

## АСОЦІАЦІЯ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД АКТИВНО СПІВПРАЦЮЄ З УРЯДОМ ЩОДО ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЗАРОБІТНОЇ ПЛАТИ СОЦІАЛЬНИМ ПРАЦІВНИКАМ.

будинку, здоров'я, роботу та впевненість у завтрашньому дні:

— Під час повномасштабної війни ми багато говоримо про героїв. Про військових, які тримають фронт. Про енергетиків і комунальників, які повертають світло в наші домівки після обстрілів. Про вчителів, які попри сирени продовжують навчати наших дітей. Але сьогодні я хочу сказати ще про одну ланку, без якої Харків не вистояв би. Про соціальних працівників.

Щодня, часто під звуки вибухів, за відсутності світла вони йдуть до тих, хто сам не може вийти з дому. До літніх людей. До людей з інвалідністю. До самотніх харків'ян, для яких соцпрацівник — це не просто фахівець. Це зв'язок із життям. Це турбота. Це підтримка. Це людське тепло. Вони доставляють ліки та продукти, оформлюють допомогу тим, хто втратив усе, вислуховують біль, страх і розпач — і знаходять слова, які повертають надію.

Соціальні працівники сьогодні утримують соціальну стабільність країни, отже, заслуговують на повагу не лише словами. Соціальний працівник не повинен думати, як прогудувати власну родину, коли він щодня рятує інших від самотності й безнадії. Тому ми контактуємо з урядом, аби знайти джерела фінансування, щоб їхня робота гідно оплачувалася. І я буду наполягати на цьому на всіх рівнях.

Переконаний: підвищення заробітної плати соціальним працівникам — це не питання другорядне. Це питання справедливості. Питання людяності. Питання державної відповідальності.

Ми вистояли завдяки людям. І якщо ми хочемо зберегти цю силу — повинні підтримати тих, хто підтримує інших. Бо сильне місто — це не лише про бетон і інфраструктуру. Це про людей. І Харків завжди буде осередком, де не залишають одне одного в біді.

Очільник Асоціації, Харківський міський голова Ігор Терехов наголосив, що соціальну роботу в прифронтових громадах слід визнати як елемент критичної інфраструктури, бо ці фахівці, незважаючи на обстріли, повітряні тривоги та негоду, продовжують підтримувати людей, які втратили

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЗАРАЗ — ЕЛЕМЕНТ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ



# БІЛЬШЕ ЄДНОСТІ ВСЕРЕДИНІ ЄВРОПИ ДЛЯ ПРИТЯГНЕННЯ РОСІЇ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ГЕНЕРАЛЬНИМ СЕКРЕТАРЕМ РАДИ ЄВРОПИ АЛЕНОМ БЕРСЕ.

Глава держави подякував Генсеку Ради Європи та його команді за підтримку Українського народу в часи складних випробувань, особливо за зусилля для створення Спеціального трибуналу щодо злочину агресії Росії проти України.

— Багато важливих питань було вирішено протягом минулого року, і є плани на цей рік. Я сподіваюся, що ми зможемо бути дуже швидкими, навіть іще швидшими, ніж минулого року, — наголосив Президент.

Ален Берсе зазначив, що Рада Європи надалі працюватиме над усіма питаннями, що пов'язані із запуском Спецтрибуналу.

— Ми маємо чітко розуміти, як ми це бачимо й чого хочемо досягти разом, — сказав Генсек Ради Європи.

Крім того, під час зустрічі йшлося про запровадження компенсаційного механізму. Президент наголосив, що має бути більше єдності всередині Європи у роботі для притягнення Росії до відповідальності. Сторони погодилися, що питання відповідальності за злочини — це один із чинників достойного закінчення війни.

Після зустрічі Володимир Зеленський відзначив Алена Берсе орденом «За заслуги» I ступеня.



## ВОНИ ФІКСУЮТЬ ІСТОРІЮ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ВІЙСЬКОВИХ ЖУРНАЛІСТІВ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ.

Мер зазначив, що у День військового журналіста, ми вшановуємо людей, які не просто передають новини, — вони фіксують історію. Не з кабінетів, не з безпечної відстані, а там, де вирішується наша доля. Там, де слово часто звучить поруч із вибухом, а правда потребує мужності не меншої, ніж на передовій:

— Харків у цій війні — не просто місто. Харків — це двері вашого дому. Через нього проходить дорога на фронт і з фронту. Ми вас зустрічаємо, допомагаємо вистояти, перевести подих і знову повернутися до своєї роботи — важкої, небезпечної, але необхідної.

Окрема шана харків'янам, які свідомо обрали цю смертельно ризиковану місію. Ви зберігаєте для майбутніх по-



колінь правду про героїзм українських воїнів, про стійкість нашого народу, про боротьбу з нелюдьми, що стала частиною світової історії завдяки вам!

Харків поруч із вами. І так буде завжди.

## УМОВИ ПОВЕРНЕННЯ ЛЮДЕЙ ДОДОМУ



— Повернення людей з-за кордону додому сьогодні одне із головних завдань. І головною умовою для цього має стати відновлення житла, наголосив очільник Асоціації прифронтових міст та громад, Харківський міський голова Ігор Терехов.

Мер зазначив, що людям потрібно десь жити, десь працювати. І саме будівництво буде драйвером майбутнього економічного зростання України:

— Це і робочі місця, і розвиток технологій, і енергозбереження. Неможливо просто побудувати так, як було раніше, адже сьогодні зовсім інші вимоги до енергозбереження, до технологій. Потрібно будувати по-іншому. Реновація, відновлення застарілого житлового фонду. Відверто кажучи, будинки, яким по 100 років, уже не відповідають вимогам сучасного життя. Потрібна програма реновації цього житла, урахуваючи енергозбереження, адже від цього багато що залежить.

Очільник АПМГ також наголосив, що прифронтовим громадам потрібні рішення на державному рівні, сфокусовані саме на територіях, що межують із лінією фронту. Держава має взяти на себе фінансування та захист об'єктів реконструкції, підтримку децентралізації генерації, а також гарантувати справедливі умови для мешканців, які живуть під постійною загрозою.

## ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ БУДИНКИ ТЕПЛОМ

КОМУНАЛЬНІ СЛУЖБИ ХАРКОВА В ЦІЛОДОБОВОМУ РЕЖИМІ ПРАЦЮЮТЬ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ТЕПЛОМ ДОМІВКИ МІСТЯН, ЗАЯВИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер висловив вдячність усім комунальним службам, які цілодобово працюють, щоб харків'яни мали можливість жити більш-менш нормально:

— Так, не все виходить: зруйновані ТЕЦ, місто не має власної електричної та теплової генерації. Багато що, на жаль, не залежить від комунальників, але вони щодня роблять усе можливе, щоб люди жили в максимально нормальних умовах.

Ігор Терехов також розповів, що, попри складну ситуацію, масового відтоку жителів з Харкова не спостерігається, адже серйозні проблеми з електро- та теплопостачанням зараз є по всій країні.



## ЗАГРОЗА ДЛЯ ХАРКОВА ЗАЛИШАЄТЬСЯ ПОСТІЙНОЮ

17 ЛЮТОГО УВЕЧЕРІ РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЗАВДАВ УДАРУ БЕЗПІЛОТНИКОМ ПО ІНДУСТРІАЛЬНОМУ РАЙОНУ ХАРКОВА. ЗА ПОПЕРЕДНЬОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ, ВОРОГ ЗАСТОСУВАВ ДРОН ТИПУ «ЛАНЦЕТ».

Міський голова Ігор Терехов в ефірі національного телемарафону повідомив, що безпілотною упав у полі, неподалік від приватного будинку:



— На щастя, обійшлося без постраждалих та руйнацій. Але загроза для Харкова залишається постійною.

Водночас Ігор Терехов зазначив, що завдяки диференційованій системі оповіщення про небезпеку кількість повітряних тривог у Харкові скоротилася на 40–50%, а довіра містян до сигналів суттєво зросла.

# УДАРИ ПО ІНФРАСТРУКТУРІ — СВІДОМА ВІЙНА ПРОТИ ЦИВІЛЬНИХ

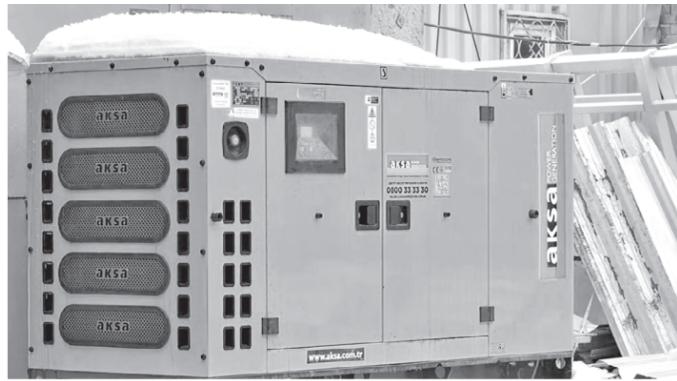
ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ІНТЕРВ'Ю ЖУРНАЛІСТАМ НЮРНБЕРЗЬКОЇ ГАЗЕТИ, СПІЛКУВАННЯ З ЯКИМИ ВІДБУЛОСЯ ОНЛАЙН, РОЗПОВІВ ПРО ПОТОЧНУ СИТУАЦІЮ В МІСТІ: ВЛАДА РОБИТЬ УСЕ МОЖЛИВЕ, ЩОБ ПОВЕРНУТИ В МЕГАПОЛІС СВІТЛО І ТЕПЛО.

Ворог навмисне завдає ударів по критичній інфраструктурі, енергетиці, теплових мережах, станціях. Така свідомо тактика — бити не по військових, а по цивільному життю, по критичній інфраструктурі, по теплової генерації, щоб не було ні світла, ні тепла, ні води, ні зв'язку. Дійсно, війна проти цивільного населення. Дуже важко відновлювати все, тому працюємо, працюємо. Я регулярно зустрічаюся з людьми, і знаю, як їм насправді важко.

Ігор Терехов нагадав рік, коли довелося вісім разів із нуля перезапустити систему опалення, підкресливши, що нинішня ситуація ще критичніша.

— Росія продовжує полювати на все, що забезпечує нормальне життя. Сьогодні частина людей у Харкові залишається без опалення, без світла. Хочу подякувати кожному, хто бере участь у відновленні хоча б частково енергопостачання і теплопостачання. Це надзвичайно важливо.

Очільник міста наголосив, що для нього принципо-



во бути поряд із людьми, розділяти з харків'янами і біль, і миті маленьких радостей:

— І не тому, що я хочу бути героєм, а тому, що від мене залежить життя мільйона триста тисяч жителів міста, які зараз перебувають у Харкові. Це моя відповідальність перед людьми.

Під час розмови з німецькими журналістами торкнулися і теми війни та миру:

— Ми не можемо програти війну — для нас ідеться саме про питання нації. Наша мета — досягнення справедливого миру. Сьогодні кожен на своєму місці працює, робить усе можливе, щоб нарешті настав спра-



ведливий мир: від хлопців і дівчат, які боронять нашу землю зі зброєю в руках, до працівників комунальних служб. Працює міжнародна політика, переговорна група, Президент на міжнародному рівні докладають значних дипломатичних зусиль. Для нас дуже важливо, щоб тривали перемовини. Такий важкий і не миттєвий шлях, але саме дипломатія може принести мир в Україну.

Ігор Терехов також наголосив, що Харків цінує багаторічну співпрацю з Нюрнбергом, містом-побратимом. Допомога німецьких партнерів важлива сьогодні, коли місто живе під обстрілами, і буде необхідною в період післявоєнної відбудови:

— Сьогодні нам потрібно будувати автономну інфраструктуру теплопостачання та енергетики. І я розраховую на підтримку з боку Нюрнберга.

# У ХАРКОВІ ШЛЯХОВИКИ ГОТУЮТЬСЯ ДО ВЕСНЯНОЇ РЕМОНТНОЇ КАМПАНІЇ

ЗА ОСТАННІ ДЕСЯТЬ РОКІВ ЧЕРЕЗ ЗНАЧНІ ПЕРЕПАДИ ТЕМПЕРАТУР І ВЕЛИКУ КІЛЬКІСТЬ ОПАДІВ ЗИМОВИЙ ПЕРІОД 2025–2026 РОКІВ СТАВ НАЙСКЛАДНІШИМ ДЛЯ ДОРОЖНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ХАРКОВА.

Значних пошкоджень дорогам під час повномасштабної війни завдали наслідки бойових дій та рух важкої техніки, розповів заступник міського голови — директор Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР Дмитро Липовий:

— З 2022 року щороку проводимо максимально можливі обсяги ремонтно-відновлювальних робіт, щоб підтримувати дороги у функціональному стані. На жаль, повноцінні капреманти потребують значного фінансування, якого зараз немає, тому зосереджуємося на поточному утриманні.

Остаточні обсяги відновлювальних робіт у 2026 році будуть визначені після проведення комісійного весняного обстеження, адже до завершення зимових морозів неможливо оцінити кількісні показники пошкоджень, яких зазнали дороги. Першочергово фахівці усуватимуть аварійність і виконуватимуть поточний ремонт. Для цього використовуватимуть різні способи відновлення дорожнього покриття: ямковий, інжекторний, капітальний ремонт тощо. Особливо застосовується зимовий аварійний ремонт литим асфальтом, проте через перебої з електропостачання виникають складнощі з виробництвом відповідних матеріалів.



Як зазначив Дмитро Липовий, незважаючи на всі труднощі, у Харкові все ж проводяться роботи з усунення аварійності в можливих обсягах.

— Станом на сьогодні вся техніка повністю підготовлена до весняних робіт. З настанням тепла ми оперативіно почнемо роботи та зробимо все можливе, щоб у найкоротші терміни привести дороги до належного стану. Розуміємо незручності для автомобілістів, тож просимо з розумінням поставитися до ситуації — щойно погода стабілізується, всі сили буде спрямовано на відновлення дорожнього покриття, однак для цього знадобиться певний час, — підсумував Дмитро Липовий.

# ДЛЯ ПОТРЕБ ПОРАНЕНИХ ЗАХИСНИКІВ

ДОНОРИ КП «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ХМР ЗНОВУ ЗДАЛИ КРОВ ДЛЯ ПОТРЕБ ПОРАНЕНИХ ЗАХИСНИКІВ.

Днями працівники підприємства, попри відсутність електроенергії та повітряну тривогу, відвідали пункт переливання крові.

Донорський рух на підприємстві постійно розширюється: кількість постійних донорів уже наближається до 1 тис. осіб і щомісяця поповнюється новими добровольцями.



# ЧЕМПІОНАТ ЄВРОПИ З БАДМІНТОНУ: ПЕРША МЕДАЛЬ У ХАРКІВ'ЯН

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ХАРКІВ'ЯНОК, ЯКІ У СКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЗБІРНОЇ ЗДОБУЛИ ПЕРШУ МЕДАЛЬ В ІСТОРІЇ УКРАЇНИ НА КОМАНДНОМУ ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ З БАДМІНТОНУ, ЩО ПРОХОДИВ 11–15 ЛЮТОГО В СТАМБУЛІ.

Всі учасниці збірної — вихованки харківської школи бадмінтону: Поліна Бугрова, Євгенія Кантемир, Софія Лаврова, Анастасія Алімова, Марія Столяренко та Раїя Альмалалха. Вони вибороли бронзові нагороди турніру.



— Вітаю наших харків'янок із чудовим виступом на командному чемпіонаті Європи та першою в історії України медаллю на цих змаганнях! Це справді знакова перемога для нашої держави. У важкі часи війни такі результати мають особливе значення, адже показують усьому світу силу, витримку і талант українців.

Харків широко пишається вами — вашою наполегливістю, командною роботою та високими досягненнями. Бажаю вам нових, ще яскравіших перемог, впевненості у власних силах і натхнення підкорювати чергові вершини! — зазначив Ігор Терехов.



## СМАКУЄМО МЛИНЦЯМИ

МЛИНЦІ — ОДНОЧАСНО ПРОСТА ТА АПЕТИТНА СТРАВА, ОСОБЛИВО ПОПУЛЯРНА У МАСЛЯНИЙ ТИЖДЕНЬ. ДЛЯ НИХ У ХОЛОДИЛЬНИКУ ЗАВЖДИ ЗНАЙДУТЬСЯ ПРОДУКТИ. А НАЙПРОСТІШІ МОЖНА ЗРОБИТИ НАВІТЬ НА ВОДІ. ГОЛОВНЕ, ЗНАТИ ХИТРОЦІ.

Які млинці ви б не зібралися смажити, ніколи не будуть зайвими загальні поради щодо приготування тіста. П'ять правил дозволять більше не запитувати, як зробити млинці, щоб вони не приставали до сковороди, не рвалися, були ніжними й смачними:

— Тісто на млинці повинно бути як сметана — не рідке і не густе.

Його насичують повітрям, інтенсивно збиваючи. Якщо додати трохи газованої води, тоді вони виходять ажурнішими.

— Щоб загустити консистенцію, додають борошно.

— А щоб млинець не розвалювався, додають у тісто яйця. Вони часто роблять млинці жорсткими. Тому краще дати постояти тісту після того, як його замішали. За 5–7 хвилин борошно має розбухнути, тоді млинці не розпадутся.

— Млинці виходять пишними, якщо їх замішувати на кефірі і використовувати соду або розпушувач.

Наведені поради справді не підводять. Перевірте, щоб переконатися на власному досвіді. Тоді приготуєте не тільки смачну, але й корисну страву. Адже тільки в 100 г млинців є такі необхідні для організму речовини:

- вуглеводи — 10% добової норми дорослої людини;
- натрій — 27% щоденної норми;
- білок — 12% від добових потреб;
- вітамін А — 7% добової норми;
- вітамін С — 4% від норми на день;
- кальцій — 21% від рекомендованої дози;
- залізо — 10% від добових потреб.

Знані господині по-різному роблять млинці: на воді, на молоці чи кефірі, з яйцями чи без них.

І наостанок додамо три хитринки, які допоможуть впоратися з будь-якими млинцями й приготувати їх ніжними та смачними:

— Перед смаженням важливо добре розігріти сковороду. Якщо крапнули трохи води на поверхню пательні, а рідина моментально випарувалася, тоді температура слухна і можна змащувати сковороду олією.

— Щоб не переборщити, краще обмокнути в олії паперовий рушник і протирати поверхню для приготування.

— Якщо ви помічаєте, що млинець швидко став коричневим, потрібно зменшити вогонь, бо ідеальним вважається золотистий відтінок. Якщо виходить такий, інтенсивність вогню не змінюють.

Млинці — популярна в країні страва, а навчитися її готувати можна з першого разу попри стереотипи. Вибирайте рецепт на свій смак. Знаючи деякі тонкощі та хитрики, все вийде.

У Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР проаналізували вартість складників для приготування млинців — за рік ціни зросли на близько 10–20%. Борошно пшеничне коштує в середньому 23–30 грн/кг, молоко ультрапастеризоване (2,5%) — 40–60 грн/0,9 л, сир кисломолочний (9%) — 65–100 грн/350 г, соняшникова олія — 70–95 грн/0,85 л, цукор — 26–40 грн/кг, яйця курячі — 70–90 грн/10 шт. Готові суміші для випікання млинців коштують в середньому 50–80 грн/0,5 кг. Також в магазинах Харкова можна придбати напівфабрикати. Заморожені млинці залежно від виду начинки коштують від 200 до 380 грн/кг.

## У СЕРЦІ МУЗИКА ЗВУЧИТЬ

СПРАВЖНЄ СВЯТО МУЗИКИ І ГАРМОНІЇ ВІДБУЛОСЯ У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ САЛТІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР.

Читальна зала перетворилася на затишний мистецький простір. Із концертом «У серці музика звучить» до книгозбірні завітав жіночий вокальний ансамбль «Журавка» під керівництвом Лідії Беседіної. Програма поєднала українські пісні, поетичні читання й танцювальні номери. Особливі емоції подарувало віртуозне соло баяніста. У залі панувала тепла, щира атмосфера живого спілкування.

Одна з відвідувачок, яка вперше потрапила на концерт у бібліотеці, зізналася: «Навіть не очікувала, що концерт у читальні може бути таким чудовим! Запрошуйте мене ще».

Ансамбль «Журавка» об'єднує людей 60+, які доводять: мистецтво — поза віком, а любов до пісні — нескінченна. Кожен учасник живе музикою й співає душою. Зала була наповнена глядачами й емоціями — усмішками, сльозами зворушення та ширими оплесками.



Для когось це стало першим знайомством з колективом, для інших — довгоочікуваною зустріччю. Але для всіх — день радості, натхнення й живого мистецтва.

Проведення таких концертів свідчить про те, що бібліотека сьогодні — не лише книгозбірня, а й простір єднання та підтримки. Попри складні безпекові умови прифронтової громади, харків'яни продовжують творити, зберігати українську культуру й підтримувати одне одного.



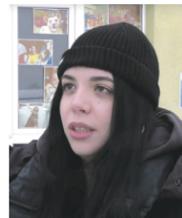
## ВОНИ ПОТРЕБУЮТЬ ТЕПЛА І ЛЮБОВІ

УСІ ЧОТИРИЛАПІ, ЯКІ УТРИМУЮТЬСЯ У ВУЛИЧНИХ ВОЛЬЄРАХ, ПЕРЕЖИЛИ СИЛЬНІ МОРОЗИ БЕЗ ЗАЙВОГО СТРЕСУ, АДЖЕ ДО ХОЛОДІВ У КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖКГ ХМР ПІДГОТУВАЛИСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ.

Ще перед настанням морозів вольєри утеплити, подбали про додатковий захист від вітру та снігу. Тож навіть у найхолодніші дні мешканці притулку перебували у безпечних та комфортних умовах, як, власне, і зараз, адже зима поки що не відступає, розповіла речниця підприємства **Марія Куценко:**

— Звісно, завжди найважчим періодом у нашому притулку є зима. Незважаючи на те, наскільки сильні морози, ми зазвичай го-

туємося до них починаючи з осені, тому що ніколи не можемо знати наперед, наскільки аномальними вони будуть. Коли підступає сильний мінус, ми діємо оперативно і утеплюємо помешкання наших пожильців. А завдяки допомозі небайдужих харків'ян, які допомогли нам зібрати старі непотрібні речі — килими, светри, пальта тощо, нам вистачить їх до справжнього тепла. Ще раз дуже-дуже вдячні всім, хто допоміг.



## ЩОБ НЕ СПИСУВАЛИ

ПІД ЧАС НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ 2026 БУДУТЬ ПРОВОДИТИ ПЕРЕВІРКУ МЕТАЛОШУКАЧЕМ, БЛОКУВАТИМУТЬ ДОСТУП ДО ІНТЕРНЕТУ, А ТАКОЖ ВЕСТИМУТЬ ВІДЕОСПОСТЕРЕЖЕННЯ В АУДИТОРІЯХ.

Такі заходи мають запобігти списуванню, повідомила директорка Українського центру оцінювання якості освіти Тетяна Вакулєнко.

У НМТ-2026 загалом буде мало змін: тест традиційно складатиметься з української мови, математики, історії й одного предмету на вибір. Невеликі нововведення будуть лише у тестах з двох предметів: фізики, де додали два завдання з вибором однієї правильної відповіді; хімії, де буде 24 завдання, а не 30, як минулого року.

Цього року також не планують додавати завдань, які передбачають розгорнуту відповідь.



Тетяна Вакулєнко каже, що в сьогоденні умовах НМТ залишається оптимальним варіантом, проте додає: «Після завершення війни ми б хотіли повернутися до класичної моделі зовнішнього незалежного оцінювання вступників і мати змогу використовувати достатні за тривалістю і кількістю завдань тести».

## ВОЛОНТЕРСТВО ПОСТРАЖДАЄ

В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ НЕ ВЩУХАЮТЬ ДИСКУСІЇ ЩОДО ЗМІНИ ПРАВИЛ ОПОДАТКУВАННЯ МІЖНАРОДНИХ ПОСИЛОК.

Переважна більшість українців, а саме 82% респондентів, не підтримують ідею запровадження 20% податку на додану вартість для міжнародних поштових відправлень. Адже майже кожен третій українець протягом останнього року отримував посилки з-за кордону, свідчать підсумки соціологічного дослідження.

Найчастіше ідеться про недорогі відправлення вартістю до 100 євро.

Серед тих, хто отримував міжнародні посилки:

— 45% замовляли одяг і взуття;



— 26% — павербанки, акумулятори та зарядні пристрої;

— 29% купували товари, необхідні для подолання наслідків енергетичної кризи.

— Загалом 64% опитаних називають міжнародні посилки важливими під час війни.

Абсолютна більшість респондентів переконана, що подорожчання міжнародних відправлень може мати негативні наслідки:

— 79% вважають, що збільшення ціни зашкодить волонтерській діяльності та обороні;

— 85% прогнозують негативний вплив можливих затримок посилок на аналогічні сфери.

## ПТАШКУ ШКОДА

НОРВЕГІЯ ОГОЛОСИЛА ПРО ПОЕТАПНУ ВІДМОВУ ВІД ВИКОРИСТАННЯ «КУРЕЙ-ФРАНКЕНШТЕЙНІВ» ДО 2027 РОКУ, СТАВШИ ПЕРШОЮ КРАЇНОЮ СВІТУ, ЯКА ВЗЯЛА НА СЕБЕ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ ВИРОЩУВАТИ ВСІХ ПТАХІВ ЗА ВИСОКИМИ СТАНДАРТАМИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.



Знаковий крок вже називають «історичним моментом» у сфері захисту тварин.

У Норвегії щороку вирощується близько 70 мільйонів курей для виробництва продуктів харчування. Так звані турбокурчата — це швидкорослі породи, виведені для досягнення максимальної ваги за мінімальний час, тому тварини часто стикаються з проблемами зі здоров'ям. Ідеться про перенапруження кісток, м'язів й суглобів, а більшість втрачає здатність ходити ще до кінця свого короткого життя.

Такі гібриди досягають «забійної» ваги всього за шість тижнів, що призводить до серйозних фізичних страждань. Humane League UK описує їхнє життя як «надзвичайно коротке і мучительне».

Захисники тварин сподіваються, що приклад Норвегії надихне інші країни і великі компанії відмовитися від практики швидкорослих порід і перейти до більш гуманного вирощування курей.

## НАСТУПНИЙ ПАРАД ЛИШЕ У 2040 РОЦІ

НАПРИКІНЦІ ЛЮТОГО НА НЕБІ В РЯД ВИРІВНЯЮТЬСЯ МЕРКУРІЙ, ВЕНЕРА, НЕПТУН, САТУРН, УРАН ТА ЮПІТЕР. ТАКЕ ЯВИЩЕ, КОЛИ ОДНОЧАСНО МОЖНА ПОБАЧИТИ ШІСТЬ ПЛАНЕТ, ВВАЖАЄТЬСЯ РІДКІСНИМ — НАСТУПНИЙ ПОДІБНИЙ ПАРАД ОЧІКУЄТЬСЯ ЛИШЕ У 2040 РОЦІ, ПИШУТЬ SPACE TA THE GUARDIAN.

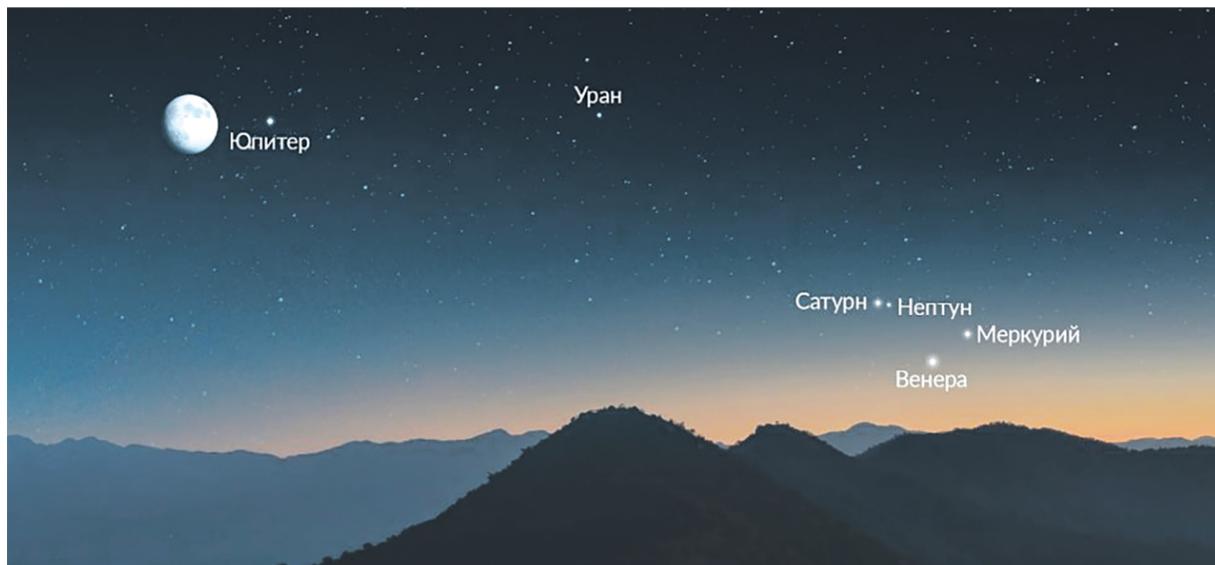
Шість планет будуть близько одна до одної на нічному небі. Меркурій, Венера, Нептун, Сатурн, Уран та Юпітер з'являться на небі незабаром після заходу сонця 28 лютого. Чотири із зазначених планет будуть видимі неозброєним оком за сприятливої погоди, а для спостереження Урана й Нептуна знадобляться оптичні прилади. Іноді складно помітити навіть Меркурій, повідомляє NASA.

Парад планет, або вирівнювання планет, — явище, коли одночасно можна побачити з них щонайменше чотири або п'ять, що вишикувалися в ряд. Воно виникає

через те, що планети обертаються навколо Сонця приблизно в одній площині, її називають площиною екліптики. Хоча кожна планета рухається з різною швидкістю та на різній відстані, інколи кілька з них спостерігаються із Землі так, ніби стоять у лінії. Вирівнювання є чисто візуальним ефектом, адже насправді планети залишаються на відстані від мільйонів до мільярдів кілометрів одна від одної.

За даними NASA, можливості для спостереження кількох планет можуть тривати від кількох тижнів до більш ніж місяця, оскільки рухаються повільно. Деякі люди зможуть побачити вирівнювання раніше, але особливість 28 лютого в тому, що саме в цей день планети будуть максимально близько одна до одної і на вечірньому небі одночасно буде видно кілька планет.

Найкращий час для спостереження — приблизно 30 хвилин після заходу сонця, і бажано дивитися на західний горизонт із відкритим оглядом та ясним небом. Вирівнювання буде видно по всьому світу.



## СКАСОВАНО!

«ЄВРОБАЧЕННЯ» СКАСУВАЛО ТУР ДО СВОГО 70-РІЧЧЯ, ЯКИЙ АНОНСУВАЛО У СІЧНІ 2026 РОКУ.

Ювілейний тур мав тривати з 15 червня по 2 липня і охопити десять європейських міст. Концерти мали намір провести в Лондоні, Гамбурзі, Мілані, Цюриху, Антверпені, Кельні, Копенгагені, Амстердамі, Парижі та Стокгольмі з червня до липня 2026 року. Серед запрошених зірок були: Верка Сердючка, Алессандра Меле, Гай Себастьян, Єлена Папарізу, Джонні Логан, Katrina, Гурт Lordi. Планувалося, що, окрім своїх конкурсних пісень, виконавці також заспівають кавер-версії культових композицій за 70-річну історію пісенного конкурсу.

Проте європейська мовна спілка зіткнулася з «непередбаченими проблемами», котрі не змогла вирішити. Шанувальникам, які вже придбали квитки, повернуть кошти, а Live Tour відновлять, коли команда зможе «забезпечити світовий рівень, якого очікують фанати».

Тож команда «Євробачення» зосередиться на проведенні конкурсу в травні, а 70-річний ювілей відсвяткують виступом 35 артистів перед рекордною аудиторією у Відні.

## ВІДНОВЛЕННЯ ТРИВАЄ ЗА ГРАФІКОМ

УНАСЛІДОК ВЛУЧАННЯ КАБУ В БАГАТОПОВЕРХІВКУ У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ БУЛИ ЗРУЙНОВАНІ НИЖНІ ПОВЕРХИ БУДІВЛІ. ПОШКОДЖЕНЬ ЗАЗНАЛИ Й СУСІДНІ БАГАТОПОВЕРХІВКИ, ТОРГОВЕЛЬНІ ОБ'ЄКТИ І ЛЕГКОВІ АВТОМОБІЛІ. БІДИ ДОДАЛА Й ПОЖЕЖА.

Із під'їзду, куди поцілила авіабомба, евакуювали 30 людей, серед них четверо дітей.

**Олексій Журба**, виконроб будівельної організації: — У будинку зруйновано перший і другий поверхи та підвал, шитова підстанція. Є руйнування і на третьому поверсі. Стіни, перекриття — не було нічого вцілілого. Вікна вибито в п'яти під'їздах, а в третьому — ще й двері. Тобто шкода досить значна. Після ліквідації наслідків удару будівельники одразу розпочали відновлювальні роботи.

Спочатку зафіксували конструкції, щоб під'їзд не зруйнувався повністю. На четвертому поверсі зварили каркас, який розвантажив верхні поверхи й утримував нижні, щоб вони далі не руйнувалися. Потім прибрали шматки і уламки бетону і стали до відновлення перекриттів та перегородок. Зараз заливаємо перегородки першого поверху спеці-

альним бетоном із використанням суміші СХ-25 високої міцності. Попереду ще багато роботи: відновлення другого й третього поверхів, фасадної стіни та балконних блоків. Є труднощі з електропостачанням, тому використовують дизельні генератори, адже для заливки бетону потрібна плюсова температура. Працюємо та йдемо за графіком.

Відновити пошкоджену висотку в Салтівському районі будівельники планують до кінця цього року.



Харківський міський голова Ігор Терехов: «Сьогодні перед нами одночасно постало кілька серйозних викликів. Це відбудова житла, зруйнованого внаслідок обстрілів, забезпечення житлом внутрішньо переміщених осіб, проблема застарілого житлового фонду, яка існувала ще до війни і яку більше неможливо відкладати. У сукупності все нашоємує на очевидний висновок — Україні потрібна комплексна державна програма будівництва житла з довгим горизонтом планування і зрозумілими, стабільними фінансовими інструментами».

## НАСЛІДКИ НЕГОДИ

ПІСЛЯ НЕСПОДІВАНОВОГО РІЗКОГО ПОТЕПЛІННЯ ДО МІСТА ЗНОВУ ПРИЙШЛИ МОРОЗИ. У ВСІХ РАЙОНАХ ХАРКОВА КОМУНАЛЬНІ СЛУЖБИ УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ НЕГОДИ.

Працівники КП «Шляхрембуд» ХМР очищують двори та вулиці від криги та посипають протиожезедними матеріалами дороги, тротуари, виходи з під'їздів, зупинки громадського транспорту, підходи до сміттєвих контейнерів, укриттів, біоветів, пунктів незламності тощо.

Також комунальники прибирають гілки, що впали внаслідок недавнього шквального вітру. Днями до робіт було залучено 1,8 тис. працівників, задіяно 145 одиниць спецтехніки підприємства.



Втрачене службове посвідчення заступника начальника відділу організації, виконання та контролю на ім'я Гарбуз Наталія Федорівна, працівника Департаменту будівництва та шляхового господарства Харківської міської ради, **вважати недійсним**.

Втрачене службове посвідчення заступника начальника відділу бухгалтерського обліку та звітності головного бухгалтера Департаменту будівництва та шляхового господарства Харківської міської ради на ім'я Заяць Світлана Вікторівна, **вважати недійсним**.

Втрачене службове посвідчення головного спеціаліста виробничо-технічного відділу Управління шляхового господарства на ім'я Лесько Катерина Юріївна, працівника Департаменту будівництва та шляхового господарства Харківської міської ради, **вважати недійсним**.

Втрачене службове посвідчення головного спеціаліста відділу капітального ремонту доріг Департаменту будівництва та шляхового господарства Харківської міської ради на ім'я Моргунова Ганна Андріївна, **вважати недійсним**.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 16.04.1999 р. реєстраційний номер 8-99-166243, видане Центром (Відділом) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради, зареєстроване в КП «Харківське міське бюро технічної інвентаризації» 17.05.1999 року за реєстровим № П-8-19976 на ім'я: Пилева Лідія Андріївна за адресою: м. Харків, вул. Амосова (колишня вулиця Корчагінців), буд. 128, кв. 52, **вважати недійсним**.

Втрачене посвідчення № 2923 на ім'я Підлісної Катерини Олександрівни, Харківської міської ради, **вважати недійсним**.

Втрачене службове посвідчення головного спеціаліста кошторисно-договірного відділу на ім'я Кришталь Світлана Анатоліївна, працівника Департаменту будівництва та шляхового господарства Харківської міської ради, **вважати недійсним**.

## МОЖЛИВІСТЬ ПОЗБУТИСЯ НАКОПИЧЕНОГО СТРЕСУ

У ПРИМІЩЕННЯХ МЕТРОШКОЛИ В НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ПРОЙШЛИ РОЗВАЖАЛЬНІ ЗАХОДИ. ПРОГРАМУ ДЛЯ ДІТЕЙ ОРГАНІЗУВАЛИ АДМІНІСТРАЦІЯ РАЙОНУ ТА БО «Я ВРЯТОВАНИЙ» ЗАДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МАЛЕЧІ ТА МОЖЛИВОСТІ ПОЗБУТИСЯ НАКОПИЧЕНОГО СТРЕСУ.



Також у місті створюються центри для психологічної та правової допомоги, особливо для дітей, які постраждали від війни. У Харкові відкриваються простори, де психологи допомагають дітям справлятися з травмами, а також розвиваються проекти з реабілітації та соціальної інтеграції мешканців прифронтових територій.

Мер Харкова Ігор Терехов неодноразово наголошував, що за нинішніх умов це є ключовими аспектами діяльності з психологічної підтримки:

— Відкриваються заклади, де з дітьми працюють психологи, допомагаючи їм подолати важкі виклики, отримані через війну. У нових центрах створено кімнати для опитування дітей з дистанційною участю правоохоронців, консультаційні простори та зони для реабілітації.

Сьогодні людям необхідна психологічна, правова та соціальна підтримка, включаючи створення єдиної програми реабілітації. Це дуже важливо, щоб повернути надію на щасливе життя.

## НЕ ДОДАВАЙТЕ РОБОТИ КОМУНАЛЬНИКАМ

ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ЩОДНЯ ВИКОНУЮТЬ ТИСЯЧІ ЗАЯВОК, ЛІКВІДУЮТЬ НАСЛІДКИ ВЛУЧАНЬ І УСУВАЮТЬ КРИТИЧНІ ДЕФЕКТИ НА МАГІСТРАЛЯХ. ПРИЧОМУ ЧАСТИНА АВАРІЙ ВІНИКАЄ НЕ БЕЗ УЧАСТІ САМИХ МІСТЯН.

На Холодній горі, наприклад, запарувала магістраль повітряної прокладки: падає тиск, зливається теплоносія. З'ясувалося, що невідомий автомобіль зірвав дренажну систему, розповів начальник теплового району Холодногірської філії КП «ХТМ» **Тимур Копилов**: — Виникла аварійна ситуація. Під час обходу теплових мереж було виявлено витік теплоносія на зворотному трубопроводі, обстежуючи, побачили колюю від автомобіля. Ймовірно, не розрахував свої габарити й зачепив дренажну систему. Тридцять шість будинків наразі відключені від опалення. Намагаємося якнайшвидше все відновити.

В іншому районі — дефект магістралі у важкодоступному місці. Цю ділянку планували замінити під час літньої ремонтної кампанії, але завадила банальна проблема з доступом до підвалу, під яким проходить труба: власники виїхали з міста, контактів немає. Тож доводиться працювати в аварійному режимі. Йдеться про складні земляні та зварювальні роботи, перезапуск опалення в будинках і нові заявки на розповітряння кожного стояка.

Майстер Індустріальної філії КП «ХТМ» Наталія Михайлова після удару, що стався вкотре по енергетиці, повернулася додому о третій ночі, а вже о сьомій ранку мала план — десятки багатоповерхівок для розповітряння після нічного перезапуску тепла. І все було б простіше, якби мешканці не втручалися в систему опалення. Вони лізуть у підвали, крани крутять, у квартирах перебивають. Нам потім доводиться шукати, у кого саме перебито. В однотрубній системі достатньо закрити кран, щоб весь стояк залишився без опалення. Роботи додається багато, а люди скаржаться, що батареї холодні.



Такі конфлікти між сусідами через «перерозподіл» тепла іноді тривають роками.

Мешканка одного з будинків розповідає, що після втручання сусідів її нова батарея прогрівается лише зверху на кілька сантиметрів. Річ у тому, що система опалення в харківських багатоповерхівках не була розрахована на теплі підлоги та збільшення кількості радіаторів «скільки влізе». Як наслідок — в одних тропіки, в інших холод. А відповідати доводиться комунальникам.

Іноді після з'ясування обставин виявляється: хтось «еконічний» прикривив опалення для всього будинку на тепловій рамці, щоб менше платити. Така самодіяльність у морози може призвести до замерзання системи на техповерхах або поломки у підвалі.

**Олексій Горошко**, заступник директора технічного з ВБС та звернень громадян:

— Коли втручається некваліфікована людина, вона не розуміє, що і наскільки потрібно перебивати. Ламається дороговартісне обладнання, як от рамки з погодним регулюванням. Кожен хоче підрегулювати «під себе», і кінець кінцем обладнання виходить з ладу. Нам потрібно більше часу на ремонт, а люди додають заявки на 15–62, бо наступний «умілець» зламав систему. Обладнання теплопунктів дороге, а в умовах прифронтового міста ще й дефіцитне. Особливо прикро, коли воно виходить із ладу через необережність самих мешканців.

Працівники комунальних служб сьогодні працюють у надскладних умовах — під обстрілами, в мороз і цілодобово — заради того, щоб у домішках харків'ян було тепло. І просять лише одного: не заважати й не додавати роботи, якої і так понад міру.

# МАЙБУТНЄ ЕЛЕКТРОНІКИ: ЯКІ ГАДЖЕТИ ЗМІНЯТЬ НАШЕ ЖИТТЯ

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИВАЮТЬСЯ ІЗ ЗАПАМОРОЧЛИВОЮ ШВИДКІСТЮ. ТЕ, ЩО РАНІШЕ ЗДАВАЛОСЯ ЧИМОСЬ ФАНТАСТИЧНИМ І НЕРЕАЛЬНИМ, НЕЗАБАРОМ МОЖЕ СТАТИ ЧАСТИНОЮ НАШОГО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ. ЕЛЕКТРОННІ ПРИСТРОЇ НЕЗМІННО ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ПОВСЯКДЕННЯ, ПРОПОНУЮЧИ НОВІ СПОСОБИ СПРОЩЕННЯ І ПОЛІПШЕННЯ ІСНУВАННЯ.

З'ясуємо, які гаджети стануть невід'ємною частиною нашого побуту.

## ► РОЗУМНІ ОКУЛЯРИ



Розумні окуляри виходять на абсолютно новий рівень завдяки досягненням у сфері доповненої та віртуальної реальності. Вони зможуть відобразити візуальні дані просто перед очима, синхронно перекладати мову і навіть ідентифікувати людей з використанням біометрії. Наприклад, компанія Apple активно розробляє пристрій під назвою Apple Glass, який обіцяє інтеграцію з iPhone і можливість доповнювати реальність повідомленнями та іншою корисною інформацією.

Використання таких технологій охоплює не тільки повсякденне життя, а й безліч професійних сфер. У медицині лікарі зможуть отримувати життєво важливу інформацію під час операцій. Так, наприклад, американські хірурги вже тестують прототипи, які дають змогу накладати шари діагностичних зображень просто на пацієнта. В освіті стане можливим інтерактивне навчання на принципово новому рівні: уявіть, що студент може вивчати анатомію за допомогою тривимірних моделей, які ширяють перед його очима.

## ► БЕЗДРОТОВІ ЗАРЯДНІ ПРИСТРОЇ



З розвитком технології бездротового резонансного живлення прощання із заплутаними дротами стає реальністю. Енергія передаватиметься через електромагнітні хвилі, що змінить підхід до мобільності та інфраструктури. Наприклад, одна з компаній вже розробляє і впроваджує рішення, які дадуть змогу електромобілям заряджатися без підключення до розетки, достатньо буде просто припаркуватися на спеціальній платформі.

Впровадження такої технології може повністю трансформувати вигляд сучасних міст. В Осло, наприклад, уже тестують систему бездротової зарядки для електробусів, де вони можуть поповнювати заряд на кінцевих зупинках, зводячи до мінімуму простої і підвищуючи ефективність транспорту.



## ► РОЗУМНІ ПОБУТОВІ ПРИЛАДИ



Багато сучасних компаній пропонують необмежені можливості для автоматизації наших будинків. Сьогоднішні розробки прагнуть до того, щоб пристрої могли не тільки виконувати свої завдання, а й адаптуватися до наших звичок. Наприклад, інноваційна піч здатна ідентифікувати завантажений у неї продукт і автоматично підбирати оптимальну програму приготування.

Уявіть будинок, де предмети побуту функціонують як єдина система. Холодильник не тільки зберігає продукти свіжими, а й активно допомагає в плануванні харчування, інтегруючись з інтернетом для пропозиції рецептів на основі наявних продуктів. Духовка автоматично обирає температурний режим залежно від страви, а система освітлення реагує на ваш настрій, змінюючи інтенсивність і колір світла.

## ► ПЕРСОНАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГАДЖЕТИ



Технології в медицині стають більш інтегрованими в наше повсякденне життя, сприяючи поліпшенню здоров'я і довголіття. Сучасні гаджети, такі як смарт-годинник, налаштовуються на індивідуальні потреби, моніторять здоров'я і навіть попереджають про потенційні ризики. Наприклад, годинник Apple Watch уже оснащений функцією моніторингу роботи серця, що дає змогу своєчасно помітити ознаки миготливої аритмії.

Зовсім скоро такі пристрої зможуть надавати користувачам персоналізовані поради та плани дій. Наприклад, компанії вже розробляють функції, які не тільки фіксують рівень активності, а й аналізують рівень стресу, пропонуючи вправи для зняття стресу і поліпшення самопочуття.

## ► ШІ В КОЖНОМУ ПРИСТРОЇ



Штучний інтелект (ШІ) змінює вигляд наших гаджетів, роблячи взаємодію з ними більш інтуїтивною та ефективною. ШІ здатний аналізувати дані, прогнозувати поведінку і рекомендувати рішення. Голосові помічники вже стали частиною нашого повсякденного життя, керуючи будинком і допомагаючи з повсякденними завданнями.

Розумні домофони з ШІ вже зараз можуть розпізнавати знайомі обличчя, надсилати повідомлення на ваш смартфон і навіть записувати короткі відео. Вони здатні аналізувати поведінку відвідувачів і підвищувати рівень безпеки будинку. У майбутньому ШІ зможе не тільки ідентифікувати людей, а й проводити аналіз на основі їхньої поведінки та потенційних загроз, використовуючи дані з різних джерел.

Крім того, технології розпізнавання обличчя і голосу знаходять застосування в найнесподіваніших сферах. Наприклад, у деяких ресторанах уже впроваджують системи замовлення їжі, які запам'ятовують уподобання клієнтів і пропонують страви на основі їхніх минулих виборів. В автомобільній індустрії ШІ може ідентифікувати водія й автоматично налаштувати параметри автомобіля (положення сидіння, кліматичний контроль) залежно від його вподобань.

Технології майбутнього не тільки розширюють наші можливості, а й трансформують підхід до повсякдення. Ми стаємо свідками епохи, коли електронні пристрої здатні не тільки виконувати команди, а й передбачати наші потреби, роблячи життя безпечнішим, здоровішим і комфортнішим. Інновації продовжують дивувати і надихати, і кожен з нас відіграє роль у цьому швидко мінливому світі, прагнучи до інтеграції передових рішень у щоденні процеси.

Майбутнє, наповнене технологічними здивуваннями, стає ближчим, і кожна нова розробка наближає нас до світу, де межі між фантазією і реальністю остаточно будуть стерті.

Харків став третім містом в Україні, де, попри близькість до фронту та постійні обстріли, запустили пілотний проєкт мобільного зв'язку п'ятого покоління. 14 лютого пара переселенців із Луганської області, які проживають в Харкові, уклала шлюб онлайн через застосунок «Дія», використовуючи при цьому швидкісний 5G-інтернет. Мер Ігор Терехов: «Цей крок став символічним сигналом того, що життя та інновації розвиваються навіть там, де ворог намагається їх знищити. Технологія 5G — це не просто наступне оновлення мобільного інтернету, а якісний стрибок, що відкриває нові можливості для цифрової економіки. Зазначений спосіб дуже важливий для життя і роботи, особливо в умовах війни, коли відбувається миттєве завантаження та передавання даних. Ми побачили, яким якісним може бути швидкісний інтернет, і тепер крок за кроком будемо розвивати перспективну технологію в усьому Харкові. Крім того, 5G — це імідж для Харкова та всієї України».

## Гороскоп на 19 лютого

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Необхідно звернути увагу на сон нинішньої ночі. Головне — правильно його розшифрувати — цілком достатньо звернутися за відповіддю і порадою до власної інтуїції. Шосте чуття не підведе.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Якщо напередодні ви, самі того не бажаючи, примудрилися когось образити, поспішіть попросити у такої людини вибачення, інакше конфлікт може затягнутися, а то й зовсім виявитися нерозв'язним. Визнавши свої помилки, можна буде без зайвого клопоту йти далі — до нових цілей і досягнень.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Близнюки отримають приємну новину про премію, бонус або компенсацію за минулу роботу. Проте цінність дня не тільки в грошах, а у визнанні ваших зусиль. Останні тижні могли змусити вас сумніватися, чи бачать інші вашу залученість. Четвер розставити всі крапки над і. Важливо використовувати отриману увагу як стимул для амбітних цілей.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Пропозиція професійного характеру, яку можуть зробити вам сьогодні, виявиться вельми вигідною у фінансовому плані, тому погоджуватися на неї зірки рекомендують без особливих роздумів. Поява у вашому житті людини з минулого свідчить про те, що вона хоче налагодити стосунки, які колись зруйнувалися, є сенс дати їй другий шанс.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Не варто розповідати про свої ідеї колегам, які працюють з вами в одному напрямі. Велика ймовірність того, що вони — через вашу балакучість — запозичать їх, а потім і втілять у життя.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
День сприятливий для того, щоб приділити час собі — наприклад, завітати у салон краси. Такий візит не тільки поліпшить ваш зовнішній вигляд і, як наслідок, настрої, а й допоможе організуватися і приступити до роботи.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Не варто триматися за стабільність у роботі або стосунках із колись близькою людиною, якщо вони давно вже не приносять вам радості — подумайте про можливість впустити в життя щось нове і перспективне.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Не найкращий час для того, щоб когось критикувати, але, якщо зауважень не уникнути, переведіть їх у жартівливу форму — так ви нікого не образите і не зруйнуєте стосунків, які вибудовувалися роками.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Скинути накопичений за останній час негатив і відчуття легкості в енергетичному плані допоможе розмова зі старим другом, особливо якщо ви з якоїсь причини довгий час не спілкувалися.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Небажано братися за реалізацію нових проектів, навіть якщо ви скрупульозно і ретельно підготувалися до їхнього старту — краще підтягнути старі «хвости», навівши у справах зразковий лад.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Засуджувати інших не варто і будь-якого іншого дня, але сьогодні такий стиль спілкування може стати особливо небезпечним, тому потрібно згадати про свої гріхи, яких у вас теж вистачає, і проігнорувати чужі.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Із проханням про професійну допомогу бажано звернутися до друзів, які працюють у тій самій сфері діяльності, що й ви, а ось від колег сьогодні краще триматися подалі — вони можуть ненароком підставити вас.

# ТОП-5 НАЙКОРИСНІШИХ ВІТАМІНІВ В ХОЛОДНУ ПОРУ

У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ОРГАНІЗМ ЖІНКИ ПРАЦЮЄ У ПОСИЛЕНОМУ РЕЖИМІ. НЕСТАЧА СОНЦЯ, ХОЛОД, КОРОТКИЙ СВІТЛОВИЙ ДЕНЬ, МЕНШЕ СВІЖИХ ОВОЧІВ ТА ФРУКТІВ, ПІДВИЩЕНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА ІМУННУ СИСТЕМУ, — УСЕ ЗАЗНАЧЕНЕ СТВОРЮЄ УМОВИ, ЗА ЯКИХ ТІЛУ НЕОБХІДНА ДОДАТКОВА ПІДТРИМКА. САМЕ ТОМУ БАГАТО ХТО ЗАМИСЛЮЄТЬСЯ, ЯКІ ВІТАМІНИ ПОТРІБНО ПИТИ ВЗИМКУ ЩОДНЯ, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я, КРАСУ ТА ЕНЕРГІЮ.



**П**ропонуємо топ-5 найкорисніших нутрієнтів, які допоможуть укріпити імунітет, підтримати гормональний баланс, покращити стан шкіри та зберегти життєвий тонус.

### ▶ ВІТАМІН D: ПІДТРИМКА ІМУНІТЕТУ І НАСТРОЮ

Вітамін D — абсолютний лідер зимового періоду, адже основним джерелом його синтезу є сонячне світло, якого взимку катастрофічно мало. Не дивно, що поповнення запасів D3 особливо актуальне для жителів України.

Чому він важливий:

- ◆ регулює роботу імунної системи;
- ◆ впливає на настрої і може знижувати ризик сезонної апатії;
- ◆ допомагає засвоювати кальцій і підтримує здоров'я кісток;
- ◆ позитивно впливає на гормональний баланс.

Жінкам часто потрібні підвищені дози D3 через стреси, нерегулярний сон і меншу кількість часу на сонці. Йдеться про один із перших нутрієнтів, який варто включити в комплекс вітамінів для жінок взимку.

### ▶ ВІТАМІНИ ГРУПИ B: ЕНЕРГІЯ, НЕРВОВА СИСТЕМА І ГАРМОНІЙНИЙ МЕТАБОЛІЗМ

Комплекс B — справжній енергетичний двигун для жіночого організму. Якщо ви відчуваєте втому, роздратування, зниження працездатності або перепади настрою, можливо, вам саме час поповнити запас нутрієнтів.

Користь B-комплексу:

- ◆ підтримка нервової системи і зниження рівня стресу;
- ◆ покращення метаболізму та перетворення їжі на енергію;
- ◆ здоров'я волосся, нігтів і шкіри — саме тому зазначені вище вітаміни часто називають вітамінами для краси жінки;
- ◆ підтримка роботи мозку та концентрації.

Особливо важливі вітаміни B1, B6, B9 (фолієва кислота) та B12. Вони входять до списку вітамінів, найкращих для жінок із підвищеним темпом життя, інтелектуальним навантаженням або регулярними стресами.

### ▶ ОМЕГА-3: ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ, ШКІРИ ТА ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСУ

Омега-3 — не зовсім вітамін, а незамінні жирні кислоти, які мають ключову роль у жіночому здоров'ї. Зимому їх нестача проявляється особливо гостро: сухість шкіри, ламкість волосся, зниження концентрації, погіршення настрою — можуть бути сигналом дефіциту.

Основні переваги Омега-3:

- ◆ підтримують здоров'я серця та судин;
- ◆ покращують стан шкіри, роблять її більш еластичною та менш сухою;
- ◆ допомагають регулювати гормональний баланс;
- ◆ зменшують запалення в організмі;
- ◆ підтримують мозок і когнітивні функції.

### ▶ ВІТАМІН C: МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ І ЗАХИСТ ВІД ЗИМОВИХ ІНФЕКЦІЙ

Вітамін C традиційно посідає провідні позиції в рейтингу найбільш потрібних речовин.

Чому варто додати вітамін C:

- ◆ зміцнює імунітет і прискорює одужання;
- ◆ сприяє виробленню колагену — основи молодості шкіри;
- ◆ підвищує еластичність судин;
- ◆ має антиоксидантну дію, захищає клітини від пошкодження.

Крім того, вітамін C покращує засвоєння заліза, що особливо важливо для жінок з тенденцією до анемії. Додаючи його до свого раціону, ви вирішуєте одразу кілька ключових завдань здоров'я.

### ▶ МАГНІЙ: СПОКІЙ, СОН І СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ

Чим корисний магній:

- ◆ нормалізує сон і покращує якість відпочинку;
- ◆ знижує тривожність і підтримує психологічний баланс;
- ◆ розслаблює м'язи та зменшує напругу;
- ◆ сприяє правильній роботі серця;
- ◆ покращує засвоєння вітаміну D.

Для багатьох жінок магній — один із ключових нутрієнтів у категорії, які вітаміни потрібно пити щодня, особливо при хронічному стресі або регулярній перевтомі.

У Харкові станом на сьогодні функціонують 548 аптек різних мереж. Як повідомили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, за рік було відкрито 14 нових аптек. Крім медичних виробів і санітарно-гігієнічних товарів, там можна придбати дитяче харчування та воду, аксесуари для купання та годування немовлят, товари для догляду тощо. Також в аптеках можна створити замовлення онлайн, забронювати товари, оформити кур'єрську доставку, отримати консультації медичних фахівців та інші. На випадок відключення електроенергії джерелами альтернативного живлення забезпечені майже 500 аптек.