користь;
- ◆ крупи (гречка, перловка, вівсянка) — джерела складних вуглеводів і клітковини;
- ◆ яйця, бобові (сочевиця, квасоля), риба, м'ясо птиці — джерела білка;
- ◆ кисломолочні продукти — джерела кальцію та білка.

Ще один простий крок: додавати менше солі в їжу та загалом їсти менше солоного. Віддайте перевагу продуктам, в яких менше ніж 1 г солі на 100 г.

Навіть невелике збільшення частки корисних продуктів уже є позитивною зміною в напрямку «ідеального меню» та відмови від вживання алкоголю.

А якщо ви вагалися, чи кидати цього року курити — це вам знак! Шукайте корисні поради, як позбутися цієї залежності на сайті «Я кидаю курити!».

У новому році не обов'язково бути продуктивнішим чи сильнішим, ніж зараз, стверджують спеціалісти ЦГЗ. Достатньо прислухатися до своїх потреб. Маленькі кроки непомітні в процесі, але вони поступово дадуть помітні результати.

Якщо відчуваєте, що якості життя і працездатності заважають проблеми у ментальному здоров'ї, Департамент охорони здоров'я ХМР радить звернутися перш за все до сімейних лікарів, які беруть не тільки фізичне, а й ментальне здоров'я. Вони допоможуть порадами і, якщо треба, скерують до потрібних спеціалістів.

УБЕРЕГТИСЯ ВІД МОРОЗІВ

ТАКОЇ ХОЛОДНОЇ ЗИМИ НЕ БУЛО ВЖЕ КІЛЬКА РОКІВ. ВУЛИЦІ ВПЕРШЕ ЗА ДОВГІЙ ЧАС ВКРИЛИСЯ ТОВСТИМ ШАРОМ СНІГУ, А ТЕМПЕРАТУРА ВНОЧІ ОПУСКАЄТЬСЯ ДО –20 ГРАДУСІВ.

До того ж на фоні морозів ворог активізував атаки на об'єкти критичної інфраструктури з метою залишити українців без світла, води та насамперед тепла.

— З кожним таким обстрілом централізована подача тепла і електрики дається все важче. Адже енергетика зараз у дуже важкому стані: резерви не безкінечні, навантаження пікове, а будь-яке нове пошкодження одразу «з'їдає» можливості для стабілізації. Треба розуміти просту річ: коли по критичній інфраструктурі б'ють знову і знову, система не встигає повноцінно відновлюватися, вона постійно працює на межі, і будь-який наступний удар може означати, що утримувати стабільну подачу стане ще складніше, а відновлення — довшим і важчим. Але ми все одно працюємо, — зазначив Харківський міський голова Ігор Терехов після обстрілу об'єкта критичної інфраструктури в Індустріальному районі Харкова 17 січня.

Тож, у разі відсутності теплопостачання виникає ризик холодних травм і важливо знати, як запобігти ураженням в екстремній ситуації.

Іван Рудасов, асистент кафедри загальної хірургії, анестезіології та паліативної медицини ХНУ ім. В. Н. Каразіна:



— Щоб не допустити переохолодження, одяг має бути сухим та багатосаровим, тіло не повинно контактувати безпосередньо з холодною поверхнею: підлогою, стінами тощо. Щоб зігрітися, краще бути в ліжку, під теплою ковдрою, або вдягнути ще шар одягу.

Фахівці радять звернути увагу на утримання температури всередині помешкання, тобто утеплити та герметизувати вікна й балкони. Додатково допомогти не змерзнути можуть ізотермічні ковдри. Водночас медики застерігають від використання відкритого вогню для зігрівання в умовах аварійних відключень — це може призвести до отруєння чадним газом і мати наслідки навіть важчі за переохолодження.

— Якщо людина в такому приміщенні втрачає свідомість, вона продовжує дихати цим газом, і, на жаль, допомогти їй уже вкрай важко. Тому ні в якому разі не можна перебувати поруч з відкритим джерелом вогню або полум'ям. Також неприйнятно використовувати вугілля. Натомість можна застосовувати грілки. В аптеках продаються хімічні грілки, це непоганий варіант зігрітися за відсутності опалення.

Якщо переохолодження вже сталося, важливо знати, як діяти. Увага, практики зігрівання відморожених кінцівок гарячою водою або розтирання є небезпечними! При різкому нагріванні судини швидко розширюються, порушується кровообіг, і тканини зазнають додаткового ушкодження. Тому відігрівати переохоложені частини тіла потрібно поступово. Також, щоб зігрітися, потрібно вживати теплі, і головне — безалкогольні напої. Існує думка, що алкоголь зігріває, але це міф.

Розпізнати переохолодження можна за температурою тіла. Ідеться про стан, коли вона нижча за 35 градусів. Ознаками загального переохолодження є бліда шкіра, поява тремтіння. Найчастіше першими ураження зазнають кінцівки або частини обличчя:



— На першому етапі людина може відчувати зникнення чутливості, наприклад у пальцях. Далі виникають більш глибокі ураження, і в такому разі обов'язково потрібно звертатися до лікаря.

Як запідозрити та розпізнати переохолодження, інформує Департамент охорони здоров'я ХМР: Стадія 1. З'являються озноб, слабкість, втома й сонливість, розвивається дрібне (холодове) тремтіння м'язів і «гусяча шкіра». Стадія 2. Холодове тремтіння досягає максимуму, з'являється поверхневе охолодження, сонливість переходить у розлад свідомості. Стадія 3. Пригнічення холодового тремтіння свідчить про дуже небезпечне охолодження (гіпотермію), яке може призвести до зупинки дихання та серця. Постраждалий може бути непритомним. Вкрай важливо терміново надати допомогу, — бо людина може померти.

