

У ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ЗАПРАЦЮВАЛА ПЕРША ЧЕРГА НОВОЇ ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ. У ДЕВ'ЯТИ КАБІНЕТАХ ТЕПЕР ЗМОЖУТЬ НАВЧАТИСЯ БЛИЗЬКО 1 ТИС. ДІТЕЙ У ДВІ ЗМІНИ.

А загалом в освітньому закладі буде 17 навчальних кабінетів і ресурсна кімната для дітей з особливими освітніми потребами. Це дозволить охопити змішаним форматом навчання 2 тис. школярів. Будівництво другої черги школи триває, повідомив Харківський міський голова Ігор Терехов: — Бачив яскраві очі дітей. Хтось із них вперше прийшов до справжньої школи. І заради цього ми будемо продовжувати будувати освітні простори під землею в усіх районах Харкова, щоб наші діти мали можливість навчатися.

Новий освітній простір повністю відповідає вимогам безпеки та комфор-

ту: обладнані навчальні кабінети, сучасна техніка, організоване харчування та чітко вибудований режим роботи.

Освітній процес поєднує очне та дистанційне навчання, що дозволяє охопити максимальну кількість дітей і забезпечити безперервність освіти навіть у складних умовах сьогодення.

Також цього року плануємо почати реалізацію проекту підземного дитсадка. Це буде перший досвід в Україні. Харків продовжує інвестувати у майбутнє — створюючи безпечні простори для навчання дітей.

(Закінчення на с. 2)

БЕЗПЕЧНИХ ОСВІТНІХ ПРОСТОРІВ СТАЄ БІЛЬШЕ



УСІ СИЛИ — НА ПОЛЕГШЕННЯ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ ТА ПІДТРИМКУ ЛЮДЕЙ

УРЯДОВЦІ ПОВИННІ ДАТИ НЕЛІНІЙНІ ПРОПОЗИЦІЇ, ЯК ЗАХИЩАТИ ЖИТТЯ І ПЕРЕБУДУВАТИ РОБОТУ, НАГОЛОСИВ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ У СВОЄМУ ЗВЕРНЕННІ.

Президент провів спеціальний селектор по ситуації в регіонах — відновлення, залучення необхідних ресурсів.

— Зараз наша делегація активно працює з американською стороною. Ракети для протиповітряної оборони потрібні кожного дня. Зброя потрібна кожного дня. Обладнання для відновлення, для резерву потрібне кожного дня. Якщо формат Давосу це забезпечить, Україна буде там представлена. Нікому не потрібна пуста політика та розмови без результатів, — сказав Глава держави.

Також Володимир Зеленський наголосив, що зараз треба займатися ситуацією в країні:

— Кожен посадовець, місцева влада, всі очільники державних компаній, енергетичних компаній — усі мають бути саме тут, в Україні, працювати в містах, у селах, на тих територіях, де треба відновлювати й треба захищати. Тільки в Києві станом учора на вечір більше мільйона споживачів без електрики. Значна кількість будинків без тепла — більш ніж 4 тисячі багатоквартирних будинків. Усі сили мають бути направлені, щоб полегшити ситуацію.

Урядовці повинні дати нелінійні пропозиції, які захищатимуть життя і як перебудувати роботу — як підтримати



наших людей, як підтримати бізнес. Потрібна максимальна координація з бізнесом — як перерозподілити генерацію, наявне споживання так, щоб люди могли відчувати стабілізацію ситуації, які потрібні програми підтримки

для людей додаткові. Треба проговорити це все детально й дати відповіді на питання, які я поставив урядовцям.

Кожну годину треба працювати на енергетику. Треба, щоб усі сили зараз були для України. Так і буде.

БЕЗПЕЧНИХ ОСВІТНІХ ПРОСТОРІВ СТАЄ БІЛЬШЕ

(Закінчення. Початок на с. 1)

Оснастити школу обладнанням допомогло Німецьке товариство міжнародного співробітництва (GIZ) у межах підтримки Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ). Крім того, допомогу було надано в межах проекту «Сильна громада», що реалізується Helvetas Swiss Intercooperation в межах підтримки України з боку Швейцарії за фінансування Swiss Solidarity. Матеріально-технічне обладнання також залучили від чеської гуманітарної організації «Людина в біді» завдяки фінансовій підтримці Швейцарії через Швейцарську агенцію з розвитку та співробітництва.

Директорка школи **Вікторія Шестопалова** не стримує емоцій:

— Це неймовірно. Підземну школу всі дуже чекали — і батьки, і діти, і вчителі. Приміщення безпечне, завжди є світло й інтернет. Діти можуть навчатися, вчителі — передавати знання.

Аріна, першокласниця:

— Я так рада, що відкрили цю школу. Все нове: кабінети, парти. Світло є, не-

зважаючи ні на що. Вдома немає світла, а тут завжди є. Тут можна виходити до дошки писати, з друзями обійнятися. І їжа дуже смачна. У школі навчатися класно!

Мирослава, третьокласниця:

— За три роки жодного разу не була в класі, не сиділа за партою, не бачила свого вчителя, тільки на видачі книжок. Вперше нарешті наживо побачила своїх однокласників. А тепер мені дуже подобається навчатися у школі.

Олександра, дев'ятикласниця:

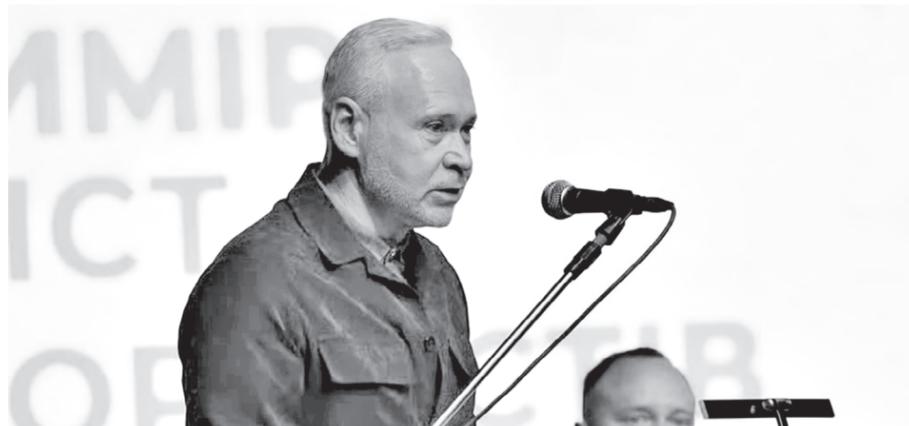
— Вже давно скучила за школою. Дуже хотілося повернутися за парту, проте я не думала, що навчатимуся у підземній школі. Коли дізналася — зраділа, тому що це нарешті живе спілкування після стількох років дистанційного навчання. Школа дуже гарна, добре обладнана, світла. У школі краще, ніж вдома сидіти.

Катерина Овчаренко, вчителька:

— Ми неймовірно скучили за дітьми. Це прекрасна можливість побачити їх, поспілкуватися. Для дітей теж велике задоволення бути тут: створені чудові умови, вони бачать одне одного, спілкуються наживо. Дякуємо за таку можливість.



НЕ ВТРАТИТИ ВІРИ У СПРАВЕДЛИВІСТЬ



ПІДНИМАТИ ЗАРАЗ ПОДАТКИ ДЛЯ ФОПІВ, ЗБІЛЬШУВАТИ КОМУНАЛЬНІ ТАРИФИ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ, ЗМЕНШУВАТИ АБО СКАСОВУВАТИ СУБСИДІЇ В ЧАС, КОЛИ СОТНІ ТИСЯЧ РОДИН СИДЯТЬ БЕЗ СВІТЛА Й ОПАЛЕННЯ, А ЧАСТО — І БЕЗ ВОДИ, — ЦЕ ВИГЛЯДАЄ НЕСПРАВЕДЛИВО. ЦЕ НЕ ПРО «ЕКОНОМІКУ» В ТАБЛИЦЯХ — ЦЕ ПРО ЛЮДЕЙ, ЯКІ ТРИМАЮТЬ КРАЇНУ НА МЕЖІ МОЖЛИВОГО. ТОМУ БУДЬ-ЯКЕ РІШЕННЯ СЬОГОДНІ МАЄ ПРОХОДИТИ ОДИН ТЕСТ: ЧИ РОБИТЬ ВОНО ЛЮДЕЙ СИЛЬНІШИМИ — ЧИ ЗАЛИШАЄ ЇХ БЕЗ ОПОРИ, НАГОЛОСИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Із Давосу лунають заклики до України: реформи, боротьба з корупцією, детінізація, виконання умов партнерів. І з цим складно погодитися — ми самі цього хочемо, бо будемо європейською державою і наш курс на вступ до ЄС незмінний. Ми щиро вдячні Європейському Союзу, Міжнародному валютному фонду та всім міжнародним партнерам за фінансову підтримку — ми дуже її потребуємо, як ніколи. Ми розуміємо: допомога має умови. Але! Важливо сказати чесно: війна — не час для шоківих рішень, які лягають тягарем на тих, хто й так несе найважчий тягар.

Сьогодні український народ захищає не лише свій суверенітет, а й європейські цінності, демократію та міжнародний порядок, заснований на праві й справедливості. І ми всі — весь український народ — платимо за це надзвичайно високу

ціну. Більше того: міжнародні компроміси ми зараз оплачуємо своєю кров'ю.

Ми віримо в себе — у нашу здатність захищатися, відбудуватися і реформуватися. Ми прийдемо до європейських зарплат і пенсій, до якості послуг і економічно обґрунтованої ціни на них. Це буде. Але шлях до Європи не може проходити через втрату довіри людей у найважчий час. Бо стійкість країни починається зі стійкості родин.

А зараз — ключове інше: нам потрібна підтримка, щоб люди вистояли. Щоб українці не втратили віру в справедливість. З настанням миру ми зробимо все, щоб реформи були швидкими й чесними, а економіка — сильною й прозорою. Та зараз — час підтримки, а не шоків. Час зберегти людську витривалість, довіру й гідність. Справедливість — це теж зброя. І сьогодні вона має працювати на українців.

ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ ЗАХИЩЕНИМ, ВАЖЛИВИМ, ПРИЙНЯТИМ СУСПІЛЬСТВОМ

ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ СТВОРЮВАТИ БЕЗПЕЧНІ ТА КОМФОРТНІ НАВЧАЛЬНІ ПРОСТОРИ ДЛЯ ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ. СВОЇ ДВЕРІ ВІДКРИВ ТРЕТІЙ У МІСТІ І ПЕРШИЙ У НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИЙ ЦЕНТР.

У новому центрі побував міський голова Ігор Терехов. Він оглянув кабінети установи та наголосив на важливості створення таких просторів для розвитку та навчання людей з особливими освітніми потребами, незважаючи на виклики сьогодення.

Усі, хто потребує, зможуть отримати фахову підтримку, реабілітацію та корекційні заняття. Тут усе продумано до дрібниць: від пандусів та зручного входу для маломобільних відвідувачів до укриття, в якому діти зможуть безпечно перебувати під час повітряних тривог.

Тетяна Васильченко, директорка закладу:

— На такий освітній центр серед батьків, працівників дитячих садочків, шкіл Холодногірського та Новобаварського районів давно був запит. Тож їхнє бажання здійснилося. Щодо простору: загальна площа 305 м², чотирнадцять обладнаних безпечних функціональних приміщень для роботи фахівців — практичних психологів, вчителів, дефектолога, логопеда, реабілітолога, спеціаліста з лікувальної фізкультури. Взагалі у штаті 17 педагогічних працівників, але зараз працює 7, та усі вакансії активно заповнюються.

Окремі приміщення центру пристосовані для групових



та індивідуальних занять, обладнані сучасними технологіями та відповідають усім інклюзивним нормам. Крім того, у центрі облаштовано навчальну кухню — простір, де відвідувачі можуть опановувати навички самообслуговування.

За даними дитячих лікарень, у двох районах налічується 620 дітей з інвалідністю: з хворобами нервової системи та психологічними розладами, зокрема аутизмом, а також із порушеннями опорно-рухового апарату. Заклад охоплюватиме медико-психологічними послугами дітей від 3 до 17 років переважно Новобаварського та Холодногірського районів, але за бажанням батьків, усіх харків'ян незалежно від місця проживання:



— Для того щоб звернутися до наших фахівців для надання психолого-педагогічної, корекційної допомоги з розвитку, потрібно зайти на сайт нашого закладу або на сторінку у соціальній мережі Facebook, де ми регулярно оновлюємо інформацію.

В умовах війни такі заклади стають не просто освітніми просторами, а місцем, де кожна дитина може почуватися захищеною, прийнятою та важливою. Проект був реалізований коштом міського бюджету за підтримки Програми «Партнерство за сильну Україну», чеської гуманітарної організації «Людина в біді», а також АТ «Харківський машинобудівний завод «Світло шахтаря».

ГРАНТ НА ВІДНОВЛЕННЯ БІЗНЕСУ

ЖИТЕЛІ ХАРКОВА МАЮТЬ МОЖЛИВІСТЬ ДОЛУЧИТИСЯ ДО МІЖНАРОДНОЇ НАВЧАЛЬНО-ГРАНТОВОЇ ПРОГРАМИ ТА ОТРИМАТИ ФІНАНСУВАННЯ ДЛЯ МАСШТАБУВАННЯ АБО ВІДНОВЛЕННЯ ВЛАСНОЇ СПРАВИ.

Товариство Червоного Хреста України спільно з Австрійським Червоним Хрестом та бізнес-інкубатором Ukrainian Future оголосили набір на програму REDpreneur, яка поєднує безкоштовне онлайн-навчання, менторську підтримку та можливість отримати грант на реалізацію бізнес-проекту.

Програма триває 14 тижнів і передбачає заняття двічі на тиждень, індивідуальні консультації з менторами, розробку власного бізнес-плану та фінальний захист проєктів. Фінансування надається лише після успішного завершення навчання та пітчінгу.

Подати заявку можуть громадяни України віком від 18 до 59 років, які належать до соціально вразливих категорій. Зокрема, це внутрішньо переміщені особи, ветерани та учасники бойових дій, люди з інвалідністю, одинокі батьки, багатодітні родини, довготривало безробітні, а та-



кож ті, хто планує започаткувати або відновити бізнес, що постраждав внаслідок війни.

Грантові кошти мають бути використані цільово — на закупівлю обладнання або послуг відповідно до затвердженого бізнес-плану. Кількість місць на навчання обмежена.

Сума гранту становить до 15 тис. євро для загальної програми та до 7 тис. євро для спеціалізованої жіночої когорти.

Заявку на участь можна подати онлайн за посиланням <https://www.facebook.com/flx/warn/>. Дедлайн — 12 лютого 2026 року, повідомляє офіційний сайт Харківської міськради.

ФАКТОР УТРИМАННЯ ЛЮДЕЙ У ГРОМАДАХ

СОЦІАЛЬНІ ПРАЦІВНИКИ ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАД ВІДІГРАЮТЬ КЛЮЧОВУ РОЛЬ У РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

Голова Асоціації прифронтових міст та громад, Харківський міський голова Ігор Терехов, саме соціальні служби на місцях забезпечують оформлення допомоги, соціальний супровід людей і реалізують державні програми соціальної захисту населення в громадах, які приймають значну кількість ВПО.

За словами мера, йдеться не про абстрактний «соцзахист», а про людей, які фактично забезпечують виконання державної соціальної політики в громадах. Саме через соціальні служби держава працює з людьми, які втратили житло, роботу, здоров'я або опинилися у складних життєвих обставинах.

— Соціальний працівник у громаді — це одночасно адміністратор державних програм допомоги ВПО, кейс-менеджер для людей у кризі, інструмент зниження соціальної напруги та фактор утримання людей у громадах і запобігання подальшій міграції, — підкреслив Ігор Терехов.

АПМГ закликає враховувати навантаження, пов'язане з внутрішньо переміщеними особами, під час формування державних рішень у соціальній сфері.

ПІДВИЩЕННЯ ЗАРПЛАТ СОЦПРАЦІВНИКАМ: РІШЕННЯ ВИМАГАЄ ФІНАНСУВАННЯ З БОКУ ДЕРЖАВИ

РІШЕННЯ ПРО ПІДВИЩЕННЯ ЗАРПЛАТ СОЦІАЛЬНИМ ПРАЦІВНИКАМ МОЖЕ БУТИ ЕФЕКТИВНИМ ЛИШЕ ЗА УМОВИ ЙОГО ПОВНОГО ФІНАНСОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ З БОКУ ДЕРЖАВИ, ЗАЯВИВ ГОЛОВА АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер нагадав, що з 1 січня 2026 року, відповідно до постанови Кабінету Міністрів України, для працівників соціальної сфери застосовується підвищувальний коефіцієнт 2,5 до посадових окладів. У середньому це означає зростання окладів на понад 150%. Додаткова потреба коштів на реалізацію цього рішення у 2026 році становить близько 28 млрд грн, але механізм повної компенсації громадам не передбачений, і фактичне фінансове навантаження перекладається на місцеві бюджети.



За словами Ігоря Терехова, за відсутності державного ресурсу громади опиняються перед вибором між скороченням соціальних працівників або переведенням їх на неповну зайнятість, що нівелює мету самого рішення.

— Фінансування таких рішень має бути врегульоване на рівні державної бюджетної політики. Перекладання витрат на місцевий рівень створює несправедливі системні перекося. Без компенсаційного механізму виникає бюджетний ризик, який швидко стає управлінським, змушуючи міста перебалансовувати свої обмежені ресурси між пріоритетними та життєво важливими витратними статтями, — зазначив Ігор Терехов.

Асоціація прифронтових міст та громад наголошує на необхідності забезпечення відповідності між державними рішеннями та реальним фінансовим ресурсом для їх виконання.



ЛІТО ПОСЕРЕД ЗИМИ

ВАРТО ЛИШЕ ПЕРЕСТУПИТИ ПОРІГ, Й З МОРОЗНОЇ ЗИМИ ЗА МИТЬ ПОТРАПЛЯЄШ У СПРАВЖНЄ ЛІТО. ТЕПЛО ТА ГУСТІ ТРОПІЧНІ ЗАРОСТІ СТВОРЮЮТЬ ВІДЧУТТЯ, НІБИ ТИ ОПИНИВСЯ ДАЛЕКО ЗА МЕЖАМИ КРАЇНИ.

В оранжереях ботанічного саду ХНУ ім. В. Н. Каразіна ростуть екзотичні рослини з різних куточків світу: пальми, ліани, кактуси тощо. Кожна з них має свою історію та потребує особливого догляду, розповів заступник директора з наукової роботи ботсаду **Олександр Альохін**:

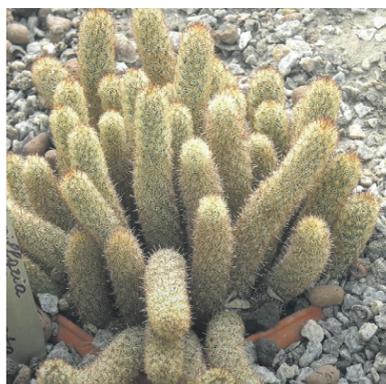


— У колекції саду майже 3 тис. видів, форм та сортів тропічних і субтропічних рослин. Найбільш яскраві — орхідеї. Їх в природі росте майже 36 тис. видів, що складає понад 10% від усіх квіткових рослин на планеті. У нас не так багато, як нам би хотілося б, але деякі з них зараз квітують фаленопсиси, ангрекум і борнео. Окрім орхідей і інших тропічних рослин, є представник дуже цікавої родини Бромілевих. Найяскравіший її приклад — ананас. У природі існує 4 500 видів Бромілевих,

і усі дуже різноманітні: є рослини, розмір яких декілька сантиметрів, а є такі, що сягають майже 12 метрів. В Андах ростуть такі рослини, як Пуя Раймонда, 10–12 метрів. Майже всі вони монокарпичні, тобто їхній пагон квітує, дає насіння і відмирає. А з основи пагону відрастають інші рослини, таким чином продовжуючи життя основної рослини.

Також в оранжереях представлені й жителі пустель та напівпустель різних континентів:

— Це сукуленти. У нас є і американські рослини, із пустелі Мексики, з Африки. Найпоширенішим представником сукулентів є всім нам знайомі кактуси. У нашому ботсаду досить велика колекція кактусів, більше ніж тисяча видів і форм. Для кращого споглядання і ознайомлення відвідувачами, деякі з кактусів ми висадили в ґрунт в одній з оранжерей. Кактуси починають квітнути в кінці лютого, на початку березня. Запрошуємо усіх прийти помилуватися цією красою. А ще ми зробили не так давно експозицію, де представили різноманітні види і форми папороті. Тож заходьте на наш сайт й перегляньте інформацію щодо екскурсій, які ми проводимо чотири дні на тиждень: у середу, п'ятницю, суботу і неділю.



МАЛЕЧУ ВРАЗИЛИ ПАНАМА І ЗОЛОТІ ТІАРИ

У ЦЕНТРАЛЬНІЙ ДИТЯЧІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС НЕМИШЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУЛОСЯ ЯСКРАВЕ СВЯТО «КАПЕЛЮШКОВА ФАНТАЗІЯ», ПОВІДОМИЛИ У ДЕПАРТАМЕНТІ КУЛЬТУРИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.

К реативний захід підготували до Дня капелюха у бібліотеці, де зібрали для дитвори різноманітну колекцію. Йдеться не тільки про головні убори на будь-яку погоду, а навіть і про велосипедний шолом і екзотичний ковпак казкового чаклуна.

— Чудове свято, неординарне. У цей день нам хотілося потішити дітей, — ділиться завідувачка бібліотеки Валентина Лядська. — Ми розповіли про історію виникнення капелюхів, з чого їх виготовляли, яку роль вони відігравали. Дітей дуже зацікавила історія капелюха, і особливо — головні убори Стародавнього Єгипту: складні корони для фараонів, прикрашені золотими тіарами та діадемами. Діти були дуже здивовані, що головні убори виготовляли із золота, у дітей виникло багато запитань. Крім того, ми організували вікторину із завданнями: пропонували опис, і серед голов-



них уборів, що були представлені у бібліотеці, треба було знайти потрібний.

Серед привабливої колекції малечі найбільш приглянулася пляжна панاما з величезними полями, і діти завзято її примірювали. А один з хлопчиків був у величезному захваті від вушанки, розповідає пані Валентина. Він кричав своїй бабусі: «Подивись, яка в мене шапка! Це буде моя улюблена!»

— Особливе захоплення викликало капелюшкове дефіле. Маленькі читачі обирали на свій смак капелюшки і де-

монстрували їх на подіумі. А потім діти побешкетували під веселу музику. Ми зробили для них своєрідну дискотеку. Діти танцювали, фотографувалися. Загалом весело провели час, — каже завідувачка ЦБС Немишлянського району.

Завершальним акордом стало знайомство з книжковою виставкою «Читаймо в капелюшках». Вона не лише зацікавила, а й по-справжньому захопила дітей: книги з героями у капелюхах відкривали свої історії та таємниці, даруючи кожному можливість знайти сюжет до душі.

В ОЧІКУВАННІ ПОТЕПЛІННЯ

ПОСЛАБЛЕННЯ МОРОЗІВ В УКРАЇНІ МОЖНА ОЧІКУВАТИ НАПРИКІНЦІ ЦЬОГО ТИЖНЯ, ПІСЛЯ 22 СІЧНЯ, ПОВІДОМИЛА НАЧАЛЬНИЦЯ ВІДДІЛУ ВЗАЄМОДІЇ З МЕДІА УКРГІДРОМЕТЦЕНТРУ НАТАЛЯ ПТУХА.

За словами синоптикині, найближчі кілька днів ще утримаються позиції антициклону, що прийшов з північного сходу, — саме він і забезпечує морозну погоду. Морози дещо послабнуть після 22 січня, але повернуться опади — з 23 січня можна очікувати повернення снігу.

Наталья Птуха уточнила, що до 22 січня у північних областях і на Вінниччині будуть зберігатися морози до -20°C вночі та $-6... -11^{\circ}\text{C}$ вдень. В решті областей температура вночі буде $-8... -13^{\circ}\text{C}$, вдень $-3... -8^{\circ}\text{C}$. На Закарпатті денні максимуми можуть переходити до 0. Після 22 січня потепління навіть уночі може бути доволі відчутним, наголосила синоптикиня: $-5... -11^{\circ}\text{C}$ замість нинішніх



$-12... -17^{\circ}\text{C}$. Вдень найтепліше буде у південних областях і на Закарпатті — там температура може піднятися навіть до $+3^{\circ}\text{C}$.

У період з 25 по 27 січня в Україні очікується прибуття циклону, що означає більш хмарну погоду і ймовірність опадів. Водночас фахівчиня нагадала, що наданий прогноз вже є доволі умовним, адже він виходить за межі 5 днів для офіційного прогнозу.

НІЩО НЕ СТАНЕ НА ЗАВАДІ

У 2025 РОЦІ КОНСУЛЬСЬКІ УСТАНОВИ УКРАЇНИ У ПОЛЬЩІ ЗАРЕЄСТРУВАЛИ БЛИЗЬКО 10 ТИСЯЧ НОВОНАРОДЖЕНИХ УКРАЇНЦІВ, РОЗПОВІВ В ІНТЕРВ'Ю «УКРІНФОРМУ» ОЧІЛЬНИК УКРАЇНСЬКОЇ ДИПМІСІЇ У ВАРШАВІ ВАСИЛЬ БОДНАР.

За його словами, наразі в Польщі перебуває від 2 до 2,5 мільйона українців, частина з яких проживає там постійно, а інші приїжджають на сезонні роботи або транзитом. Посол зазначив, що консульські установи активно допомагають молодим батькам під час реєстрації новонароджених.



Для порівняння. За даними Міністерства юстиції України, у першому півріччі 2025 року в Україні народилося 86 795 дітей. Статистику за другу половину року відомство ще не опублікувало.

Тимчасовий статус біженців з України у країнах ЄС діє до 4 березня 2027 року, і наразі користуються ним понад 4,3 мільйона українців.

НІЯКИХ АРБАЛЕТІВ Й НУНЧАКІВ

УРЯД ОФІЦІЙНО ВИЗНАЧИВ СПИСОК НЕБЕЗПЕЧНИХ РЕЧЕЙ І РЕЧОВИН, З ЯКИМИ ВІДТЕПЕР ЗАБОРОНЕНО ПЕРЕБУВАТИ НА ТЕРИТОРІЇ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.

Рішення ухвалено для посилення безпеки учнів і вчителів на виконання норм профільного закону про безпечне середовище в школах.

До переліку увійшли не лише очевидні небезпечні предмети, а й низка побутових речей і напоїв. Зокрема, до шкіл заборонено приносити:

◆ зброю та її імітації: вогнепальну, пневматичну і холодну зброю (ножі, луки, арбалети, нунчаки, кастети тощо), а також макети, муляжі, навіть іграшки, що їх імітують;

◆ засоби самозахисту та боеприпаси: газові балончики, електрошокери, піротехніку, вибухівку, кайданки та гумові кийки;

◆ інструменти: молотки, викрутки, дрилі, пили й газові пальники;

◆ шкідливі речовини та напої: алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, електронні сигарети (вейпи), пристрої для нагрівання тютюну, а також енергетичні напої.

Водночас Кабінет міністрів передбачив низку винятків. Заборона не поширюється на предмети, які необхідні для навчального процесу (наприклад, інструменти на уроках праці чи експонати в шкільних музеях); господарської діяльності навчального закладу; проведення спортивних змагань чи виховних заходів.



«Рішення ухвалено з метою підвищення безпеки учасників освітнього процесу та на виконання вимог закону про запровадження заходів безпеки в закладах загальної середньої освіти», — зауважили в Міністерстві освіти й науки України.

ПОДАЛІ ВІД ЗЕМЛІ

ДО 2032 РОКУ НА ПОВЕРХНІ МІСЯЦЯ З'ЯВИТЬСЯ ПЕРШИЙ ГОТЕЛЬ. СТАТИ ЧАСТИНОЮ ІСТОРІЇ МОЖНА ВЖЕ ЗАРАЗ, ПОДАВШИ ЗАЯВКУ НА БРОНЮВАННЯ НОМЕРА, ПРОТЕ ЦІНА КОСМІЧНОГО ВІДПОЧИНКУ ВРАЖАЄ.

Як повідомляє GRU Space, — приватний космічний проєкт, який позиціонує себе як перший у світі девелопер і оператор місячної нерухомості.

У заяві компанії вказано, що охочі мають можливість подати заявку, щоб увійти до кола перших, хто зможе зарезервувати місце в першому у світі готелі на Місяці. Це шанс долучитися до нового міжпланетного розділу історії людства. Йдеться не про зви-

чайний космічний туризм. На Місяці побували лише 12 людей, і участь на початковому етапі означає стати частиною створення основ життя поза межами Землі.

У разі успішного відбору туристові запропонують підписати депозитну угоду і внести аванс у розмірі 250 тис. дол. або 1 млн дол. — залежно від обраної опції. Після перших 30 днів депозит можна повернути в повному обсязі в будь-який час. Кошти будуть зараховані до фінальної вартості бронювання, коли готель буде готовий приймати гостей.

Кінцева ціна ще не сформована, однак очікується, що вона перевищить 10 млн дол. Також може виникнути потреба надати додаткові особисті, медичні та фінансові дані та документи для підтвердження можливості подорожі і збереження бронювання. Компанія обіцяє супровід на кожному етапі. Плата за подання лише самої заявки становить тисячу доларів і не підлягає поверненню.



ВОНИ ЩЕ ПОТРІБНІ

У ГОТІВКОВОМУ ОБІГУ В УКРАЇНІ ПЕРЕБУВАЄ 1,5 МІЛЬЯРДА МОНЕТ НОМІНАЛОМ 50 КОПІЙОК. ДЛЯ ПІДТРИМКИ ВІДПОВІДНОЇ ЯКОСТІ ЩОРОКУ ПОТРІБНО ДОКАРБОВУВАТИ БЛИЗЬКО 30 МІЛЬЙОНІВ МОНЕТ, ЧАСТИНУ ЯКИХ ПЛАНУЄТЬСЯ ЗАМІНИТИ ШАГАМИ.

«Ми бачимо й чуємо від роздрібного бізнесу про потребу в монеті номіналом 50, на жаль, ще копійок. Дуже сподіваюся, що найближчим часом буде йтися вже про 50 шагів. Копійки зберігатимуться в обігу ще декілька років паралельно з шагами і матимуть однакові технічні характеристики, діаметр і вагу», — повідомив голова НБУ Андрій Пишний. Він зазначив, що очікує рішення парламенту про перейменування копійки на шаг найближчим часом.

ТЕРОР МИРНИХ ЖИТЕЛІВ НЕ ПРИПИНЯЄТЬСЯ

У ПОНЕДІЛОК, 19 СІЧНЯ, ВОРОГ КІЛЬКА РАЗІВ МАСОВО ОБСТРІЛЯВ ХАРКІВ ІЗ РІЗНИХ ВИДІВ ОЗБРОЄННЯ. БЛИЗЬКО 16-Ї ГОДИНИ ПІД ЧАС ОДНОГО З УДАРІВ КЕРОВАНА АВІАБОМБА ВЛУЧИЛА У ПРИВАТНИЙ ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК І МАЙЖЕ ПОВНІСТЮ ЗРУЙНУВАЛА.

Харківський міський голова **Ігор Терехов** повідомив, що жінка, яка перебувала на власному подвір'ї, загинула на місці. Окрім цього, поранень і травм зазнали майже десять містян.

Удар застав жителів зненацька. У районі проживає багато людей літнього віку, які на момент обстрілу були вдома.

Любов:

— Сиджу, дивлюся телевизор... Чую такий звук, прямиий, потужний, а потім як бабахнуло! Спочатку не втямила, що то, а потім дивлюся, почало все сипатися: двері, вікна, шибки. Сиджу і думаю: «А як же я залишилася жива? Як?» А вже біля вікна була.

Щойно дозволила безпекова ситуація, до ліквідації наслідків залучили всі екстрені та комунальні служби міста. Проте, зважаючи на масштаби руйнувань, одним днем роботи не обмежилися.

Наталія Онікієнко, заступниця голови Адміністрації Слобідського району з питань ЖКГ ХМР:

— Наслідки жахливі, пошкоджено понад 50 житлових будинків — залишилися без дахів, без вікон. Швидко відновили постачання газу та електрики. Зараз комунальні підприємства закривають вікна, відновлюють покрівлі.

Віталій Багацький, виконроб КП «Харківжитлобуд» ХМР:

— Ладнаємо покрівлі. У деяких будинках від них майже нічого не лишилося. Тому роботи багато, будемо працювати, поки не закриємо все.

Значні морози змушують комунальників діяти в надшвидшому режимі. Бо за такого мінусу пошкоджені дахи й вибиті



вікна — не лише руйнування, а й ризик для здоров'я людей, які залишилися у понівечених оселях.

Пліч-о-пліч з комунальниками другий день поспіль продовжують працювати і волонтери.

Тетяна Хавалджи, асистентка головного логіста Червоного Хреста в Харківській області:

— У нас є три структури. Перша — загін швидкого реагування, що буквально з ДСНС приїздить у перші секунди після прильоту. Відпрацювали, все зробили, приїздить психологи. До речі, працювали з людьми до 10-ї години вечора. Також видавали набори дитячі і жіночої гігієни. Третя група стає до попереднього відновлення: виїзимо вже із будівельними матеріалами та з допомогою.

Та вибухова хвиля зачепила не лише житлові будинки. Навчальний заклад, розташований неподалік від місця

влучання, теж залишився без вікон. Їх спільними зусиллями освітян, волонтерів та комунальників уже встигли закрити. Наступного після обстрілу дня на його базі розгорнули мобільний ЦНАП, щоб місцеві могли якнайшвидше оформити матеріальну допомогу.

Світлана Станкевич, директорка ліцею:

— ЦНАП працює тут, тому що ми найближчі до приватного сектору, який обстріляв ворог, і жителям буде зручно до нього дійти. Жінка, що загинула, — бабуся нашого учня, щиро співчуваємо рідним. Для Слобідського району трагедія має конкретні імена та адреси. Тут усі живуть поруч і знають одне одного поколіннями: сусіди, вчителі, друзі, рідні. Тому допомагати намагаємося так само разом. Наприклад, наш випускник, бабуся якого загинула, залишився геть без нічого, без домівки, без речей. Серед іншого ми будемо допомагати йому, і матеріально, і всім, чим можемо.

Серед відвідувачів мобільного ЦНАПу пані **Лариса**, оселя якої також зазнала пошкоджень:

— Постраждав будинок, повилітали шибки і тріщини пішли, про паркан мовчу. В мене вівчарка, я не знаю, як тепер її випускати, бо піде по сусідах гуляти. Без сторонньої допомоги впоратися з наслідками атаки, що сталася, для моєї родини — завдання нездійсненне. Ось вирішила подати заяву на державну компенсацію за програмою «Відновлення». Добре, що на місці, нікуди їхати не треба. Допомогли мені спеціалісти, бо ж я і не знала, що з 2013 року треба було переоформити власність. Тому я усім вдячна.

НЕ МОЖНА ЗАПРАВЛЯТИ, КОЛИ ПРАЦЮЄ

У ДЕРЖАВНІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ЗАКЛИКАЮТЬ ГРОМАДЯН СУВОРО ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕРАТОРІВ ТА ОПАЛЮВАЛЬНИХ ПРИЛАДІВ.

Заправляти генератор, який працює, категорично заборонено.

Потраплення палива на розжарену поверхню двигуна може миттєво спричинити пожежу, тому дозаправлення необхідно проводити лише після вимкнення пристрою та його повного охолодження. Також фахівці радять залучати професійні організації для обслуговування обладнання, оскільки самостійні дії без відповідних знань часто призводять до помилок.

Окрему увагу рятувальники приділяють зберіганню палива. Представники ДСНС застерігають від практики розміщення каністр безпосередньо на генераторі або у житлових приміщеннях.

Спроби зігріти пальне на теплом корпусі агрегату, що працює, є надзвичайно небезпечними. Паливо варто тримати на безпечній відстані від джерел тепла.

І ще декілька слів щодо пічного опалення. Фахівці вкотре нагадують про обов'язкове використання металевих листів під топковим отвором та дотримання дистанції до меблів.

Для розпалювання печі забороняється застосовувати легкозаймисті речовини, а на самих печах і електроприладах не можна сушити одяг. Крім того, не рекомендується встановлювати антени чи радіопередавачі на димоходах та дахах будинків.



Розшукується Сиротенко Ілля Володимирович, 16 грудня 1987 року народження, спадкоємець за заповітом Сиротенко Лідії Іванівни, 01 жовтня 1936 року народження, яка померла 26 жовтня 2024 року. З заявою про видачу спадщини звертатися до 20 лютого 2026 року до нотаріуса Феденко М.В., місто Харків, пр.-т Тракторобудівників, 85.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 05.07.1993 р. реєстраційний номер 4-93-18072, видане Харківським центром приватизації державного житлового фонду ім'я: Жаботинський Микола Єгорович та членів його сім'ї: Жаботинська Валентина Дмитрівна, Жаботинський Анатолій Миколайович за адресою: м. Харків, вулиця Іллінська буд. 61, кв 19, **вважати недійсним**.

ОБСТРІЛИ, ПОЖЕЖІ, ВИБУХИ

З 12 ПО 19 СІЧНЯ ХАРКІВЩИНУ ЗНОВУ НАКРИЛА ХВИЛЯ ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ. ПІДРОЗДІЛИ ДСНС ОБЛАСТІ 20 РАЗІВ ВІЙДЖАЛИ НА ЛІКВІДАЦІЮ НАСЛІДКІВ ВЛУЧАНЬ: ГОРИЛИ ЖИТЛОВІ БУДИНКИ, ГОСПОДАРСЬКІ СПОРУДИ І ПРОМИСЛОВІ ОБ'ЄКТИ.

Одна з наймасштабніших атак відбулася 13 січня. Тоді ворог масованим ударом зруйнував поштовий термінал у Пісочинській громаді Харківського району.

Євген Василенко, речник ГУ ДСНС України в Харківській області:

— 4 особи загинуло, ще 6 постраждало. Надзвичайники врятували 30 осіб, 2 з яких витягли з-під завалів. 17 січня аварійно-рятувальні роботи були повністю завершені. Загалом було вивезено понад 148 тисяч тонн будівельних та металевих конструкцій.

18 січня, близько першої години ночі, коли люди вже спали, ворог вчергове здійснив обстріл Харкова. Безпілотник влучив у приватний сектор в Холодногірському районі. Загинула 20-річна дівчина. Ще одна дівчина дістала поранення. У двох людей медики діагностували гостру реакцію на стрес. Попередньо встановлено, що удар було завдано безпілотником типу «Герань-2». Вибухом пошкодило кілька приватних домоволодінь.

Анатолій:

— Живу поблизу влучання. Вибух був дуже гучний. Я на ліжку аж підстрибнув. Усі кричали: «Допоможіть!». Поки одягнувся, вискочив — усе горить. Приїхала швидка, дівчинку вивезли. На жаль, вона загинула. Приїхали рятувальники, поліція... Все швидко організували. Мер Ігор Терехов був, з нами поспілкувався.

На місці події кілька днів працювали комунальні служби й тривали відновлювальні роботи.



Аліна Тітова, голова Адміністрації Холодногірського району ХМР:

— Внаслідок прильоту було пошкоджено близько восьми будинків та приблизно тридцять вікон вилетіло. Усі вони вже закриті. Тривають роботи із закриття контурів будинку, в який безпосередньо стався приліт. Shahed влетів у бокову частину будівлі, пробивши несучу стіну. З ранку в понеділок ДСНСники працювали над розбором завалів. Також виконано роботи з відновлення електромережі. Зараз всі приватні будинки газифіковані, електрифіковані, відновлено й вуличне освітлення.

ДСНС просить не ігнорувати сигнали повітряної тривоги. У разі, якщо ви почули таке повідомлення, треба негайно спускатися у найближче укриття!

Однак загрозу для життя мешканців становили не лише обстріли. Протягом тижня внаслідок пожеж, не пов'язаних із ворожими атаками, троє людей загинули, ще п'ятеро постраждали.

Надзвичайники застерігають: у зимовий період ризик виникнення пожеж традиційно зростає. Найвразливішим залишається приватний сектор, де люди активніше користуються пічним опаленням та електроприладами, часто з порушенням правил безпеки:

— Найчастіше причинами виникнення побутових пожеж є необережне поводження з вогнем, коротке замикання електромережі, порушення правил пожежної безпеки при експлуатації пічного та електричного обладнання. У разі виникнення пожежі або іншої надзвичайної події треба негайно викликати службу порятунку за номерами телефонів 101 або 112.



ЯК ДОДАТИ ТЕПЛА У КВАРТИРІ

ЖИТЕЛІ УКРАЇНИ, І ХАРКІВ'ЯНИ ЗОКРЕМА, ПЕРЕЖИВАЮТЬ НЕПРОСТУ ПОРУ РОКУ — І МОРОЗИ, І ВІДКЛЮЧЕННЯ СВІТЛА ЧЕРЕЗ ОБСТРИЛИ УСКЛАДНЮЮТЬ ПОБУТ Й ПСУЮТЬ НАСТРІЙ. АЛЕ ГРІЄ ДУМКА, ЩО ЦЕ ТИМЧАСОВО І НЕЗАБАРОМ ВИГЛЯНЕ СОНЦЕ. МИ ЗІБРАЛИ КІЛЬКА СПОСОБІВ, ЯК ЗІГРІТИСЯ В КВАРТИРІ В СИЛЬНИЙ МОРОЗ.

У статті розглянуто досвід мешканців північних та скандинавських країн. І головна їхня порада звучить так: спокій та відсутність паніки допомагають організму краще зберігати тепло.

► БАГАТО ШАРІВ ЗАМІСТЬ ОДНІЄЇ ТЕПЛОЇ РЕЧІ

Жителі Канади і Норвегії радять одягати 3–5 шарів тонкого одягу: майка, лонгслів, светр, жилет, куртка. Між шарами утримується тепле повітря, яке працює як природний утеплювач. Навіть без «термо» підійде бавовняний або вовняний одяг, що щільно прилягає до тіла. Головне, щоб перший шар вбирив вологу та не охолоджував шкіру.

Мешканці півночі підкреслюють: до 30% тепла втрачається через голову. Шапка або щільна хустка, навіть вдома, реально знижує відчуття холоду, особливо в квартирах, де прохолодно. Так, доведеться вдома бути в головному уборі або хоча б накиньте капюшон худі.

Знизу теж утеплюємося. Ісландці часто надягають дві пари шкарпеток: тонкі бавовняні та зверху вовняні, що запобігає охолодженню стоп і підтримує загальне тепло тіла.

У Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР зазначили, що вироби для збереження тепла: спальники, термобілизну, теплі ковдри тощо можна знайти в спеціалізованих магазинах спортивних товарів та туристичного спорядження, магазинах товарів для дому, в деяких супермаркетах і на ринках міста. Ціни на вироби залежать від виробника, матеріалу, типу наповнювача та іншого. Отже, комплекти термобілизни в середньому коштують від 500 до 2500 грн, термофутболки — від 300 до 1700 грн, штани — від 300 до 1500 грн, термощкарпетки — від 70 до 800 грн. Вартість спальників складає від 1900 грн (дитячі — від 650 грн). Ціни на теплі зимові ковдри складають у середньому від 800 до 3000 грн. Термоси для напоїв об'ємом 1 л коштують від 250 грн, термочашки — від 180 грн, термоси для їжі (1 л) — від 700 грн. Порівняно з аналогічним періодом минулого року ціни на ці товари зросли на 10–15%.

► ЧИ ПОВЕРНЕТЬСЯ МОДА НА КИЛИМИ?

Повернення на стіну квітчастих «пілозбірників», як несправедливо іноді називають килими, в нинішніх умовах може стати доречним. Для початку, звичайно, варто позбутися пилу, а потім кріпити на стіни, особливо за ліжками. Йдеться про старий скандинавський прийом, і замість килима може бути теплий плед або щільна тканина. До того ж ліжко варто трохи відсунути від стіни, якщо вона зовнішня.



Звичайно ж, на підлогу теж краще щось покласти, адже холод піднімається знизу. Хоча б ковдру чи тонке покриття.

Вікна жителі півночі «глушать», закриваючи щільною тканиною, ковдрою або пледом. Також можна закрити вікна плівкою, поліетиленом, картоном або пухирчастою пакувальною плівкою. У такий спосіб створиться повітряний прошарок, який утримає тепло всередині кімнати.

Нюанси на кшталт заткнутих щілин під дверима (скрученими рушниками чи подушками) залишаємо осторонь — про них і так всі знають.

Взагалі, на час холодів краще всієї родині жити, по можливості, в одній кімнаті. Чим менший об'єм, тим легше утримати тепло тілами та диханням. Декілька людей в одній кімнаті підвищують температуру повітря на 1–3 градуси завдяки теплу тіл. Не забувайте про домашніх улюбленців, вони і ви — гарне джерело тепла одне для одного.

► ЯК СПАТИ В ТЕПЛІ

Ліжко або диван обкладають ковдрами, пледами, подушками, створюючи обмежений простір. Це підвищує температуру всередині та викликає асоціації з теплим гніздом.

Звичайно, спати в одній футболці поки що не вийде. Але, наприклад, навіть у Фінляндії під час відключень опалення люди сплять у куртках чи туристичних спальниках. Безпечно та ефективно. Ну хоча б у теплих піжамах.

Ноги в ліжку можна гріти старим перевіреним способом: налити в пластикові пляшки гарячу воду (якщо є де нагріти), обернути рушником і покласти під ковдру до ніг чи спини.

До речі, навіть уночі потрібно зберігати шаровість в одязі. Переохолодження найчастіше відбувається саме уві сні.

► БІЛЬШЕ ГАРЯЧОГО ВСЕРЕДИНУ

Гаряча їжа — неабияке джерело тепла. Навіть без електрики гаряча каша, суп або чай зігрівають організм зсередини сильніше за будь-який одяг. Жителі північних країн

радять пити щось тепле кожні 30–40 хвилин, навіть гарячу звичайну воду.

Легка фізична активність також допоможе зігрітися. Присідання, розтяжка, ходьба кімнатою кожні 30–60 хвилин запускають внутрішній обігрів організму.

► КІМНАТА В КІМНАТІ

Значений спосіб багатьом припав до душі ще взимку 2022/2023 років, коли почалися блекаути. Особливо сподобався дітям, коли в кімнаті з легкої руки батьків вистав ігровий чи туристичний намет чи «халабуда» з покривал, ковдр й подушок, де можна було сидіти годинами. Обмежений простір «халабудки» швидко нагрівається диханням і теплом тіла, і всередині притулку може бути на 5–10 градусів тепліше, ніж за його межами.

► ІМПРОВІЗОВАНІ ГРІЛКИ

Крім пляшок із гарячою водою, можна використовувати сіль чи пісок. Їх треба нагріти на сковорідці і насипати в шкарпетки. Добре гріє ноги і суха гірчиця. Її застосування для обігріву таке: надіти тонкі бавовняні шкарпетки, на них — тепліші. У проміжок між шкарпетками всипати гірчицю. До речі, саме такий спосіб ще й лікувально-профілактичний засіб від застуд, які, на жаль, є неминучими супутниками переохолодження.

► ЯК ЗІГРІТИСЯ НА ВУЛИЦІ В МОРОЗ

Якщо життя змушує вийти з утепленої квартири на холодну вулицю, то варто застосувати будь-яку з наведених нижче порад, а краще — всі разом, по можливості.

◆ Принцип «3 шари»: базовий (сухий), утеплюючий та захисний від вітру допоможуть вижити у холоді.

◆ Закрита голова, шия та обличчя: наявність балаклави, шарфа, каптури важливіші за товщину куртки.

◆ Захист рук завжди у пріоритеті: рукавиці тепліші за рукавички, бо пальці зігрівають один одного.

◆ Тепле вільне взуття: тісне взуття порушує кровообіг, і ноги мерзнуть швидше.

◆ Завжди має бути сухо: вологий одяг на морозі небезпечніший за тонкий, але сухий.

◆ Термос із гарячою рідиною під рукою: навіть кілька ковтків гарячого чаю значно підвищують внутрішню температуру.

◆ Відмова від алкоголю: він прискорює втрату тепла і маскує переохолодження, тому забудьте.

◆ Постійний рух: краще йти повільно, ніж стояти на місці, адже рух генерує тепло.

◆ Ізоляція від землі: якщо потрібно посидіти на вулиці, підстеліть рюкзак, картон, куртку.

◆ Попереднє розігрівання перед виходом: фіни завжди розігріваються вдома, бо виходити «холодним» небезпечно. Можна просто поприсідати чи пострібати.

◆ Також для генерації тепла потрібно змінювати позу кожні 5–10 хвилин: такі дії не дають тілу остигати локально.

◆ Якщо пальці втрачають чутливість — треба терміново зігріватися.

◆ Сигнали переохолодження: тремтіння, апатія, сплутаність свідомості. Терміново у тепло! Мешканці півночі кажуть: «Краще повернутися раніше, ніж не повернутися взагалі».



Гороскоп на 22 січня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Представники знаку Овен багато питань вирішать через розмови. У роботі важливі обговорення і домовленості. Гроші можуть манити, але не можна поспішати з висновками. Досягти бажаних — насамперед, ділових і фінансових — результатів вдасться тільки тим, хто не боїться роботи. Самі собою надбання нікому на голову не впадуть.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Представники знаку Телець сьогодні можуть отримати цікаві пропозиції, особливо у справах. Не всі з них однаково надійні, тому потрібна обережність. В особистій сфері не виключені розмови про майбутнє та спільні плани.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Четвер для Близнюків буде сповнений спілкування. Багато залежатиме від слів й домовленостей. У особистих стосунках можливі відверті розмови, але важливо не сказати зайвого.

Рак (22 червня — 22 липня)
День пройде спокійно і рівномірно. У роботі варто зважати на настрої колег та інших людей. У стосунках допоможе тиха, чесна розмова, без зайвого тиску.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Знак Лев сьогодні опиниться в центрі уваги. У роботі важливо стежити за реакцією оточення, словами. Краще зберігати спокій і не перетворювати діалог на суперництво.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Представники знаку Діва будуть опікуватися справами, де важливою є акуратність. День підходить для планів, але не ризику. В особистому житті можливі дрібні суперечки через критику.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
У Терезів день буде пов'язаний з переговорами. Вміння слухати виявиться важливішим за наполегливість. У особистих стосунках можлива спокійна розмова і пошук компромісу, важливо навчитися поступатися.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Скорпіони сьогодні вважатимуть за краще спостерігати, а не діяти різко. У роботі краще почекати і не розкривати плани. Спокій стане головною перевагою. Доведеться зробити те, що не становитиме для них жодних труднощів, а саме виконувати свою роботу поступово, скрупульозно і не кваплячись. Тільки так вони за один день зможуть зробити те, на що зазвичай витрачають тиждень.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Можливі привабливі пропозиції. Але перед ухваленням рішення необхідно все перевірити. День вимагає помірності та тверезої оцінки своїх можливостей.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Потрібно найближчим часом проявити себе. Перевага Козорогів — перетворювати нестабільність на цінність. У особистих стосунках може відчуватись холодність. Корисно зробити паузу і не давити на людей. Серйозна розмова протягом дня допоможе все прояснити.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День принесе нестандартні ситуації. У роботі буде потрібна гнучкість. Водоліям варто більше уваги присвятити творчості, також корисно змінити обстановку. Сьогодні зірки радять вибрати один — пріоритетний — напрям і зусиллям волі зосередитися тільки на ньому.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Представники знаку Риби сьогодні зіштовхнуться із невизначеністю. Краще довіритися інтуїції й не поспішати. В особистих стосунках важливо шукати підтримку і розуміння.



ЧИ КОМФОРТНО ДИТИНІ У ЗИМОВОМУ ОДЯЗІ

КОЖНА ЗИМА — ЦЕ СВОЄРІДНИЙ ВИКЛИК ДЛЯ БАТЬКІВ. ЧИ ЗНАЙОМІ ВАМ ФРАЗИ: «НАДЯГНИ ЩЕ ОДНУ ШАПКУ!», «ЗАБАГАТО ОДЯГУ? — ТОДІ ТОЧНО ПРОТЯГНЕ!», «ХОЛОДНИЙ НІС? — ВЖЕ ЧАС ЙТИ ДОДОМУ!»?

Чому ж навколо дитячого гардероба стільки паніки та суперечок? Одні батьки загортають малюків у десять шарів одягу, інші впевнені, що найголовніше — це свіже повітря.

Педіатри та сімейні лікарі розповіли, як правильно одягати дітей взимку, що є правдою, а що — лише міфами, які нас лякають.

▶ ЧИ СПРАВДІ ХОЛОДНИЙ НІС — ОЗНАКА ЗАМЕРЗАННЯ

Фахівці пояснюють: прохолодний ніс чи руки дитини — це нормально. У немовлят терморегуляція ще недосконала, тому частини тіла можуть здаватися холодними, навіть якщо малюку комфортно.

Замість носа чи пальців торкнися спини під одягом. Тепла спина — дитина не мерзне. Холодна чи волога — час переглянути кількість одягу.

▶ ЯКЩО НЕ ОДЯГНУТИ ШАПКУ, ТО БУДЕ МЕНІНГІТ

Лікарі спростували цей міф: менінгіт спричиняють віруси та бактерії, а не холод. Проте для немовлят шапка справді важлива, адже через велику

поверхню голови тіло швидко втрачає тепло. Для старших дітей шапка потрібна лише за умови морозу чи сильного вітру.

▶ СЕКРЕТ БАГАТОШАРОВОСТІ

Маленьких дітей, які ще не бігають, краще одягати за правилом «плюс один шар». Якщо дорослий носить два шари одягу, дитині потрібен третій.

Для активних малюків достатньо одягнути стільки ж шарів, як і собі, або навіть на один менше, якщо дитина багато рухається. Сучасний легкий одяг, наприклад, термобілизна, фліс і дихаючі куртки, дозволяє уникати незручностей та перегрівання.

▶ ЧОМУ ВАЖЛИВО УНИКАТИ ПЕРЕГРІВУ

Експерти зазначають, що перегрів для дитини навіть небезпечніший, ніж переохолодження. Симптоми — млявість, висипання на шкірі, червоні шоки. Температура вдома має бути 18–22 °С, а не 30 °С, навіть якщо це новонароджений малюк.

▶ НАТУРАЛЬНІ ТКАНИНИ — НЕ ЗАВЖДИ НАЙКРАЩИЙ ВИБІР

Крім того, лікарі радять уникати бавовни як першого шару: вона вбирає вологу, але не утримує тепло. Краще обирати тканини, що відводять піт. Другий шар може бути утеплений, наприклад з флісу, а третій — непромокальний і вітронепроникний.

▶ ЯК УНИКНУТИ ДИТЯЧИХ КАПРИЗІВ З ОДЯГАННЯМ

Насправді багатьом дітям одягати не подобається, адже це здається їм нудним і обмежує рухи. Медики радять перетворити процес на гру: розповідайте, куди ви йдете, і пояснюйте, чому потрібен теплий одяг. Особистий приклад батьків також дуже допомагає.

▶ НЕ ВАРТО БОЯТИСЯ РОБИТИ ПОМИЛКИ

Якщо ви неправильно підібрали кількість одягу, нічого страшного. Завжди можна змінити ситуацію: зняти зайвий шар чи взяти додаткові речі із собою. Не слід панікувати: навіть дорослі часом не одразу розуміють, чи їм тепло.

Попри все, пам'ятай, що зима — не лише холодна пора року. Це час для веселих прогулянок, снігових забав і родинного затишку. Подбайте про комфорт своєї дитини без зайвих хвилювань.

