



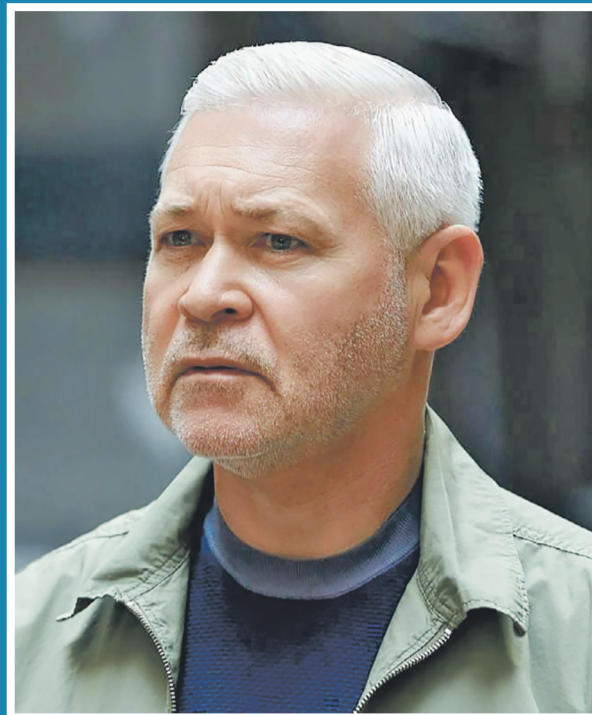
**5 ЛЮТОГО РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЦІЛЕСПРЯМОВАНО ЗАВДАВ ЧЕРГОВОГО УДАРУ ПО ЕНЕРГЕТИЧНІЙ ІНФРАСТРУКТУРІ ХАРКОВА. ВНАСЛІДОК АТАКИ В МІСТІ ВИНИКЛИ ПЕРЕБОЇ З ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯМ, ЗОКРЕМА БУЛО ЗУПИНЕНО РОБОТУ ГРОМАДСЬКОГО ЕЛЕКТРОТРАНСПОРТУ. ВНАСЛІДОК РУЙНУВАННЯ ТЕЦ, ЯКА ЖИВИЛА ТРЕТИНУ ХАРКОВА, 853 ЖИТЛОВИХ БУДИНКИ СЬОГОДНІ ЗАЛИШАЮТЬСЯ БЕЗ ТЕПЛА.**

**В**ідсутність енергопостачання тягне за собою зупинку водопостачання та інших комунальних сервісів. Це не війна армій, це геноцид цивільного населення, наголосив міський голова Ігор Терехов:

— Маємо серйозні руйнування в енергетичній інфраструктурі. Як наслідок — перебої з електропостачанням. Діють аварійні відключення. Метро працює за графіком вихідного дня з інтервалом руху 20 хвилин. Основні тролейбусні маршрути відновлено, а на ділянках, де тимчасово не курсують тролейбуси та трамваї, запустили автобуси.

Там, де раніше через обстріли було припинене теплопостачання, відключення електроенергії зараз мінімальні.

Є випадки, коли в цих будинках немає світла по три-п'ять годин. Але «Харківобленерго» робить усе можливе й коригує графіки, коли надходять заявки. У нас є відповідний моніторинг. Фахівці намагаються якнайшвидше підключати споживачів. Водночас є певні проблеми, які поглибилися після удару по енергетиці. Я перебуваю на зв'язку з керівництвом «Харківобленерго», і є домовленості, щоб коригувати відключення, робити їх максимально короткими.



Хочу звернутися до харків'ян. Нам усім сьогодні дуже тяжко. Я розумію, що відчувають люди, у будинках яких немає опалення, немає світла. Наші героїчні комунальники неодмінно все поновлять — у цьому немає сумнівів. Просто потрібно набратися терпіння пережити це випробування. Разом вистоємо!

## СВІТЛО ТА ОПАЛЕННЯ. ХАРКІВ РОБИТЬ УСЕ МОЖЛИВЕ



# ШВЕЦІЯ ВИДІЛИТЬ УКРАЇНІ 100 МЛН ДОЛАРІВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРОМ ШВЕЦІЇ УЛЬФОМ КРІСТЕРССОНОМ.

Лідери обговорили російські удари по українській енергетиці. Глава держави детально поінформував про загальну ситуацію, відновлення і потреби нашої країни. Володимир Зеленський подякував Швеції за рішення виділити Україні 100 млн дол. енергетичної підтримки.

Президент і Прем'єр-міністр обговорили також зміцнення української ППО та захист критично важливих об'єктів.

— Країни Північної Європи та Балтії дуже нас підтримують, і ми це надзвичайно цінуємо. Продовжуємо координуватися і в дипломатичній роботі, і я поінформував Ульфа про тристоронні перемовини в Абу-Дабі та контакти з американською стороною. Дякую за підтримку, — зазначив Глава держави.



## ПОТРЕБИ МІСТА В УМОВАХ ОБСТРІЛІВ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ РОБОЧУ ЗУСТРІЧ З ДИРЕКТОРОМ ДЕПАРТАМЕНТУ РЕАГУВАННЯ НА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ УПРАВЛІННЯ ООН З КООРДИНАЦІЇ ГУМАНІТАРНИХ СПРАВ ЕДЕМ ВОСОРНУ.

Візит делегації відбувся на тлі чергових атак ворога на цивільну інфраструктуру. Сторони обговорили потреби міста в умовах обстрілів, виклики опалювального сезону та посилення співпраці.

Ігор Терехов поінформував партнерів про безпекову ситуацію:

— Росіяни цілеспрямовано атакують енергетичну інфраструктуру, зруйнували ТЕЦ, яка живила третину Харкова. На сьогодні ми маємо 853 житлових будинки без тепла. Відсутність енергопостачання тягне за собою зупинку водопостачання та інших комунальних сервісів. Це не війна армій, це геноцид цивільного населення.



Едем Восорну зазначила, що вражена стійкістю міста та роботою комунальних служб, які відновлюють інфраструктуру під обстрілами. Вона підтвердила, що ООН готова адаптувати свої програми до нових викликів, які постають перед великими прифронтовими містами.

## ДЛЯ СТАЛОЇ РОБОТИ ПУНКТИВ НЕЗЛАМНОСТІ

ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УКРАЇНИ ПЕРЕДАЛА ХАРКОВУ 34 ГЕНЕРАТОРИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАЛОЇ РОБОТИ ПУНКТИВ НЕЗЛАМНОСТІ.

Як повідомив директор Департаменту надзвичайних ситуацій Богдан Гладких, усі генератори буде розподілено та доставлено до пунктів, де їх оперативно введуть в експлуатацію. За його словами, така допомога особливо актуальна зараз, адже після ударів ворога по об'єктах критичної інфраструктури містяни стали частіше звертатися до пунктів незламності.

— Від імені міського голови Ігоря Терехова хочу подякувати вам за постійну підтримку та готовність допомагати! Ми спільно працюємо в умовах обстрілів, разом з вашими командами усуваємо наслідки надзвичайних ситуацій. Сьогодні, коли місто гостро потребує додаткових джерел живлення, ви оперативно відгукнулися на наше звернення, — зазначив Богдан Гладких.



## СТІЙКІСТЬ МЕГАПОЛІСІВ І МОЖЛИВІСТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА

СЬОГОДНІ Є ТРИ РЕЧІ, ЯКІ ДЛЯ КОЖНОГО З НАС, ДЛЯ КОЖНОГО УКРАЇНЦЯ, ДОРІВНЮЮТЬ СЛОВУ «ЖИТТЯ». ЦЕ — ЕНЕРГЕТИКА, ЕКОНОМІКА ТА БЕЗПЕКА. ВІД НИХ ЗАЛЕЖИТЬ СТІЙКІСТЬ МЕГАПОЛІСІВ І МОЖЛИВІСТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА, А НЕ ВИЇЗДЖАТИ З КРАЇНИ, НАГОЛОСИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ НА ФОРУМІ АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ЗА УЧАСТІ КОЛЕГ З МИКОЛАЄВА, КРИВОГО РОГУ, ІНШИХ МІСТ І МІЖНАРОДНИХ ПАРТНЕРІВ.

Саме наша прифронтова лінія вже майже чотири роки несе на собі найважче випробування війни. Ми — щит країни. І щоб ця броня була міцною, потрібні не лише витримка й характер, а й матеріальна база та реальна допомога, зазначив мер:

— На місцях робиться максимум: децентралізуємо системи опалення, встановлюємо когенераційні установки, відновлюємо мережі, ремонтуємо та відбудовуємо житло, підтримуємо ветеранів і внутрішньо переміщених осіб, дбаємо про безпечне навчання дітей. Але все це вимагає колосальних ресурсів. І жоден муніципалітет не тільки в Україні, а й у світі не здатен витримати такий тиск самотужки.

Тому нам потрібні рішення на державному рівні. Влада має взяти на себе фінансування й захист об'єктів реконструкції, підтримку децентралізації генерації



струму, гарантування справедливих умов для мешканців, які живуть під постійною загрозою.

Окремим блоком має стати державна програма будівництва та реновації житла. Українцям потрібен дім. Тому ми наполягаємо на підвищенні доступності іпотеки та запровадженні дієвих механізмів соціальної оренди.

Те саме стосується економіки. Ми наголошуємо: жодного тиску на бізнес у зонах бойових дій! Ані нових податків, ані зборів. Підприємці, які залишилися працювати під сиренами й обстрілами, — це не «резерв бюджету». Це фундамент стійкості регіонів. Якщо їх зламати, вони просто закриються.

Дякую колегам за єдність. Разом ми усвідомлюємо, за що боремося, і добре розуміємо, що саме зараз необхідно робити.

# РОЗВИТОК ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАД. ОЧІКУЄМО НЕ ГУЧНИХ ЗАЯВ, А КОНКРЕТНИХ ДІЙ

УЧАСНИКИ ФОРУМУ АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД «СТІЙКІСТЬ, ВІДНОВЛЕННЯ, РОЗВИТОК: ВІЗІЯ ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАД — 2026» ВИЗНАЧИЛИ КЛЮЧОВІ ПРІОРИТЕТИ РОБОТИ НА 2026 РІК. СЕРЕД НИХ — БЕЗПЕКА ЛЮДЕЙ ТА ЗАХИСТ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ, ЕНЕРГЕТИЧНА СТІЙКІСТЬ, ДОСТУП ДО МЕДИЦИНИ, ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ, ПІДТРИМКА МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ПІДПРИЄМНИЦТВА.

Голова АПМГ, Харківський міський голова **Ігор Терехов** зазначив, що прифронтові території давно перейшли від логіки реагування на кризи до моделі прогнозування та мінімізації ризиків, а їхнім ключовим завданням залишається не лише забезпечення базових умов життя для людей, а й створення фундаменту для подальшого розвитку та відновлення.

— Люди в прифронтових громадах чекають не гучних заяв, а простих і базових речей: світла й тепла в домівках, роботи лікарень і шкіл, можливості працювати й залишатися у своїх містах. Прифронтові громади мають унікальний управлінський досвід, і цей досвід формує не лише відповіді на виклики, з якими країна житиме під час війни, а й на етапі повоєнного відновлення, — зазначив Ігор Терехов.

Станом на сьогодні до Асоціації прифронтових міст та громад долучилися понад 300 громад. Серед досягнень АПМГ — збереження 64% податку на доходи фізичних осіб у місцевих бюджетах, а також ухвалення державою рішень щодо підвищення оплати праці працівників освіти та соціальної сфери у прифронтових громадах.

## ▶ СПРАВЕДЛИВІ ТАРИФИ — СТАБІЛЬНА ЕНЕРГЕТИКА

Модернізація та захист енергетичної інфраструктури України не повинні фінансуватися коштом населення, впевнений Ігор Терехов.

— Ми працюємо з донорами, і я дуже вдячний міжнародним організаціям, які надають нам це обладнання. Ми встановлюємо його за власні кошти, але ж його потрібно і захищати. А це не менші кошти, ніж вартість цього обладнання.

Очільник Асоціації наголосив на необхідності ухвалення державної програми підтримки прифронтових громад з чіткими механізмами співфінансування та захисту енергетичної інфраструктури.

Також Ігор Терехов зазначив, що майбутнє відновлення міст напряму залежить від доступної, стабільної та справедливої за тарифами енергетики:

— Але відновлення енергетики не повинно відбуватися за рахунок підвищення тарифів для людей і підприємств. Ми цього навантаження не витримаємо.

## ▶ ДЖЕРЕЛА АВТОНОМНОГО ЖИВЛЕННЯ ЗА ДЕРЖАВНОЮ ПРОГРАМОЮ

Об'єднання співвласників багатоквартирних будинків з прифронтових територій мають отримувати компенсацію за купівлю джерел автономного живлення за державною програмою, яка вже діє в Києві, зазначив Ігор Терехов:

— Практично всі українські громади зараз перебувають у стані надзвичайної ситуації, коли постійно застосовуються аварійні відключення світла. І в прифронтових громадах ми теж намагаємося зробити все, щоб наші люди жили в гарних умовах. Але у нас не діє така програма, на відміну від столиці. Але тут живуть такі ж люди, тож ОСББ дуже потребують цієї програми компенсації за генератори від держави.



## ▶ ДРАЙВЕР МАЙБУТНЬОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНИ

Будівництво житла має стати основою економічного зростання країни, адже саме воно створює робочі місця та повертає людей у громади.

Україна має проводити відбудову вже зараз, під час війни, щоб люди мали де жити й працювати та не виїжджали з громад. Водночас необхідне чітке бачення ролі будівельної галузі як однієї з ключових складових економічного відновлення держави після встановлення миру, заявив Ігор Терехов:

— Саме будівництво може бути драйвером майбутнього економічного розвитку України. Це і робочі місця, і розвиток технологій, і енергозбереження. Бо неможливо просто будувати так, як було раніше. Сьогодні зовсім інші вимоги.

Окрема увага — питанню реновації застарілого житлового фонду. Будинки, зведені 50–100 років тому, вже не відповідають сучасним вимогам комфорту та енергоефективності. Тому Україна потребує державної програми реновації житла з урахуванням цих стандартів.

# ХАРКІВ ЖИВЕ ЗА ГРАФІКАМИ АВАРІЙНИХ ВІДКЛЮЧЕНЬ

ВНАСЛІДОК МАСОВАНОГО УДАРУ ПО ХАРКОВУ ТА ОБЛАСТІ З СІЧНЯ БУЛО ЗРУЙНОВАНО Й ПОШКОДЖЕНО ЗНАЧНУ КІЛЬКІСТЬ ЕЛЕКТРООБЛАДНАННЯ — БЕЗ СВІТЛА ЗАЛИШИЛИСЯ ПОНАД 450 ТИСЯЧ АБОНЕНТІВ РЕГІОНУ, ПІД ЧАС БРИФІНГУ ПОВІДОМИВ В. О. ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА АТ «ХАРКІВБЛЕНЕРГО» В'ЯЧЕСЛАВ КРАВЦОВ.

Водночас завдяки титанічним зусиллям енергетиків вдалося зажити об'єкти критичної інфраструктури:

— У зв'язку з необхідністю стабілізації енергосистеми регіону й держави наразі діють 10 черг графіків аварійних відключень, а також введено одну чергу спеціальних аварійних відключень. Крім того, на території регіону застосовуються графіки погодинних відключень.

Попри застосування графіків вимкнень електроенергії, будинки, які залишилися без тепlopостачання через обстріли, будуть цілодобово забезпечені світлом, наголосив В'ячеслав Кравцов. У «Харківобленерго» також надали



поради, як уберегти електроприлади після відновлення електропостачання:

— Порада всім споживачам: коли шойно подають електроенергію, будь ласка, не вмикайте одразу все обладнання, а тільки поетапно. Не вмикайте одночасно пральну машину, електрочайник та інші потужні прилади. Коли електроенергію вмикають одночасно для всіх,

різко зростає навантаження на мережу, що може призвести до аварійних відключень.

Енергетики закликають харків'ян із розумінням поставитися до тимчасових обмежень, які є наслідком масованих обстрілів, і наголошують: стабільна робота енергосистеми сьогодні — спільна відповідальність кожного споживача.

## НА ПІДТРИМКУ МАЛОГО БІЗНЕСУ

ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПДВ ДЛЯ ФОПів НЕ ДАСТЬ ОЧІКУВАНОВОГО ФІНАНСОВОГО ЕФЕКТУ, НАТОМІСТЬ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ЗАКРИТТЯ МАЛОГО БІЗНЕСУ ТА ЗРОСТАННЯ ТІНЬОВОЇ ЕКОНОМІКИ, ОСОБЛИВО В ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАДАХ, ЗАЯВИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

За словами мера, малий бізнес сьогодні є основою економічного життя прифронтових територій, адже саме ФОПи створюють робочі місця і підтримують місцеві бюджети.

Ігор Терехов підкреслив, що запровадження ПДВ для ФОПів не призведе до наповнення бюджетів, а навпаки — посилить фінансовий тиск на дрібних підприємців:

— Вони закриються, не будуть створювати робочі місця, підуть у тінь. Натомість великий олігархічний бізнес як платив податки, так і платитиме. Тому потрібна виважена податкова політика. В цьому питанні необхідно пропонувати альтернативні рішення, які дозволять зберегти малий бізнес і водночас забезпечити стабільність економіки.

## ПОПИТ НА КАРТКУ ХАРКІВ'ЯНИНА ЗРОСТАЄ

ЩОМІСЯЦЯ ДО МІСЬКОГО ПРОЄКТУ «КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА», ІНІЦІЙОВАНОГО ХАРКІВСЬКИМ МІСЬКИМ ГОЛОВОЮ ІГОРЕМ ТЕРЕХОВИМ У СЕРПНІ 2021 РОКУ, ДОЛУЧАЮТЬСЯ ПОНАД ЧОТИРИ ТИСЯЧІ НОВИХ УЧАСНИКІВ.

За майже п'ять років дії активні користувачі заощадили понад 75 мільйонів гривень — у середньому близько трьох мільйонів щомісяця. Проект продовжує розвиватися й набирати популярності серед жителів міста, повідомив заступник директора КУ «Офіс реформ Харкова» ХМР **Максим Геков**:

— Сьогодні Картку харків'янина має 525 тисяч користувачів, зокрема внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці, студенти та учні, комунальні працівники.

Ми охоплюємо понад вісім категорій і намагалися зробити так, щоб кожен мешканець мав можливість отримати картку. Наразі в проєкті беруть участь 149 бізнес-партнерів і понад 1600 точок офлайн-бізнесу. Серед іншого 24 супермаркети, 12 аптек та інші мережі, де харків'яни щодня купують товари або отримують послуги.



Окрім знижок і бонусів, картка дає доступ до тематичних заходів для дітей, студентів і людей різного віку. Усе це можна відстежувати на нашому сайті, у застосунку та соціальних мережах.

Отримати Картку харків'янина можна як онлайн, через застосунок Open Kharkiv, так і офлайн — у Центрах надання адміністративних послуг або в управліннях соціального захисту населення. Для цього необхідно надати документи, що підтверджують особу та відповідну категорію: паспорт, ідентифікаційний код, студентський квиток, документи про пільги або проходження служби. Після оформлення анкети пластикову картку виготовляють протягом місяця, цифрова з'являється впродовж двох-трьох робочих днів. Докладну інформацію щодо статусу картки та партнерів можна отримати через гарячу лінію «15–35», на сайті або в застосунку.

# ХАРКІВ ПОЄДНУЄ ПОВІТРЯНА РІКА

У АРТПІДВАЛІ ХАРКІВСЬКОЇ ХУДОЖНЬОЇ ГАЛЕРЕЇ ІМ. С. І. ВАСИЛЬКІВСЬКОГО ВІДКРИЛАСЯ ВИСТАВКА «WAY HERE \ ми вдома. ХАРКІВ», ПОВІДОМИЛИ В ДЕПАРТАМЕНТІ КУЛЬТУРИ ХМР.

**Ц**е — діалог двох дуже різних і одночасно близьких харківських художників Дар'ї Хрисанфовой та Олексія Борисова.

— Ідея зробити спільну виставку Даші і Льоші виникла ще у 2022-му, коли я бачила роботи, які вони викладали у соцмережах майже кожного дня, — згадує кураторка виставки Уляна Круча. — Коли я розповіла про цю ідею знайомим з навколохудожнього середовища, мене стали запевняти, що Дашу і Олексія неможливо поєднати, бо вони надто різні. Мені здавалося це дивним — ніхто не бачив, що вони дуже близькі. Вони дійсно різні по естетиці, світогляду, насиченості кольору, матеріалах. Але насправді тема життя у війні, яка триває, у них відображена не пафосно, а повсякденно — і це більш вагома спорідненість, ніж художні прийоми і матеріали. Ці роботи наче різні, кожен розповідає особисту історію, але насправді вони про одне — про перебування у війні. Не про існування, а про життя, яке триває. Я поділилася з Дар'єю і Олексієм ідеєю про виставку, Борисов трошечки сумнівався. Але коли ми прикинули роботи, з'ясувалося, що на вигляд це дійсно круто.

## ► «Я — ТУТ» І «Я ЙДУ СЮДИ»

Ці серії різні за інтонацією, ритмом і пластикою. Серія Олексія Борисова — під назвою Way Here (шлях сюди) — це щоденник руху. Серія Дар'ї Хрисанфовой — «Ми вдома. Харків». Снаряд влучив у її житло, але художниця не залишає місто. Її роботи — це наполягання на присутності.

— Дім тут — не стіни, а стан. Хрисанфова працює з укоріненням і тишею. Борисов — з рухом і внутрішнім дрейфом. Одна говорить: «я тут», інший — «я йду сюди», — пояснює Уляна Круча.

Цей ритм збігається й у їх роботах, і у реальності. Обидва художника активно волонтерять. Олексій Борисов — на автівці. З перших днів

повномасштабного вторгнення росії евакуював людей з Харкова, доставляв допомогу на передову, зараз продовжує в інших напрямках. Дар'я Хрисанфова розписує стіни шпиталю та підземні школи і садочки Харківської області.

В експозиції їхні роботи не розміщені в окремих залах — вони переплітаються.

Глядач не «переходить» від одного автора до іншого — він постійно перебуває на межі. Між домом і дорогою, між фіксацією і рухом, між внутрішньою тишею і потребою йти далі.

## ► ЯК ВІТЕР І ВОДА

— Насправді це дуже харківська історія — поєднання речей, що не поєднуються, але існують одночасно, — ділиться Дар'я Хрисанфова. — Борисов дуже емоційний. Ми — як вітер і вода. Вітер хвилює воду, але ж хвилювання йде назовні, але на глибині з водою все добре. У Олексія місто більш схоже на дорогу, на пошук свого шляху між домами. У мене — на повітряну річку, яка існує між домами і об'єднує це місто. У Олексія це місто розривається, існує, болить — і одночасно ти дивишся на нього та крізь себе. А мені завжди хочеться дивитися на повітря, що поєднує будинки, яких вже не існує, через які вже проходить небо — я називаю так будинки без скла, без дахів. Це будинки, в яких живе вітер. Це стан, в якому тобі болить, але ти живий. Це стан повітря мені дуже близький. Для мене він такий пронизливий, крихкий, але дуже точний. Людину робить вибір. Цей вибір робить місто і люди, які в ньому живуть, кожного дня працюють, допомагають, розбирають завали, лагодять, лікують у шпиталі. Вони і є та повітряна річка, яка поєднує місто.

Виставка «Way Here \ Ми вдома. Харків» триватиме до 14 лютого.



# ХАРКІВСЬКА ШКОЛА ФІЗИКИ — ЦЕ ЗНАК ЯКОСТІ

З 30 СІЧНЯ ПО 4 ЛЮТОГО В ОДЕСІ ВІДБУВСЯ ФІНАЛЬНИЙ ЕТАП ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ТУРНИРУ ЮНИХ ФІЗИКІВ — ПОДІЯ, ЩО ОБ'ЄДНАЛА НАЙСИЛЬНІШИХ, НАЙРОЗУМНІШИХ І НАЙНАПОЛЕГЛИВІШИХ ЮНИХ ДОСЛІДНИКІВ КРАЇНИ.

**У** фіналі зійшлися 7 команд. Харків гідно представила збірна команда «Момент імпульсу», до складу якої увійшли учні: ХЛ № 161 «Імпульс» та ХФМНЛ № 27. Керівник команди — З. О. Майзеліс, вчитель фізики Харківського ліцею № 161 «Імпульс», Заслужений учитель України, доктор фізико-математичних наук, професор кафедри теоретичної фізики фізичного факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

## Всеукраїнський учнівський турнір юних фізиків

30 січня-4 лютого 2026 року

### «Момент імпульсу»

Збірна команда ХЛ № 161 «Імпульс» та ХФМНЛ № 27



За результатами напружених і яскравих фінальних боїв команда «Момент імпульсу» виборола абсолютну перемогу, вкотре довівши, що харківська школа фізики —

це знак якості, інтелектуальної сили та командного духу.

Члени команди С. Федоскіна та М. Дичук отримали дипломом II ступеня в особистій першості та нагороджені дипломами «Найкращий рецензент», «Найкращий опонент», В. Борзій нагороджена дипломом «Найкращий доповідач».

У Департамент освіти Харківської міської ради широ влячній керівнику команди, наставникам, які своєю щоденною працею, вірою та професіоналізмом готували юних харків'ян до цього триумфу.

— Вітаємо переможців Всеукраїнського турніру юних фізиків! Нехай попереду буде ще більше наукових відкриттів, творчих ідей та гучних перемог на всеукраїнському та міжнародному рівнях, — йдеться в повідомленні.

## АБО ОДРУЖИСЬ, АБО ПЛАТИ

В УКРАЇНІ ПЛАНУЮТЬ ЗАКОНОДАВЧО ВРЕГУЛЮВАТИ ПРАВОВІ НАСЛІДКИ РОЗІРВАННЯ ЗАРУЧИН, — ЙДЕТЬСЯ У ПРОЄКТІ ЦИВІЛЬНОГО КОДЕКСУ УКРАЇНИ (КОДЕКСУ ПРАВА ПРИВАТНОГО).

Згідно з положеннями документа, заручинами вважається взаємна обіцянка чоловіка та жінки укласти шлюб незалежно від того, чи була вона надана в усній або письмовій формі. Від моменту подання заяви про державну реєстрацію шлюбу особи набувають статусу наречених.

Водночас у проєкті окремо наголошується: заручини самі собою не зобов'язують сторони обов'язково вступати в шлюб. Однак у разі відмови від весілля після заручин виникають певні майнові наслідки. Зокрема, особа, яка відмовилася, мусить відшкодувати іншій витрати, понесені у зв'язку з підготовкою до весілля. На відміну від чинного законодавства, нова редакція кодексу також передбачає можливість компенсації моральної шкоди.



Окремо врегулюється питання подарунків, зроблених у зв'язку з майбутнім шлюбом. Якщо весілля не відбулося, дарувальник отримує право звернутися до суду з вимогою розірвати договір дарування. У такому разі подарунок має бути повернутий, а якщо це неможливо — відшкодовується його повна вартість.

Зараз законопроект перебуває на стадії парламентського розгляду.

## З НАГОДИ ЗАСНУВАННЯ

6 ЛЮТОГО ВИПОВНЮЄТЬСЯ 30 РОКІВ З МОМЕНТУ БЕЗОПЛАТНОЇ ПЕРЕДАЧІ УКРАЇНИ ВІД ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ АНТАРКТИЧНОЇ НАУКОВОЇ БАЗИ «ФАРАДЕЙ», ЯКА ЗГОДОМ ОТРИМАЛА НАЗВУ «АКАДЕМІК ВЕРНАДСЬКИЙ». ДО ЦЬОЇ ДАТИ «УКРПОШТА» ПРЕЗЕНТУЄ ТЕМАТИЧНИЙ ПОШТОВИЙ НАБІР.



особин. Тематичний конверт містить зображення українського криголама «Ноосфера».

Спецпоштення відбудеться 6 лютого, придбати її можна у відділеннях «Укрпошти», на офіційному сайті та у філателістичних крамницях.

Українські вчені проводять на станції цілорічні дослідження, які не припинялися під час пандемії та повномасштабної війни. Наукова робота охоплює вивчення клімату, океану, магнітних полів та біологічних видів.

Логістику та міжнародні дослідження забезпечує судно льодового класу «Ноосфера».

Головним героєм нової марки став тюлень Ведделла. Також на аркуші зображені пінгвіни, популяція яких на острові розташування станції зараз перевищує 10 тисяч

## ВЕЛИКА ЧЕСТЬ І ДОВІРА

ПРАПОРНОСЦЕМ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ НА ЦЕРЕМОНІЇ ВІДКРИТТЯ XXV ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР У МІЛАНІ ТА КОРТИНА-Д'АМПЕЦЦО РАЗОМ ЗІ СКЕЛЕТОНІСТОМ ВЛАДИСЛАВОМ ГЕРАСКЕВИЧЕМ ОБРАНО 21-РІЧНУ ХАРКІВ'ЯНКУ ЄЛИЗАВЕТУ СИДЬОРКО, ЯКА ВИСТУПАЄ У ШОРТ-ТРЕКУ.



Ігри-2026 стануть дебютними для Єлизавети: «Для мене це ще більш особливо, бо я знаю, що мій тато, який зараз захищає нашу країну на фронті, буде мною пишатися і зможе сказати: «Моя донька відкриває Олімпійські ігри».

Харків'янка здобула єдину жіночу ліцензію для України в шорт-треку на дистанції 500 м. Саме вона представлятиме країну серед жінок, адже востаннє українки виступали в цій дисципліні на Олімпіаді у 1998 році.

Церемонія відкриття відбулася 6 лютого на стадіоні «Сан-Сіро» у Мілані.

## НЕОЧІКУВАНО!

У КИТАЇ З'ЯВИВСЯ НЕОЧІКУВАНИЙ ТАЛІСМАН МІСЯЧНОГО НОВОГО РОКУ — ПЕРСОНАЖ «ГАРРІ ПОТТЕРА» ДРАКО МАЛФОЙ, ПОВІДОМЛЯЄ ВВС.

Нагадаємо, напередодні Нового року китайці традиційно прикрашають домівки листівками з побажаннями добробуту та червоними знаками фуцзи, що символізують процвітання. Але цього року у соцмережах з'явилися фото, де користувачі замінюють традиційні символи зображеннями усміяного Малфоя.

Образ героя, якого зіграв Том Фелтон, масово використовують у святковому декорі та онлайн-торгівлі. Причиною феномену стала фонетична особливість китайського перекладу його імені: перший ієрогліф імені Малфой 馬爾福 (Mǎěrfú) означає «кінь», а останній — «щастя». Це вважається сприятливим поєднанням для прийдешнього року коня. Деякі продавці на платформі Таобао почали пропонувати наліпки та магніти з персонажем, використовуючи новорічну символіку. У дописах користувачі радять «поділитися цим зображенням на щастя».

Тренд не залишився непоміченим і для самого Тома Фелтона. Актор поділився публікацією в Instagram Stories, в якій зазначається, що його герой став «символом китайського Нового року», що викликало нову хвилю обговорень у соцмережах.



## СПРАВЖНІЙ ГЕРОЙ

БІЛЯ УЗБЕРЕЖЖЯ ЗАХІДНОЇ АВСТРАЛІЇ ЗВИЧАЙНИЙ СІМЕЙНИЙ ВІДПОЧИНОК ЛЕДЬ НЕ ПЕРЕТВОРИВСЯ НА ТРАГЕДІЮ. ЗАГИБЕЛІ ЖІНКИ З ДВОМА ДІТЬМИ В ОКЕАНІ ВДАЛОСЯ УНИКНУТИ ЗАВДЯКИ ВІДЧАЙДУШНІЙ СМІЛИВОСТІ ТА РІШУЧОСТІ ЇЇ СТАРШОГО СИНА — 13-РІЧНОГО ОСТІНА ЕППЛБІ.

Родина Епплбі вирішила поплавати на каяках та сапбордах перед від'їздом додому. Проте погода різко погіршилася: вітер та течія почали стрімко відносити жінку з трьома дітьми у відкритий океан. Спроби гребти проти стихії виявилися марними.

Джоан Епплбі, тримаючись за дошку з 12-річним сином та 8-річною донькою, зрозуміла, що шансів вижити усім разом немає. Вона ухвалила, за її словами, найстрашніше рішення в житті — наказала старшому сину Остину плисти до берега по допомогу самому.

Остін плив близько чотирьох годин. Спочатку він був на каяку, але той набрав води, тож хлопцю довелося його покинути. Згодом він скинув і рятувальний жилет, який заважав рухатися. Щоб не запанікувати, підліток чергував стилі плавання, час від часу

відпочивав, тримаючись на воді на спині, і змушував себе думати про приємне.

Діставшись берега, він спочатку впав від виснаження, але знайшов у собі сили, щоб піднятися, добігти до готелю і викликати рятувальників. У цей момент хлопець плакав, бо був впевнений, що його рідні вже загинули.

Рятувальна операція залучила поліцію, волонтерів та гелікоптери. Родину знайшли вже у темряві — їх віднесло на 14 кілометрів від берега. Всі залишилися живими, отримавши лише переохолодження та м'язові болі.

Батько героя пізніше зізнався, що іронія долі полягає в тому, що незадовго до інциденту Остін провалив шкільний іспит з плавання. Наступного дня «двієчник» приїхав до школи в інвалідному візку через крештатуру, але в статусі справжнього героя.

## САМ НА САМ НЕ ЗАЛИШИЛИ

МАЛОМОБІЛЬНИХ ТА САМОТНИХ МЕШКАНЦІВ, ЯКІ ТИМЧАСОВО ОПИНИЛИСЯ БЕЗ ТЕПЛА ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ, ЗАБЕЗПЕЧИЛИ ЕЛЕКТРИЧНИМИ ОБІГРІВАЧАМИ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



За словами мера, у районах, де виникли проблеми з опаленням, на обліку перебувають 277 таких осіб. З них 79 — люди, які практично не виходять зі своїх домівок:

— Соціальні працівники відвідали кожного та передали їм електрообігрівачі. За потреби місто готує тимчасово розмістити людей у лікувальних закладах, однак ще ніхто не висловив такого бажання



Пенсіонерка **Любов Ігнатова**, підопічна терцентру Новобаварського району, мешкає одна і проживає в багатоповерхівці. У свої 70 років жінка має серйозні проблеми зі здоров'ям, тож вихід з дому для неї — справжнє випробування. Після важкої ночі з вибухами пані Лю

бов дуже злякалася. До того ж у квартирі зникли світло й опалення. Та вона не залишилася наодинці з бідю, адже на допомогу прийшла соціальна працівниця:

— Не хвилююся, в мене є люди, які можуть мені допомогти, знаю, що принесуть їжу, ліки. Передзвоню своїй соцпрацівниці Наталі Андріївні — вона мені ніколи не відмовляє і приходить по першому дзвінку. Підтримка дуже хороша. І слава Богу, що є така організація.

У схожій ситуації опинилася і **Софія Паламарчук**, якою теж опікується терцентр. Після ударів по енергетичній інфраструктурі її квартира залишилася без опалення. Жінка зізнається: спершу не могла стримати сліз. А тоді зателефонувала своїй соціальній працівниці Тетяні, і та одразу приїхала на допомогу:

— Просто не можу виразити всю свою вдячність. Навіть не уявляю, як би не було терцентру і соціальних помічників. Велике щастя, що вони піклуються про таких самотніх людей, як я. Моя Тетянка приходить до мене двічі на тиждень, я дуже їй вдячна.

Соціальна працівниця каже: для неї це не просто робота, а справа життя:

— Для мене ці люди — як рідні, мої дідусі й бабусі. Вони моє тепло.



Директор територіального центру надання соціальних послуг Новобаварського району Департаменту соціальної політики ХМР **Руслан Алешко** повідомив, що, попри обстріли, відсутність світла й тепла, якість допомоги не гіршає:

— Ми навіть збільшили кількість відвідувань. Соціальні працівники привозять продукти, ліки, допомагають з оплатою комунальних послуг і просто спілкуються. У нас загалом 620 підопічних і 46 соціальних працівників. Навантаження велике, тож якщо є охочі — роботи вистачає.

Загублене свідоцтво про право власності на житло реєстр №5А-99-191544 від 07.06.1999 р., видане Центром (відділом) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради на ім'я Стрельнікова Івана Дмитровича, Стрельнікової Лідії Василівни, Стрельнікова Сергія Івановича за адресою м. Харків, вул. Гвардійців Широнінців, 81, кв. 31, **вважати недійсним.**



## СИТУАЦІЯ КОНТРОЛЬОВАНА

У НІЧ НА 3 ЛЮТОГО, КОЛИ ТЕМПЕРАТУРА ВНОЧІ СЯГАЛА -25 ГРАДУСІВ, УКРАЇНА ЗАЗНАЛА ОДНОГО З НАЙМАСОВАНИШИХ ОБСТРІЛІВ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ. ВОРОГ ЦІЛЕСПРЯМОВАНО БИВ ПО ОБ'ЄКТАХ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ТЕПЛОМ ДОМІВКИ УКРАЇНЦІВ.

У Харкові енергетика зазнала серйозних пошкоджень — без опалення залишилося понад сто тисяч жителів. Як повідомив Харківський міський голова **Ігор Терехов** на ранок після нищівного обстрілу, спочатку під загрозою тотального замерзання були 1200 будинків:

— Але завдяки тому, що ми встановили блочно-модульні котельні, альтернативні джерела постачання, нам вдалося заживити 300 житлових багатоповерхових будинків. Проте було ухвалено дуже складне рішення щодо зливу теплоносія, адже це єдине що в такі морози дасть можливість зберегти внутрішньобудинкові системи теплопостачання.

Міський голова запевнив, що злив теплоносія не означає відсутність опалення до кінця сезону, однак відновлювальні роботи потребують часу:

— У цілому ситуація контрольована. Так, вона важка. Ми прикладаємо максимум зусиль, щоб якнайшвидше відновити теплопостачання.

Тож нагальною залишається проблема: де зігрітися у холодні лютий дні. Надзвичайна ситуація змусила місцеву владу відкрити нові пункти обігріву. Такими пунктами стали, зокрема, станції метро, а на вокзалі розташували поїзд, у якому одночасно зможуть перебувати до 300 людей. І це все окрім 101 стаціонарного пункту незламності. А ще у найбільш постраждалих районах розгорнули намети, які виконують функцію мобільних пунктів обігріву. Декілька з них одразу почали роботу в Холодногірському районі, в них цілодобово працюють волонтери, аби забезпечити людей усім необхідним. Пункти обладнані генераторами. Тут можна отримати гарячі напої, підзарядити телефони, є, навіть, спальні місця, тож, можна перепочити.

Представники місцевої влади зазначають, що постійно перебувають на зв'язку з мешканцями, зокрема щодо відкриття нових пунктів обігріву. Місто системно працює над тим, щоб харків'яни мали доступ до світла і тепла.

**Аліна Тітова**, голова Адміністрації Холодногірського району ХМР:

— У нашому районі функціонують 12 пунктів незламності. Усі адреси з контактами опубліковані на сайтах районів, у пабліках, месенджерах. Люди приходять, якщо є по-

треба зігрітися або зарядити телефони й техніку. Також в районі встановлено поки три мобільні намети, у яких також можна випити гарячої кави, поспілкуватися, відпочити.

### ► ОСЕРЕДОК ТЕПЛА І ПІДТРИМКИ

Тим часом пункти незламності перевели на цілодобовий режим роботи. У Київському районі один такий розташований у лісці. Він приймає всіх охочих і перетворюється на тимчасовий дім, де можна перечекати холод та відновити зв'язок із рідними. Тут постійно чергують медики, готові допомогти людям, які не спали, ховаючись від нічних обстрілів.

**Світлана Єсауленко**, директорка ліцею:

— Ніч була дуже складна. Наш пункт готовий постійно приймати мешканців. Маємо запаси їжі, пічки, дрова, воду, інтернет і можливість заряджати пристрої. Головне — люди можуть зігрітися і знайти прихисток. Ми працюємо з самого початку, ще з 28 лютого 2022 року, і з того часу наш ліцей став справжнім осередком підтримки для жителів району. Ми вже як одна велика родина. Я знаю їхні потреби, знаю, кого підтримати, з ким поговорити. Особливо літніх людей, які залишилися самі.

**Ольга:**

— Із самого ранку світла немає, холодної води теж, батареї дуже холодні. Прийшли сюди зарядити телефони. Тут гарні люди, зустрічають нас привітно. Такі пункти зараз дуже допомагають.

Інколи сюди приходять цілими родинами. Пані Ірина сьогодні в пункті незламності разом із донькою. Поки мама п'є чай, дитина не перериває навчання, ділиться:

— Ось чай п'ємо, підзарядилися, трохи погратися, а зараз вчиться. Були три уроки в підземній школі, а останній через комп'ютер. Вдома немає світла, а тут є.

Серед відвідувачів чимало й учителів, які проводять заняття: війна війною, а навчання має тривати.

**Олена:**

— Такі пункти допоміжні і в моральному плані: ми знаємо, що є такий осередок тепла і добра, нас не покинуть на самоті у холодних темних домівках. Тут затишно і спокійніше.

## ТРАНСПОРТНОГО КОЛАПСУ НЕ СТАЛОСЯ

ПОПРИ ТЕ ЩО ХАРКІВ ОПИНИВСЯ У НАДЗВИЧАЙНО СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ ЩОДО ЕНЕРГЕТИКИ, КОМУНАЛЬНИКАМ ВДАЛОСЯ У НАЙКОРОТШІ ТЕРМІНИ НАЛАГОДИТИ КУРСУВАННЯ МІСЬКОГО ЕЛЕКТРОТРАНСПОРТУ ТА МЕТРОПОЛІТЕНУ.

Одразу після атаки в ніч на 3 січня без електроживлення була майже половина тягових підстанцій, розповів заступник директора Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР **Володимир Матяс**:

— Але, на щастя, безпосередньо на світанку ми змогли відновити живлення десь третини, а до десятої години ранку повністю. Зі збільшеним інтервалом, але все одно три лінії метро могли працювати. Запуск метрополітену після таких потужних ударів по енергетиці — результат злагодженої роботи комунальних служб і енергетиків. Щодо наземного електротранспорту, ситуація також стабілізувалася, хоча труднощі з запуском трамваїв усе ще залишаються. Є деякі проблемні локації, де транспорт тимчасово може не курсувати, але ми оперативно реагуємо: ставимо резервні автобу-



си або пасажирів мають змогу добратися альтернативними шляхами. Якщо у відсотках, електротранспорт працює на 90–95% рухомого складу. Через відсутність електропостачання та логістики на сто відсотків вийти складно. Щодо автобусів — ситуація така ж стабільна.

За словами посадовця, у разі повного блекауту місто було готове виводити автобуси за спеціальним сценарієм:

— Ми ще вночі були підготовлені до запуску автобусно-сполучення в режимі блекауту, але, на щастя, метрополітен вдалося запустити.

УКРАЇНСЬКИЙ СЕГМЕНТ ТІКТОК У СІЧНІ 2026-ГО ЗАХОПИЛА СПРАВЖНЯ СНІГОВА ЛИХОМАНКА. ЗА ЗАПИТОМ «ТРЕНД З КИП'ЯТКОМ» ТА ХЕШТЕГОМ «КИП'ЯТОК НА МОРОЗІ» МЕРЕЖА ВИДАЄ ТИСЯЧІ РОЛИКІВ, ДЕ ЛЮДИ ОДНИМ ПОМАХОМ РУКИ СТВОРЮЮТЬ НАД СОБОЮ ФАНТАСТИЧНЕ НІМБОПОДІБНЕ ЗАГРАВО З ПАРИ.

Відео збирають сотні тисяч переглядів (наприклад, ролики з позначкою «Зимовий тренд» мають охоплення понад 57 тисяч за лічені дні).

Проте за кожним таким магічним кадром стоїть ризик опинитися на операційному столі.

Те, що блогери називають «трішки магії, коли на вулиці -20», медики називають квитком в один кінець — і в кращому разі — до опікового центру.

### ► ЧОМУ ВІДЕО СТАЛО МЕГАПОПУЛЯРНИМ САМЕ ЗАРАЗ

Явище базується на фізичному ефекті — феномені, коли гаряча вода на сильному морозі перетворюється на пару та дрібні кристали значно швидше за холодну.

У 2026 році, через аномальні морози в Україні, челендж став по-справжньому масовим.

Блогери змагаються у масштабах снігової хмари, знімаючи відео у світлі автомобільних фар чи ліхтарів, що додає картинці космічного вигляду.

Проте підступність фізики в тому, що вода не завжди випаровується на 100%. Найменший порив вітру або неправильний кут нахилу руки — і розпечений струмінь падає прямо на обличчя експериментатора.

### ► КОЛИ МАГІЯ ЙДЕ НЕ ЗА ПЛАНОМ

Гонитва за хайпом засліплює: тренд масово повторюють навіть діти, чия шкіра набагато вразливіша за дорослу. В українському сегменті мережі вже з'явилися перші тривожні кадри: на одному з відео жінка замість іскристої хмари отримує удар окропом в обличчя.

### ► ЧОМУ ЗИМОВИЙ ЧЕЛЕНДЖ НЕБЕЗПЕЧНИЙ

Альона Горобець, лікарка загальної практики, наголошує, що звисний тренд є надзвичайно небезпечним експериментом над власним тілом:

— Окріп має температуру близько ста градусів, і навіть одна крапля на обличчі чи шиї може спричинити опіки від першого до третього ступеня. Окрім ураження шкіри, є величезна загроза для очей, адже гаряча пара може обпикти рогівки, що призводить до стійкого погіршення зо-

# ОКРІП НА МОРОЗІ: ЗИМОВИЙ ТРЕНД, ЩО ЗАГРОЖУЄ ЖИТТЮ



ру. Опіки — це за своєю суттю термічна денатурація білка, коли висока температура руйнує складну структуру живих тканин та призводить до некрозу клітин.

### ► КОЛИ ОПІК ЗУПИНЯЄ СЕРЦЕ

Особливу тривогу у медиків викликає можливість раптової зупинки серця під час такого шоу. За словами експертки, сильний опік великої площі провокує розвиток опікового шоку через надмірну больову стимуляцію.

Мозок реагує на стрес масивним викидом катехоламінів, зокрема адреналіну та кортизолу, що призводить до тахікардії та різкого спазму судин. Надалі капіляри стають проникними, плазма крові виходить із русла в тканини, далі — як

наслідок — утворюються згущення крові та серйозні електролітні порушення.

— Пошкоджені тканини втрачають калій, який потрапляє у міжклітинний простір і порушує електричну рівновагу, життєво важливу для роботи серця. Поеднання сильного болю, згущення крові та гормонального дисбалансу може спровокувати фібриляцію шлуночків та раптову зупинку серця, особливо у людей, які мають приховані серцеві патології. Тобто опік вбиває не безпосередньо, а через ланцюгову реакцію опікового шоку, — застерігає фахівчиня.

### ► ЩО РОБИТИ, ЯКЩО МАГІЯ НЕ ВДАЛАСЯ

Лікарка також додає, що на морозі виникає так звана подвійна травма, коли опік поєднується з обмороженням, що робить загоєння надзвичайно тривалим та складним.

Якщо трагедія вже сталася, першим і найголовнішим кроком допомоги є негайне охолодження ураженої ділянки прохолодною проточною водою протягом десяти-п'ятнадцяти хвилин.

Альона Горобець підкреслює, що пріоритетом є саме охолодження, тому краще почати допоміжний процес ще на вулиці, а потім швидко переїститися в тепле місце.

— Важливо акуратно зняти мокрий одяг, якщо ще можливо, та накрити рану чистою стерильною пов'язкою, уникаючи використання вати. Для зменшення болю та запобігання зневодненню потерпілому треба дати воду та безрецептурні знеболювальні препарати, — зазначає лікар.

Якщо пульс у дорослого перевищує сто двадцять ударів на хвилину, або якщо опік більший за долоню, необхідно негайно телефонувати за номерами 103 або 112.

Лікарка категорично забороняє проколувати пухирі, змашувати шкіру олією чи прикладати лід, оскільки такі дії лише поглиблюють травму.

Фахівці кажуть у один голос, що відео триває лічені секунди, а наслідки від невдалого хайпу можуть залишитися з вами на все життя.

## ЧАЇ З ТРАВ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ НЕРВИ

ЧАСИ МІНЯЮТЬСЯ, А ЛЮДИ ПРОДОВЖУЮТЬ БОРОТИСЯ ІЗ СТРЕСОМ. ТОЖ РОЗБИРАЄМОСЯ, ЯКІ ЛІКАРСЬКІ ТРАВИ ВИКОРИСТОВУВАТИ І ЧОМУ ПЕРЕД ЇХНІМ ВЖИВАННЯМ ПОТРІБНО ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ.

### ► РОСЛИНИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

**Меліса.** Має лимонний аромат. Чай з меліси знімає нервову напругу, допомагає при безсонні, а також нібито освіжає думки. У давнину її радили пити тим, хто втратив радість до життя, тобто, говорячи сучасними медичними термінами, мав депресію. Тодішні народні цілителі вважали, що меліса виганяє смуток. Для приготування чаю використовують листя рослини.

**М'ята.** Освіжає і до того ж заспокоює, зменшує головний біль, допомагає при тривожності. Її листя додавали не лише в чай, а й у купелі для немовлят, щоб ті росли спокійними.

**Валеріана.** Йдеться про найбільш відомий народний антистресовий засіб. Валеріану вживали ще у Давньому Римі. Настоянку кореня пили для полегшення серцебиття і заспокоєння нервів.

**Ромашка.** Чай не лише розслабляє, а й знімає спазми, допомагає при безсонні.

**Пустирник.** Цю рослину ще інколи називають «травою від страху». У настоянках його вживали під час тривож-

ності, серцевих неврозів, підвищеному тиску.

Рецептів чаю і настоянок із зазначених рослин є чимало. Зазвичай перший варіант напою готується за допомогою окропу. А настоянки готують на спирту.

Та перш ніж дегустувати заспокійливий напій з лікарських трав, треба проконсультуватися з лікарем, що особливо важливо для тих, хто має хронічні захворювання або вживає ліки.

— Наукові дослідження підтверджують, що деякі з трав мають легкий, наголошую, саме легкий седативний ефект, — пояснює сімейна лікарка Тетяна Роговська. — Наприклад, валеріана і пустирник справді можуть знижувати тривожність, діють як м'який заспокійливий засіб. Та все ж вони не замінюють медичних препаратів.

До того ж будь-яка лікарська рослина має свої протипоказання. Наприклад, валеріану не рекомендують вагітним, м'ята знижує тиск, пустирник може негативно посилювати дію ліків від серця.



— Пацієнти інколи кажуть, що саме ромашковий чай чи напій з пустирника допоміг заспокоїтися, — каже Тетяна Роговська. — А я вважаю, що таке чаювання — це вже певна медитація. От людина вибирає трави, заварює, вдихає аромат, робить перший ковток. І все «працює» на заспокоєння.

Рослини можуть допомогти знайти внутрішній баланс, проте не замінять професійну медичну допомогу.

**Гороскоп на 7 лютого**

- ♈ Овен (21 березня — 20 квітня)**  
На вас можуть покласти серйозну відповідальність. Спирайтеся на командну роботу — колеги підтримають. Також уникайте імпульсивних покупок. Дотримуйтеся заздалегідь наміченого плану витрат. Гарний день для серйозних і ґрунтовних розмов із вищим керівництвом.
- ♉ Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Час діяти без опору з боку обставин. Можливі дискусії про сімейні обов'язки та гроші — вибирайте спокій замість бажання у всьому мати рацію. Попередні зусилля починають приносити плоди.
- ♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Ваші ідеї та чарівність на піку, що допоможе легко вирішувати складні завдання. Намагайтеся не вступати в суперечки, навіть якщо здається, що ваша правота є очевидною. Складуться сприятливі обставини для того, щоб на всі сто відсотків використати талант, подарований вам природою.
- ♋ Рак (22 червня — 22 липня)**  
День буде наповнений душевним теплом та гармонією в сім'ї. Внутрішній голос підкаже правильний шлях успіху, передусім важливо в особистих справах. Уникайте поспіху, щоб не зробити прикрих помилок у дрібницях.
- ♌ Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Ранок може принести сумніви та невпевненість, але після обіду ситуація покращиться. Увечері приділіть час заняттям, що покращать настрої. Головне сьогодні — вірити в себе, адже сумніви послаблюють удачу.
- ♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Ви будете перебувати в центрі уваги і насолоджуватися своїми досягненнями. Якщо відчуєте роздратування, просто зробіть перерву та подихайте. Прогулянка на свіжому повітрі допоможе зберегти тонус протягом дня.
- ♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Ви зможете досягти поставленої мети, якщо дотримуватиметеся плану. День принесе довгоочікувану ясність у справах та чудове самопочуття. Не перевантажуйте себе багатозадачністю. Велика ймовірність того, що проблема, яка давно отруювала ваше життя, не тільки якраз вирішиться, а й вирішиться начебто сама собою.
- ♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
День підходить для нових починань будь-якого ступеня складності. Щоправда, пощастить тільки тим, хто не стане вагатися і прискіпливо зважувати всі фактори за і проти, а почне діяти — активно і з ентузіазмом. Можливе здійснення давнього бажання чи успіх у фінансових питаннях. Настає період трансформацій, який вимагатиме від вас рішучості. Не бійтеся проявляти свої почуття — сьогодні вони важливіші за логіку.
- ♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
День пригод та нових знань. Вдалий час для розширення горизонтів. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, і не реагуйте на погані настрої. Мовчання у суперечці може стати для вас наймудрішою тактикою.
- ♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Ваш прагматичний розрахунок та працьовитість приведуть до заслуженого успіху. Будьте обережні в обговореннях бюджету, щоб уникнути конфліктів на ґрунті его. Зберігайте холоднокровність, і надвечір перед вами відкриються нові можливості.
- ♈ Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Зараз важливо визначитися із напрямом руху, а не форсувати результат. Намагайтеся зберігати спокій, — зосередженість допоможе позбутися хаотичних думок. День сприятливий для творчих відкриттів.
- ♉ Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Час чудес та здійснення бажань. Головне — зберігати чесність перед собою та іншими. Записуйте свої думки, оскільки пам'ять завтра може підвести. Також вдалий день для придбань — про жодне з них пошкодувати не доведеться.



# ОКРАСА МІСТА І ВЛІТКУ, І ВЗИМКУ

НОВОБАВАРСЬКИЙ СКВЕР МОЖНА НАЗВАТИ СПРАВЖНЬОЮ ВІЗИТІВКОЮ РАЙОНУ, БО ПРИВАБЛЮЄ ХАРКІВ'ЯН ЗА БУДЬ-ЯКОЇ ПОГОДИ. НАВІТЬ У НАЙХОЛОДНІШІ ДНІ ТУТ ЛЮДНО: ХТОСЬ ПРОГУЛЮЄТЬСЯ, ХТОСЬ ЗУСТРІЧАЄТЬСЯ З ДРУЗЬМИ, ДЕХТО ТРЕНУЄТЬСЯ. УПОДОБАЛИ ГАРНЕ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ МІСЦЕ Й ВЛАСНИКИ ДОМАШНІХ УЛЮБЛЕНЦІВ.

Комфорт і безпеку в сквері забезпечують комунальні працівники. Взимку їхнє головне завдання — розчистити від снігу та зробити доріжки безпечними для відвідувачів.

Для пані Людмили, що працює в одному з КП, сквер має особливе значення. Пригадує, як гуляла тут із маленьким сином, і зазначає, що за останні роки парк помітно змінився:

— У дитинстві ми сюди іноді приїжджали гуляти. Зараз парк зовсім інший. Дуже красиво стало. Тут і клумби з хвойними рослинами та трояндами, і гарний майданчик, багато лавок. Коли випадає сніг, ми всі виходимо чистити алеї та доріжки, посилаємо піском, бо парк розташований під нахилом.

У 2021 році в Новобаварському сквері провели реконструкцію. А саме з'явилися дитячий і спортивний майданчики, а також спеціальний вольєр для чотирилапих. Та головна гордість скверу — рослини, зокрема вікові дуби, яким, за різними оцінками, від 250 до 400 років. Озеленення планують продовжувати.

**Діана Казюта**, т. в. о. директора КП «Об'єднання парків культури та відпочинку міста Харкова» ХМР:

— Ми хочемо наповнити парк різноманітними рослинами, щоб відвідувачі могли відчути і хвойні аромати, і запахи бузку та інших квітів. Будемо додавати декоративні куші й рослини. Дуже хочеться бачити парк квітучим.

**Валентина та Ірина**, відвідувачки скверу:

— Парк у нас чудовий. Ми настільки його любимо, що приходимо сюди гуляти щодня. Обов'язково дві години тут проводимо: все прибрано, приємно, люди доброзичливі. У центр міста ми зараз не їзимо — трохи страшно. А сюди — щодня.

Пан **Ігор** родом із Луганщини. Разом зі своїм котом Матросом він вимушено покинув дім у 2022 році. Тепер сквер став для них улюбленим місцем прогулянок:

— Спочатку жили в Харківській області, а у 2023 році переїхали сюди, живемо поруч із парком. Тепер постійно тут гуляємо. І влітку, і взимку тут гарно: завжди прибрано, затишно й красиво.



Видавець — ТОВ «ГАЗЕТА «ІНФОСІТІ»  
Друковане медіа: газета «Інфосіті» м. Харків  
Ідентифікатор медіа в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R30-01820  
Передплатний індекс: 61100  
Адреса редакції: 61003, м. Харків, м-н Павлівський, буд. 10.

Тел.: +38(066) 832-37-70.  
E-mail: llc.infocity@ukr.net.

Редакція не несе відповідальності за зміст і достовірність рекламних матеріалів.  
R — матеріали на правах реклами.

Головний редактор — **Наталія РУБАН**.

Газета виходить друком 3 (три) рази на тиждень: у вівторок, четвер та суботу.

Замовлення № 0015.  
Наклад номера 19 275.

Ціна за домовленістю.  
Віддруковано у типографії ТОВ «ФАКТОР-ДРУК». 61030, м. Харків, вул. Саратовська, буд. 51.

**Інфо СІТІ**  
ЗБЕРІГАЄМО ТРАДИЦІЇ  
реклама та маркетинг  
+38(066) 832-37-70  
E-mail: llc.infocity@ukr.net  
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА  
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ

