

**СВІТ БАЧИТЬ НЕЗЛАМНІСТЬ ХАРКОВА. МІСТО НЕ ПРОСТО ВИСТОЯЛО, ЖИВЕ, А ЙДЕ ВПЕРЕД І РОЗВИВАЄТЬСЯ. І СЕКРЕТ СТІЙКОСТІ МЕГАПОЛІСУ — В ЛЮДЯХ, НАГОЛОСИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ, ПІДБИВАЮЧИ СУМНІ ПІДСУМКИ ЧОТИРЬОХ РОКІВ ВІЙНИ:**

— Є таке поняття, як особливий харківський дух. Ми тримаємося, тому що любимо своє місто. Тут наш дім, ми його захищаємо. Для нас Харків — це наше життя, пам'ять, коріння, наші дитинство та юність, батьки і наші діти. Саме любов передусім сьогодні дає людям силу триматися.

Друга причина — віра. Ми віримо в мир. Не абстрактні слова, а реальний мир, який настане і дасть нашим дітям нормальне життя: без сирен, без вибухів. І поки ми віримо, не маємо права опустити руки. Адже триматися — наш свідомий вибір, вибір жити, працювати, вчити дітей, лікувати, відновлювати місто навіть тоді, коли дуже і дуже важко. Місто наразі переживає найважчі часи.

Харків залишився без енергопостачання через російські обстріли критичної інфраструктури. І лише завдяки тому, що ще на початку повномасштабного вторгнення місто взяло вектор на децентралізацію системи енергопостачання і буде «Енергоострів», жителі сьогодні мають можливість отримувати комунальні послуги.

Харків навчився не просто виживати, а організовано жити в надзвичайних умовах. Ось що головне.

І це одна дуже важлива річ: якщо люди перестають триматися, місто перетворюється просто на територію. А це неприпустимо. Поки є люди, поки вони люблять своє місто, рятують його, Харків буде жити.

## СЕКРЕТ СТІЙКОСТІ ХАРКОВА — В ЛЮДЯХ



# ВІЗИТ НА ПІДТРИМКУ УКРАЇНИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ МАРШАЛКОМ СЕЙМУ ПОЛЬЩІ ВЛОДЗИМЕЖЕМ ЧАЖАСТИМ.

**П**резидент наголосив, що візит маршалка Сейму свідчить про тісні відносини між Україною та Польщею і парламентами обох країн.

Володимир Зеленський і Влодзімеж Чажастий обговорили інтеграцію України до Європейського Союзу. Маршалок Сейму Польщі наголосив, що підтримує незалежність України та вступ нашої держави до Євросоюзу.

— Ми не уявляємо вільної Польщі без вільної України. Ми приїхали сказати, що зробимо все, щоб Україна увійшла якомога скоріше у Європейський Союз, — зазначив він.

Глава держави поінформував про перебіг переговорів для досягнення достойного миру, зокрема про зустрічі делегацій України, США та Росії в Женеві.

Окрему увагу приділили оборонній підтримці України. Президент зауважив, що реалізація спільних проектів у межах програми SAFE відповідає безпековим інтересам обох країн, і також подякував Польщі за внесок у програму PURL. Крім того, сторони обговорили запуск спільних оборонних виробництв.

Глава держави та маршалок Сейму Польщі говорили й про енергетичну безпеку та підготовку до міжнародної Конференції з питань відновлення України, яка в червні відбудеться в Гданську.



## ХАРКІВ У МАЙБУТНЬОМУ: НЕ МІСТО-УКРИТТЯ, А МІСТО МОЖЛИВОСТЕЙ

ХАРКІВ МАЄ СТАТИ МАКСИМАЛЬНО ЗАХИЩЕНИМ МІСТОМ — АЛЕ ТУТ МАЄ БУТИ ЖИТТЯ. НЕ МІСТО-УКРИТТЯ, А МІСТО МОЖЛИВОСТЕЙ: З РОБОТОЮ, ОСВІТОЮ, ІННОВАЦІЯМИ, СУЧАСНИМ ТРАНСПОРТОМ, НОВОЮ ЕКОНОМІКОЮ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

**М**ер підкреслив, що саме так виграється конкуренція між містами — коли люди обирають залишатися і повертатися не через звичку, а через відчуття перспективи:

— Сьогодні масштаб руйнувань величезний: близько 13 тисяч пошкоджених будівель, з них 9,5 тисячі — житлові. І вже очевидно: «старими методами» місто не відновиться. Потрібне багаторівневе фінансування, багатогатні програми, міжнародні інвестиції й підтримка.

Але інвестор приходить туди, де є зрозумілий план і підготовлені рішення — де можна не починати з нуля, а заходити й будувати. Саме тому ми паралельно з відновленням створюємо портфель проектів і стратегій.

У Харкова вже є транспортна та економічна стратегія розвитку, розробляється smart-стратегія. Місто працює над проектом відбудови Північної Салтівки як

над моделлю, яку можна масштабувати на інші зруйновані райони — з новими стандартами будівництва, енергоефективності, безпеки та якості міського простору. Буде створений унікальний «Науковий парк» — це проєкт-ядро нового генплану.

Ми вже маємо попередні домовленості з інвесторами з Німеччини, США, Азербайджану, Нідерландів — багато хто чекає завершення війни й зрозумілого фактора безпеки. І це чесно: гроші, технології, великі проєкти заходять туди, де ризик керований. Тому нам потрібна безпека як система — ППО і захист, стійка інфраструктура, нові стандарти будівництва, цифрове управління, готові проєкти та міжнародна підтримка.

Ми робимо свою частину вже зараз. І дуже розраховуємо на те, що мир настане, буде безпечно — і Харків почне відродження. Не як було, а набагато краще і сучасніше, ніж було до війни.

## СВЯТИЙ ОБОВ'ЯЗОК

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ, РОДИНИ ЗАХИСНИКІВ ТА ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ 24 ЛЮТОГО ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ПОЛЕГЛИХ ВОЇНІВ НА АЛЕЇ СЛАВИ МІСЬКОГО КЛАДОВИЩА № 18. КОЖЕН ПРАПОР ТУТ — ЦЕ ВІДДАНЕ ЖИТТЯ, ЦЕ ІСТОРІЯ ГЕРОЯ ТА СИМВОЛ ПАМ'ЯТІ ПРО ЦІНУ СВОБОДИ.

**П**ам'ятний захід почався з хвилини мовчання, а потім представники духовенства відслужили меморіальну панахиду.

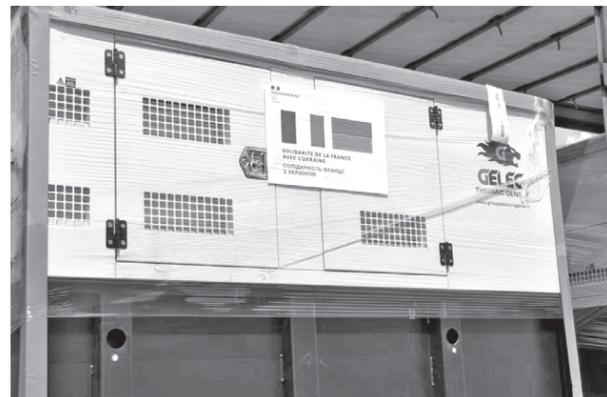
Отець **Віктор Маринчак**, настоятель храму Іоана Богослова ПЦУ:

— Довгий час ми перебуваємо у стані війни, і наш стан змінювався протягом цих років. Часом охоплював серце якщо не жах, то тривога, якщо не відчай, то смуток. Але теперішній час усупереч усьому надає нам надію, надію на те, що мир можливий, і можливий справедливий мир. Ми не поступимося своїм — ми здобудемо перемогу. Це головна наша надія і головна наша воля. У майбутньому я бачу квітучу Україну, яка є не лише захисницею всієї Європи — вона такою була, є і буде. Це буде країна, де розквітне і наука, і виробництво, і технології, де буде щасливе суспільство. Буде багато молоді, бо зараз люди матимуть надію, а надіючись, народжуватимуть дітей. І наше майбутнє буде забезпечене.

Після спільної молитви міський голова, родини героїв та представники громадськості поклали квіти до могил захисників.

Під час церемонії вшанування **Ігор Терехов** наголосив, що збереження пам'яті про подвиг кожного воїна — святий обов'язок міста, адже саме завдяки їхній найвищій самопожертві Харків вистояв і має майбутнє.





## ХАРКІВ'ЯНИ НАВЧИЛИСЯ ЖИТИ ВСЕРЕДИНИ ЗАГРОЗИ

СЬОГОДНІ МИ ЖИВЕМО НЕ В РЕЖИМІ НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ — МИ ЗРОБИЛИ НАДЗВИЧАЙНИЙ СТАН ЧАСТИНОЮ УПРАВЛІНСЬКОЇ РУТИНИ, ЗАЗНАЧИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ У РОЗМОВІ З БРИТАНСЬКИМИ ЖУРНАЛІСТАМИ.

Починаючи з 24 лютого 2022 року обстріли не припиняються, підкреслив мер. Харків — місто, яке зазнало найбільшої кількості руйнувань. Страждають житлові будинки, школи, лікарні, підприємства, критична інфраструктура, енергетика. На жаль, такий надзвичайний стан вже є нормою життя, яку жителі міста з гідністю приймають.

— Хочу сказати, що стійкість — нова норма міського існування. Харків відмовився від парадигми відбудови після катастрофи і став першим містом, яке перейшло до моделі безперервної життєдіяльності. Інфраструктура сьогодні більше не розглядається як статична система, бо організована як гнучка мережа, здатна зберігати функції навіть під таким тиском, під яким сьогодні живе і працює місто. Тобто Харків навчився працювати не після загрози, а всередині неї. І саме ця здатність визначає його сучасний характер.

І ситуація не стає легшою. Ви знаєте, що найстрашніше в Харкові сьогодні? Тиша. Коли кілька днів поспіль не-

має вибухів, харків'яни напружуються в очікуванні. Адже ми чітко розуміємо, що ворог накопичує ракети, і незабаром буде летіти ще більше і потужніше, ніж раніше. Сьогодні Харків живе в режимі аварійних відключень, як і всі міста України. Після таких важких обстрілів світла немає довго. Ми вже проходили блекаути, світла не було і 19 годин, і 26 годин поспіль. Проте в таких надзвичайно важких умовах для працівників комунальних служб єдине завдання — робити неможливе можливим. Їхня щоденна робота — подвиг, який став для всіх нас буденністю! Так ми навчилися діяти на випередження. Ще у 2022 році, коли ворог хотів нас занурити в темряву, ми зрозуміли — радянська енергетична централізація нас уб'є. Тому ми свідомо відмовляємося від залежності від великих енергетичних об'єктів та активно будуємо блочно-модульні котельні, встановлюємо когенераційні установки, створюємо автономні джерела живлення. Тобто робимо все, щоб ворог не міг одним ударом вимкнути серце міста. Саме така стратегія врятувала і рятує. Тільки завдяки цьому сьогодні у людей є вода, є комунальні послуги. Але я не маю жодних ілюзій і не хочу малювати їх вам: коли п'ять, сім, десять, двадцять ракет, важких КАБів чи «шахедів» цілеспрямовано б'ють в одну й ту саму точку, наприклад, у трансформатор, який знаходиться на поверхні, — жоден, навіть найдосконаліший захист, не витримає. Ми боремося за кожен

кіловат. Ми боремося за кожен гікакалорію, ми робимо все, щоб забезпечити харків'ян базовими послугами, щоб вони могли жити в якомога комфортніших умовах.

Харків у надзвичайно складному, посиленому режимі працює вже чотири роки. І не все залежить від міської влади, пояснює очільник Харкова іноземним співрозмовникам, але що в її силах, вона працює на максимум.

Ігор Терехов також зауважив, що не менш важливою є і фінансова сторона в питанні забезпечення міста альтернативними джерелами енергії. Коштів міського бюджету замало, адже йдеться про величезні гроші. Тож Харків залучає до співпраці міжнародних партнерів і кредитні ресурси:

— Обладнання коштує дуже дорого. Крім того, його ще потрібно виготовити, що важко і не швидко. Уряд нам допомагає. Але без міжнародних партнерів ми б не змогли все придбати. Хочу, щоб ви розуміли, що таке «Енергетичний острів». Йдеться не про те, щоб ми мали більше електрики, а щоб місто мало більше шансів навіть після повторних ударів. Це енергетична архітектура розподілення надійності, концепція якої полягає у створенні багатокторності системи локальної генерації.

Ігор Терехов також пояснив, що безпека для прифронтового Харкова означає передусім здатність міста не зупинитися, розвиватися. А енергонезалежність — важлива складова безпечного функціонування мегаполісу.

## ПОДВИГ, ВИКАРБУВАНИЙ В ІСТОРІЇ МІСТА

КОНЦЕРТ-РЕКВІЄМ ДО ЧЕТВЕРТИХ РОКОВИН ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ ПРОЙШОВ 24 ЛЮТОГО НА СТ. М. «ІСТОРИЧНИЙ МУЗЕЙ». У ЗАХОДІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ, РОДИНИ ПОЛЕГЛИХ, ВІЙСЬКОВІ, ВОЛОНТЕРИ, ПРЕДСТАВНИКИ ГРОМАДСЬКОСТІ, ХАРКІВ'ЯНИ.

У програмі концерту прозвучали «Молитва за Україну», твори української та світової класики у виконанні артистів Харківського національного академічного театру опери та балету ім. М. В. Лисенка та Академічного хору імені В'ячеслава Палкіна Харківської обласної філармонії.

Під час заходу на мультимедійних екранах були показані 1700 світлин полеглих бійців харківських бригад — жителів міста та області.

Як наголосив Ігор Терехов, подвиг цих людей назавжди викарбуваний в історії міста, і найвищою шанною для полеглих має стати збереження нашої держави та здобуття справжнього, непорушного миру, а не тимчасової паузи у війні.



— Чотири роки тому почалася повномасштабна війна росії проти нашої суверенної держави. Цей день, його жах і біль — назавжди в пам'яті кожного з нас. Ми схилиємо голови і віддаємо шану полеглим захисникам і захисницям. Хай світла пам'ять про них живе вічно у наших серцях! Водночас я хочу висловити безмежну подяку нашим Збройним силам, усім підрозділам, які просто зараз продовжують боронити україн-



ську землю. Я вдячний кожному, хто не залишив Харків, — медикам, освітянам, комунальникам. Завдяки тому, що ми стоїмо пліч-о-пліч, наше місто живе і працює. Сьогодні ми всі прагнемо справедливого миру — не тиші на тиждень, рік чи два, а миру назавжди. Миру, який буде підкріплений дієвими гарантіями того, що ця трагедія більше ніколи не повториться на нашій землі! — підкреслив мер.

## КУЛЬТУРА ДАЄ ВІДСІЧ

У ФРАНЦУЗЬКОМУ МІСТІ-ПОБРАТИМІ ХАРКОВА ЛІЛЛІ ТРИВАЄ ФЕСТИВАЛЬ «ВІД ХАРКОВА ДО ЛІЛЛЯ, КУЛЬТУРА В ОПОРІ», ОРГАНІЗОВАНИЙ В МЕЖАХ НАЦІОНАЛЬНОГО КУЛЬТУРНОГО СЕЗОНУ «ПОДОРОЖ В УКРАЇНУ».

Сезон проходить у 20 містах Франції під гаслом «Культура дає відсіч». Загалом заплановано близько 50 заходів, у тому числі покази документальних і художніх фільмів, виставки, концерти, театральні вистави та поетичні вечори.

У Ліллі програма фестивалю демонструє партнерські стосунки з Харковом. У ній беруть участь харківські митці, музиканти, театральні діячі, представники молоді та громадськості.



Крім того, на засіданні міської ради Лілля депутати одногослосно ухвалили рішення про організацію у квітні цього року прийому п'ятої групи харківських дітей в рамках спільного проекту «Перебування задля перепочинку». Нагадаємо, перші чотири такі прийоми були



організовані французькою стороною протягом 2024–2025 років.

Також 22 лютого в місті-побратимі відбулися заходи з нагоди пам'ятної дати початку повномасштабної російської військової агресії проти України. У заходах взяв участь мер Лілля Арно Деланд, представники місцевих органів влади, громадських організацій та жителів міста.

# ПОВЕРНУТИ СОБІ РІВНОВАГУ І СПОКІЙ

ДОВГОТРИВАЛА ВІДСУТНІСТЬ СВІТЛА, МОРОЗ ЗА ВІКНОМ, ДОЩ, А ПОТІМ ЗНОВ ХОЛОД НЕ МОЖУТЬ ОМИНУТИ ПРОСТО ТАК НАШУ ПСИХІКУ. А ЩЕ КОЛИ ДОДАТИ ПОСТІЙНІ ПОВІТРЯНІ ТРИВОГИ, ВИБУХИ І НОВИНИ ПРО НАСЛІДКИ ВОРОЖИХ АТАК, ВІД ЯКИХ СЕРЦЕ ХОЛОНЕ...

**Б**гато хто зараз зізнаються, що почуваються «вже на межі» і впадають у ступор від думки, що може статися завтра. Почуття тривожності — це природна реакція на стрес, котра включає стимули до дії. Але коли такий стан тривалий і не має виходу, наш внутрішній захисний механізм працює вхолосту, зношуючи сам себе.

Втім, існують рецепти, які допомагають відновити і втримати ментальну стабільність, — не складні, не вимагають багато зусиль, а тільки уваги до себе та самозбереження.

## ► НІБИ ПОКЛАЛИ ДО РОТА ГІРКУ ПІГУЛКУ

Зима навіть за звичайного життя є періодом, коли люди більш схильні сумувати, тривожитися і навіть впадати в депресивний стан. Однією з причин є брак денного світла. Наш мозок запрограмований так, що вдень ми відчуваємо активність, піднесеність, а з настанням темряви стаємо млявими, настороженими, може з'явитися страх, який в конкретну мить ніби не має причин.

— Це відголосок інстинктів, якими керувалися наші пращури, — каже психолог Інна Ковальська. — Темрява асоціюється з небезпекою, в темряві може зачатися ворог, виходять на полювання хижаки. Суто фізіологічно в темряві у людини знижується рівень серотоніну, який називають гормоном хорошого настрою. Це також веде до пригнічення, втоми, тривожності, може порушитися режим сну.

Нестачу денного світла сучасні люди компенсують електрикою. Однак реалії України нині такі, що нам доводиться входити у становище пращурів, а це не дуже добре вдається, бо порушений звичний, роками усталений ритм життя. Присутність електрики є запорукою стабільності — у роботі, побуті, відпочинку. Коли світла немає, з'являється відчуття, що ми ізольовані, нічого не можемо контролювати і ні на що впливати.

— У такому стані мозок починає шукати загрози. М'язи тіла напружуються, посилюється відчуття холоду, з'являється підсвідоме бажання чинити опір, коли буденна фраза близької людини може спричинити роздратування. Де-хто скаржиться, що в пам'яті починають спливати небажані спогади, навіть не пов'язані з війною. Одні кажуть, що хочуть кудись сховатися, інші шукають полегшення, ходячи з кімнати в кімнату. Спостерігаємо стан, який не можна одразу подолати, йому треба дати невеликий час. Уявіть, що ви поклали до рота гірку пігулку і вона тане. Розтане, і недоброго смаку вже не буде, — радить психолог. — Але собі треба ще допомогти.



## ► ПОРАДУВАТИ СЕБЕ

Найбільша помилка — сидіти в темряві і скролити гаджет.

— Яскрава пляма екрану втомить очі і посилить тривожний стан. У кімнаті обов'язково має бути створений острівець м'якого світла. Акумуляторний ліхтарик, бажано з жовтою лампою, що нагадує сонце, бо біла асоціюється з холодом. Світлодіодна гірлянда на батарейках або свічка чи кілька свічок — вибирайте, кому що більше до вподоби. Таке світло, навіть коли бліде, справляє ефект заспокоєння і захищеності, як і нічний світильник на дитину, яка боїться спати в темряві.

Друге, — треба подбати про своє тіло, котре повинно отримати задоволення. Це не значить, що одразу треба бігти до холодильника, хоча і таке не буде зайвим у розумних порціях. Але спершу — фізичне задоволення.

— Згадайте, як ви солодко потягаєтеся після сну. Станьте на підлогу і потягніться так само — повільно, плавно, відчуваючи кожну часточку себе. У такому ж плавному темпі зробіть кілька фізкультурних вправ, поки не відчуєте збадьорення. Можна виконати вправи на дихання, — пропонує психолог.

Якщо немає нагальних справ, які можна робити без електрики, варто згадати те, про що, може, вже давно забули але на що раніше не вистачало часу.

— Наприклад, про маску на обличчя, масажер для ніг, масажний килимок для спини. Можна перебрати косметику, шухляди з білизною в шафі. У мобільному телефоні увімкніть приємну музику або аудіокнигу.

Посилити відчуття спокою допоможе улюблений аромат — крапля парфумів або спеціальна паличка. Але обраний запах має бути знайомим. З новими психологами не радять експериментувати, бо швидко позбутися запаху, який спричинив неприємні відчуття, буде непросто.

## ► СПІЛКУЙТЕСЯ БЕЗ ДИСКУСІЙ

Настільні ігри — хоч у карти, хоч у «Мафію» — психологи справді рекомендують. По-перше, час минає в компанії, по-друге, виникає азарт, який збадьорює адреналіном.

— Спілкування з людьми — близькими, друзями — той «якір», який може повернути нас до землі, до життя, що сьогодні і зараз, а не того, що було чи колись буде. Але розмови треба будувати так, щоб не зачіпати теми, які знову можуть викинути в море негативних емоцій і переживань. Обговорюйте, чим зараз опікуєтесь, де були чи які робили покупки. Якщо співрозмовник все-таки хоче перевести розмову на війну чи політику, вислухайте, але не вступайте в дискусію, — зазначає Інна Ковальська. — Так само і з людьми, які зараз поруч. Вам здаватиметься, що ви бороните власну думку, а насправді можете просто випускати назовні внутрішню напругу і провокувати конфлікт.

Ще з простих, але ефективних порад — денні прогулянки, особливо у сонячні зимові дні, і так зване енергетичне харчування — овочі, фрукти, цільнозернові каші, риба, яйця, нежирне м'ясо. У години відключень світла варто порадувати себе чимось смачненьким, наприклад, кількома шматочками чорного шоколаду або чашкою солодкого какао на молоці. Ароматні напої нагадують про дитинство і відчуття домашнього затишку. Кавою краще не зловживати.

Антидепресанти без консультації з лікарем уживати не можна. А от вітаміни групи B, C, і D, магній та омега-3 — так. Вони підтримують нервову систему, допомагають знизити рівень кортизолу — гормону стресу — та додають енергії.



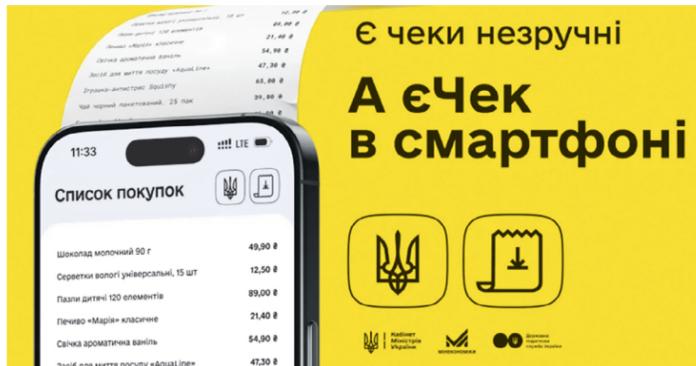
У Харкові приділяють значну увагу ментальному здоров'ю населення. Зокрема, з ініціативи мера Ігоря Терехова створено «Ветеранський центр Харкова» для комплексної підтримки захисників, їхніх сімей та рідних загиблих. Центр працює за принципом «єдиного вікна», надаючи психологічну, правову, соціальну допомогу. Також відкрито перший адаптаційний простір для переселенців «Свій», де працюють профільні служби для допомоги людям. Мер Ігор Терехов: «Сьогодні, в умовах війни, дуже важливо дбати про психологічний стан кожного мешканця. Зараз потрібна єдина державна програма реабілітації та соціальної інтеграції, щоб громади отримували необхідну підтримку. Харків працює над тим, щоб, незважаючи на постійні обстріли, залишатися стійким містом».

## ЗАРАДИ ЕКОНОМІЇ

УРЯД ЗАПУСТИВ ПІЛОТНИЙ ПРОЄКТ «ЄЧЕК», ПРОГРАМУ ЕЛЕКТРОННИХ ЧЕКІВ, ЯКІ ВИДАВАТИМУТЬ У БАНКІВСЬКИХ ЗАСТОСУНКАХ.

«ЄЧек» містить опис покупки і посилання на фіскальний чек у системі Державної податкової служби (ДПС). На час пілоту проєкт уже запустили у чотирьох банках: «Приват», ПУМБ, VST bank і Monobank. До ініціативи також долучилися мережі магазинів «Аврора», «Фора», Auchan та АЗС «Укрнафта».

Після оплати картою у фізичних чи онлайн-магазинах цифровий чек автоматично з'являється у банківському застосунку покупця. Щоб його отримувати, достатньо увімкнути відповідну функцію у застосунку банку, яким користуєтесь. Чек зберігатиметься у цифровому форматі й буде доступний завжди. Його можна використати для повернення товару, обміну чи гарантійного обслуговування.



На час тестування видаватимуть два види чеків: електронний і друкований. Від електронного також можна відмовитися, тоді продавці видаватимуть тільки фізичний аналог.

Проєкт зекономить бізнесу мільйони гривень щороку — друк одного чека коштує 7 копійок. За минулий рік українські підприємці сформували понад 9 мільярдів чеків, додають у ДПС.

## ТІЛЬКИ ДЛЯ ПЕРСПЕКТИВНИХ

ЗАПЛАНОВАНЕ СКОРОЧЕННЯ НІМЕЧЧИНОЮ ФІНАНСУВАННЯ КУРСІВ ІНТЕГРАЦІЇ ДЛЯ ІНОЗЕМЦІВ СУТТЄВО ВПЛИНЕ НА БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ, ЯКІ СТАНОВЛЯТЬ БЛИЗЬКО ТРЕТИНИ ВІД ЗАГАЛЬНОЇ КІЛЬКОСТІ УЧАСНИКІВ ПРОГРАМ.

Зараз у ФРН проводять близько 19,5 тисячі курсів, де залучено майже 300 тисяч учасників, із яких близько 31% — громадяни України.

Рішення міністра внутрішніх справ Александра Добріндта (Alexander Dobrindt) про обмеження доступу до курсів — лише для тих, хто має «позитивну перспективу перебування» в країні — пов'язане з фінансуванням. Стандартний курс (600 годин вивчення німецької мови та 100 годин громадянської освіти)



ти) обходиться державі у приблизно три тисячі євро на людину, а курси грамотності — десь вісім тисяч євро, що, за словами Добріндта, неможливо фінансувати безкінечно.

Іноземці без законного права на перебування будуть виключені з безкоштовної участі, навіть за умови наявності вільних місць.

Рішення про обмеження участі в курсах спричинило критику з боку кількох федеральних земель, адже обмеження можуть зашкодити інтеграції та працевлаштуванню.

## ПРОГНОЗИ СХИБИЛИ

УКРАЇНА ОФІЦІЙНО ПЕРЕТНУЛА МЕЖУ ДЕМОГРАФІЧНОГО СТАРІННЯ — ЧАСТКА ГРОМАДЯН ВІКОМ ПОНАД 65 РОКІВ ПЕРЕВИЩИЛА ПОРІГ, ЯКИЙ ВИЗНАЧАЄ КРАЇНИ ЗІ «СТАРИМ» НАСЕЛЕННЯМ. ПРО ЦЕ ПОВІДОМИЛИ В УРЯДІ, ПОСИЛАЮЧИСЬ НА ОНОВЛЕНІ ДАНІ ДЕМОГРАФІЧНОЇ СТАТИСТИКИ.

В Україні вже проживають майже 22% громадян віком понад 65 років, тож країна входить до тридцяти країн світу із найстарішим населенням, повідомив міністр соціальної політики, сім'ї та єдності Денис Улюгін.

Кількість людей віком 65+ продовжує зростати, а структура населення змінюється швидше, ніж прогнозувалося до повномасштабної війни. На зміни вплинули як природні демографічні процеси, так і міграція, зниження народжуваності та втрати, спричинені бойовими діями.

Експерти зазначають, що збільшення частки літніх людей створює додаткове навантаження на систему охорони здоров'я, соціальні служби та пенсійну систему. Водночас уряд наголошує, що працює над оновленням політик підтримки людей старшого віку та адаптацією соціальних програм до нових умов.



## ДО ІДЕАЛУ ШЕ ДАЛЕКО

НОВЕ СПІЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ MICROSOFT RESEARCH З SALESFORCE ДЕМОНСТРУЄ, ЩО ПОПУЛЯРНІ ЧАТ-БОТИ ШІ ДУРНІШАЮТЬ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО СПІЛКУВАННЯ З ЛЮДЬМИ. СУМАРНИЙ РІВЕНЬ ПОМИЛОК МОЖЕ ЗРОСТИ БІЛЬШ НІЖ НА 100% ПРИ АНАЛІЗІ ПОНАД 200 ТИСЯЧ РОЗМОВ.

Востанні роки провідні IT-розробники представили цілу лінійку просунутих великих мовних моделей, прагнучи закріпити лідерство на ринку. Проте користувачі регулярно скаржаться на «галюцинації» і неправильні відповіді. Нова наукова робота підтверджує: навіть топові

неймережі нерідко «губляться» в розмові, коли завдання розбивається на природний діалог з декількох реплік.

Дослідники підкреслюють, що різке погіршення якості в довгих бесідах не означає, що моделі «тупішають» в буквальному сенсі — скоріше, вказує на їхню обмеженість в утриманні й правильній інтерпретації великого обсягу інформації під час діалогу. Незважаючи на це, ШІ все ще демонструє вражаючі здібності при відповідях на окремі запити. Надану інформацію бажано враховувати і не покладатися на ШІ як на джерело точної і критично важливої інформації.



## ЧАС ДУХОВНОГО ОЧИЩЕННЯ

ВЕЛИКИЙ ПІСТ ВЖЕ РОЗПОЧАВСЯ. ВІН ТРИВАТИМЕ ПО 11 КВІТНЯ. ЦЕ НАЙСУВОРІШИЙ З УСІХ ПОСТІВ, ЯКИЙ НЕОБХІДНИЙ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ КОЖЕН ВІРЯНИН МІГ ПІДГОТУВАТИ ДУШУ І ТІЛО ДО ВЕЛИКОДНЯ.

Крім молитов і праведної поведінки, християни мають внести корективи в свій щоденний раціон. Категорично заборонені: будь-яка їжа тваринного походження; кисломолочні та молочні продукти — коров'яче та козяче молоко будь-якої жирності, молоко, сметана та кефір; яйця; желатин.

Рибу можна їсти тільки на великі церковні свята, які припадають на період Великого посту, але в інші дати вона теж під забороною.

Дозволені свіжі фрукти та ягоди, макаронні вироби, хліб, овочі, зелень, бобові, насіння, гриби та горіхи, будь-які крупи. Головне — щоб їжа була приготована згідно з правилами посту — без масла, тваринних жирів та інших заборонених складових.

Важливо розуміти, що такі суворі правила щодо раціону створені, перш за все, для церковнослужителів

і істинно віруючих християн, які готові і морально, і фізично до такого режиму. Мирянам дозволяється жити за правилами вихідних пісних днів, тобто вживати гарячу їжу з олією.

Піст придуманий для духовного очищення, а не покарання. Його важливою частиною є утримання від нецензурних висловлювань і відмова від шкідливих звичок. Також багато християн не вступають у близький контакт з подружжям. Тож якщо обмеження в їжі шкодять здоров'ю людини, то вона може їх не дотримуватися. Не поститися можна дітям до 14 років; вагітним і жінкам, що годують грудьми; людям з хронічними захворюваннями; тим, хто виконує важку фізичну роботу.



Ще до числа тих, кому можна не постити, входять українські воїни. Оскільки вони служать в екстремальних умовах і з ризиком для життя, повноцінне харчування їм необхідне. Тому захисникам дозволяється не дотримуватися посту. Також військових можуть обвінчати в церкві навіть у такий період, хоча за звичайних обставин це не допускається.



— Ми відзначаємо дуже сумну дату — чотири роки тому розпочалася повномасштабна війна росії проти України. Тож ми молимося за наших захисників, за те, щоб Бог дав їм сили для боротьби. Молимося, щоб вони якнайшвидше повернулися до своїх родин і домівок живими та здоровими. Просимо, щоб настав довгоочікуваний справедливий мир — не на тиждень, не на рік чи два, а назавжди, з надійними гарантіями безпеки та впевненістю, що це більше ніколи не повториться. Молимося за те, щоб наша країна вистояла, була незалежною і кві-

## ХАРКІВ ВШАНУВАВ ПАМ'ЯТЬ ПОЛЕГЛИХ ЗАХИСНИКІВ

24 ЛЮТОГО, У ЧЕТВЕРТІ РОКОВИНИ БОРОТЬБИ, СПРОТИВУ І НЕЗЛАМНОСТІ У ХРАМІ СВЯТОГО ІОАНА БОГОСЛОВА ВІДБУВСЯ МОЛЕБЕНЬ ЗА ЗАГИБЛИМИ ЗАХИСНИКАМИ І МИР В УКРАЇНІ. ДО СПІЛЬНОЇ МОЛИТВИ ДОЛУЧИЛИСЯ ПРЕДСТАВНИКИ ДУХОВЕНСТВА, МІСТЯНИ ТА КЕРІВНИЦТВО ХАРКОВА.

тучою. І хай Бог допомагає Україні, хай Бог допомагає кожному з нас, — зазначив Харківський міський голова **Ігор Терехов**.

Після спільної молитви біля пам'ятної стели храму, де викарбувані імена і прізвища полеглих воїнів, відбулося традиційне покладання квітів. Присутні вшанували пам'ять захисників хвилиною мовчання.

Для військових, які щодня боронять країну, надзвичайно важливо відчувати підтримку суспільства та духовну опору. Саме віра, підтримка побратимів і близьких допомагають їм витримувати випробування війни.

**Олексій**, лейтенант капеланської служби 57 окремої мотопіхотної бригади:

— Для військових найважливіше — відчувати підтримку, щоб хтось був поруч, тому що в тих обставинах,

у тій рутині, в якій вони перебувають, це доволі важко переноситься морально. Тому будь-яка підтримка, чи то з боку капелана, чи то з боку сім'ї, родини, а також командирів — є важливою для солдата, для офіцера, щоб нести ту службу, яку ми всі маємо нести в такий час.

Усі, хто зібрався цього дня у храмі, єдині у своєму прагненні — завершення війни та встановлення справедливого миру. Люди моляться за Україну, за захисників і за майбутнє без війни.

**Домініка Лебененко**, працівниця медіаслужби греко-католицького храму Святого Миколая Чудотворця:

— Молилася за єдність християн, за нас, за наше мирне життя. І за тих, хто, на жаль, уже не повернеться додому, і за тих, хто продовжує боротися за нас, за нашу незалежність і за мир у нашій державі.

## ДЛЯ ЗРУЧНОСТІ ХАРКІВ'ЯН

ЗА ЧОТИРИ РОКИ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ ЦЕНТРИ НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ ХАРКОВА НАДАЛИ ПОНАД 2,6 МЛН ПОСЛУГ.

У перші місяці вторгнення частину сервісів довелося тимчасово призупинити з міркувань безпеки. Втім, згодом роботу мережі вдалося повністю стабілізувати та відновити надання всіх адміністративних послуг.

Зокрема, йдеться про відновлення втрачених документів, реєстрацію місця проживання, оформлення народження дітей, відновлення прав на майно та реєстрацію бізнесу.



## ЛІКВІДАЦІЯ НАСЛІДКІВ ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ

В ІНДУСТРІАЛЬНОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ ВОРОЖОЇ АТАКИ, ЩО СТАЛАСЯ ВВЕЧЕРІ 23 ЛЮТОГО.

За попередньою інформацією, зафіксовано пошкодження щонайменше 10 будівель, серед яких — багатопверхові житлові будинки та приватні оселі.

Внаслідок вибухів були пошкоджені вікна, двері та дахи. Фахівці КП «Харківжитлобуд» оперативно ліквідують наслідки обстрілу, зокрема вони закривають вибиті контури.

Також внаслідок ворожої атаки в Основ'янському районі було пошкоджено сім приватних будинків. На місце вибуху одразу виїхали представники райадміністрації та комунальні служби.

Бригада КП «Харківспецбуд» закриває вибиті вікна, лаго-



дити покрівлі та огорожу. Крім того, на місці працює газова служба, КП «Харківміськвітло», АТ «Харківобленерго», які перевіряють справність мереж. Працівники КП «Благоустрій» м. Харкова» прибирають уламки, сміття тощо.

## НЕГОДА ДОДАЛА КЛОПОТУ

РОБІТНИКИ КП «БЛАГОУСТРІЙ» М. ХАРКОВА» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ СНІГОПАДУ.

Зокрема, у Салтівському районі вони очищають від снігу тротуари вздовж «червоних» ліній за допомогою спецтехніки.

Паралельно в приватному секторі комунальники розчищають містки, сходи та пішохідні переходи, а також обробляють їх протижелезними засобами.

Працівники КП «Шляхрембуд» ХМР

проводять снігоприбиральні та протижелезні роботи: впорядковують двори багатоквартирних будинків, пішохідну та проїжджу частини, очищають їх від снігу та льоду, посипають території піщано-сольовою сумішшю.

Днями комунальники вивезли 2,5 тис. куб. м снігу та криги. До робіт залучено 1815 робітників.



## ОБОВ'ЯЗОК І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

У ПЕРІОД ВІЙНИ ЗДАЧА КРОВІ — НЕ ПРОСТО МЕДИЧНА ПРОЦЕДУРА, А РЕАЛЬНА ДОПОМОГА ПОРАНЕНИМ ВІЙСЬКОВИМ І ЦИВІЛЬНИМ, ЯКІ ЩОДНЯ ПОТРЕБУЮТЬ ПЕРЕЛИВАНЬ.

Багато харків'ян здають кров регулярно, серед них і працівники КП «Харківські теплові мережі» Департаменту з питань забезпечення життєвості міста ХМР.

**Наталія Ченець**, бухгалтерка:

— Я донор крові з 2024 року. Це для мене спосіб допомогти іншим, свідомий внесок у суспільство. І вважаю: якщо я маю можливість допомогти іншим, треба допомагати, треба здавати кров. Розумію, як важливо це для лікарень, для потреб ЗСУ, для дітей.

Фахівець служби безпеки та режиму **Станіслав Шестаков** має рідкісну групу крові, тому здає її регулярно — раз на два місяці вже три роки і має відповідне посвідчення. Чоловік переконаний, що такий його обов'язок перед по-

раненими військовими, які потребують переливань:

— У телеграм-каналах постійно писали, що потрібна кров для поранених, тому одразу вирішив для себе стати донором. Здав понад десять разів і кров, і її компоненти. Самопочуття дозволяє. Навіть відпустку не беру згідно із законодавством, у зв'язку з найважчим опалювальним сезоном виходжу на роботу, працюю, агітую інших здавати кров.

Від початку повномасштабної війни на підприємстві організували системний донорський рух. Працівники здають кров по черзі, щоб підтримувати безперервну роботу служб. З часом кількість охочих допомагати значно зросла — нині сформовано велику спільноту постійних донорів.

**Тетяна Олейницька**, керівниця медичного обслуговування підприємства:

— З початку повномасштабного вторгнення перша група донорів склала понад сто осіб. Станом на сьогодні



вже маємо понад тисячу постійних донорів. Ділимося на групи, здаємо по черзі, щоб не зупинити робочий процес. У такий спосіб допомагаємо ЗСУ всім, чим можемо.

# ЯКИМИ БУДУТЬ ЦІНИ НА ПОЧАТКУ ВЕСНИ

НЕЗВАЖАЮЧИ НА СУТТЄВЕ ПОДОРОЖЧАННЯ, ОВОЧІ БОРЩОВОГО НАБОРУ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ДОСИТЬ ДОСТУПНИМИ, ЧОГО НЕ СКАЖЕШ ПРО ЦІНИ НА ІНШІ ПРОДУКТИ. ДОСЛІДЖУЄМО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ НА ПРОДУКТОВОМУ РИНКУ І ЯК ЗМІНЮВАТИМУТЬСЯ ЦІННИКИ НА ПОЧАТКУ ВЕСНИ.

## ► КАРТОПЛЯ ПОДОРОЖЧАЛА

Місяць тому експерт Світового банку Оксана Руженкова прогнозувала, що лютий 2026 стане періодом змішаних цінових тенденцій. Ціни на овочі та фрукти продовжать зростати, подорожчають хліб та яйця. Серед основних причин — сильні морози, збільшення витрат на електроенергію та логістику.

Ціни на хліб і яйця поки що залишаються незмінними, а ось на овочі та фрукти, справді, серйозно зросли. Наприклад, цибуля подорожчала на 14%, морква — майже на 20%, а картопля — взагалі на третину. Яблука впевнено наздогнали банани — деякі вже продаються по 50 грн за кіло, але є сорти і вдвічі дорожчі.

У шок покупців вводять ціни на свіжі огірки. Як пояснили аналітики проєкту EastFruit, зараз пропозиція огірків досить обмежена, а попит — стабільно високий. Така різниця дозволяє українським виробникам відпускати огірки по 140–180 грн/кг, залежно від сорту, якості та обсягів пропонованих партій овочів. І при тому, що турецькі огірки дешевші. Втім, виробників різниця не бентежить: вони пояснюють її вищою якістю місцевої продукції, обмеженою пропозицією, а також високими витратами на виробництво огірків у нинішніх українських реаліях.

Експерти кажуть, що ціни на огірки не знизяться, поки попит з боку покупців перевищуватиме пропозицію. Тобто ціни протримаються не менше 1,5 місяця — доти, доки на ринку істотно збільшиться пропозиція огірків зі стаціонарних комбінатів та плівкових теплиць.

Також за останні 4 тижні подорожчала соняшникова олія, що експерти місяць тому чекали та пояснювали скороченням виробничих площ під соняшником та обстрілами.

А ось ціни на м'ясо та рибу поки не зростають. Попит повністю врівноважений пропозицією.

## ► СТАТИСТИЧНІ ДАНІ

За місяць ціни, згідно з офіційною статистикою, зросли на 0,7%, а за рік інфляція, за даними Держстату, становила 7,4%.

За офіційною статистикою, до п'ятірки рекордсменів зі зростання цін за рік увійшли:

- ◆ яйця +33,0%;
- ◆ м'ясо та м'ясопродукти +18,5%;
- ◆ риба та рибопродукти +17,6%;



- ◆ фрукти +16,9%;
- ◆ соняшникова олія +15,2%.

## ► ПРОГНОЗИ НА БЕРЕЗЕНЬ

У березні тенденція зростання цін продовжиться, що, за словами експертів, обумовлено як сезонними факторами, так і загальними економічними причинами — інфляція, проблеми з електрикою, високі витрати на логістику.

Овочі, зокрема і з борщового набору, продовжать дорожчати, оскільки запаси торішнього врожаю зменшуються, а витрати на їхнє зберігання зростають. Тепличні овочі, зважаючи на нинішні проблеми в енергетиці, переходять у розряд «золотих». Подорожчання у зазначеному сегменті продовжиться, як мінімум, до появи овочів з відкритого ґрунту, що дозволить збільшити пропозицію та частково стабілізувати ціни.

Імпорتنі фрукти та овочі можуть подорожчати на 10–15% через очікування валютних коливань та труднощів з доставкою. А ось буряк, морква, капуста, хоч і буде подорожчання, все одно залишаться цілком доступними.

Незважаючи на те що за відчуттями ціни на яйця, молочні продукти та м'ясо знаходяться на максимальному рівні, зростання цін на такі категорії продуктів може становити близько 5%, а на яйця — до 10%.

Ціни на цукор та пшеничне борошно залишаться на місці, а от крупи, ймовірно, продовжать дорожчати. Але ажіотажного попиту та, відповідно, злету цін не буде — подорожчання становитиме не більше 5%.

Передумов для зростання цін на пшеничний хліб немає, але дефіцит жита нікуди не подівся. За словами Оксани Руженкової, з огляду на те, що на початку осінньої посівної кампанії площі під озимим житом було розширено, згодом темпи розширення аграрії призупинили. Засіяні площі не покрийть потреби борошномелів та пекарів, відповідно вони змушені будуть імпортувати сировину. Зростання цін на житній хліб (мова йде приблизно про 2–3% на місяць), зі свого боку, цілком може підтягнути за собою ціни на інші види хлібобулочних виробів.

На сьогодні в Харкові функціонують понад 3,6 тис. підприємств торгівлі, повідомили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР. Отже, у 2025 році почали роботу 127 продуктових магазинів, сім супермаркетів, гіпермаркет електроніки, 13 аптек та інші. Крім того, в місті працюють 48 ринків і торговельних майданчиків, де можна придбати необхідні продукти.

# СПРАВА НЕ В ГЕНАХ: ЯК У СВОЇ 60 РОКІВ МАТИ ВИГЛЯД НА 40

НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВОДЯТЬ, ЩО БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЧАСТО НЕ ЗБІГАЄТЬСЯ З КАЛЕНДАРНИМ. СТАН КЛІТИН ОДНИХ ЛЮДЕЙ У 60 РОКІВ ВІДПОВІДАЄ НАБАГАТО МОЛОДШОМУ ВІКУ, ТОДІ ЯК ІНШІ МАЮТЬ ОЗНАКИ ПРИСКОРЕНОГО СТАРІННЯ ЧЕРЕЗ ЩОДЕННІ ЗВИЧКИ.

Як повідомляє журнал Silicon Canals, секрет ідеального вигляду криється не в генетиці, а в комплексі фізіологічних й психологічних чинників. Саме вони дозволяють організму відновлюватися на клітинному рівні та зберігати ресурси на десятиліття.

Першим кроком до омолодження є перегляд базових потреб тіла. Люди, яким вдається «обманути час», ставлять сон вище продуктивності, приділяючи йому 7–9 годин щодня. Крім того, вони більше ходять пішки, ніж тренуються, оскільки регулярна м'яка активність є більш сприятливою для довголіття, ніж екстремальний фітнес.

Важливу роль відіграє культура споживання та самоконтроль:

— Вечеряють раніше, ніж більшість людей (близько 18:00), що дозволяє організму завершити травлення до сну та активувати регенерацію.

— Стежать за поставою, приділяючи увагу здоров'ю хребта, що візуально прибирає роки та додає енергії.

— П'ють воду, а не модні напої, підтримуючи у такий спосіб водний баланс та стан шкіри.

Старіння суттєво прискорює хронічний стрес, тому особи, які здаються молодшими, відмовляються від соціальних зобов'язань, обираючи кілька значущих стосунків замість безлічі поверхневих контактів. Вони також не витрачаються на «омолоджуючі» засоби, вкладаючи натомість гроші в досвід, що приносить справжню радість.

Важливим фактором є робота над характером та емоціями:

— Бережуть свій внутрішній спокій, уникаючи непотрібних конфліктів та емоційної напруги.



— Менше дратуються, спокійно ставлячись до дрібних незручностей, що суттєво знижує рівень кортизолу.

— Не намагаються бути молодшими на вигляд, приймаючи свій вік та припиняючи порівнювати себе з молодшими версіями самих себе.

Своєчасна зміна пріоритетів на користь внутрішнього комфорту та здоров'я допомагає підтримувати біохімічні процеси здорового старіння, котрі дозволяють мати людині вигляд значно молодший за свій вік й почуватися значно активнішими навіть у поважному віці.

## Гороскоп на 26 лютого

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
У представників знака емоції зараз можуть виявлятися сильніше, ніж зазвичай. Важливо не піддаватися на провокації, особливо на роботі. Овни виграють, якщо виберуть спокій замість суперечки. Замість емоційних реакцій на питання кар'єри вони схильні обирати стратегію і терпіння. Такий підхід зміцнює відчуття стабільності на довший період.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Телець налаштований навести лад у фінансах. Сприятливий день, щоб скоригувати бюджет й передивитися видатки. Те, що нещодавно здавалося нестабільним, набуває чітких обрисів. Можливі позитивні сигнали у розмовах про майбутні перспективи. Уважно перевіряйте документи, щоб не пропустити дрібні помилки. У стосунках знадобиться терпіння.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
День підштовхне Близнюків до душевних розмов, можна прояснити багато чого, якщо будете м'якими у своїх словах. У роботі — плутанина, особливо у нових завданнях. Чесність стане головним козирем і у справах, і у коханні.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Раки особливо чутливі. Важливо тримати внутрішній баланс і не дозволяти роздратуванню керувати рішеннями. На роботі краще зберігати спокій, навіть якщо хтось діє не так, як вам хочеться.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Амбіції дадуть про себе знати, але поспіх може все зіпсувати. Левам необхідно діяти стримано, навіть якщо вони впевнені у своїй правоті. Будь-яка різкість здатна спричинити зайві суперечки.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
День вдалий для розрахунків і планування, але не для ризикованих рішень. Опора на факти і точні дані допоможе Дівам уникнути помилок, бо вони здатні впоратися з будь-якими завданнями. Але! Не відривайтеся від плану.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Спокій стане головним союзником Терезів. Краще тримати емоції під контролем, особливо у розмовах із близькими. Фінансові витрати бажано обмірковувати двічі. Чесний діалог із партнером допоможе уникнути зайвих образ.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Потрібно бути особливо уважним до прихованих нюансів справи. Те, що раніше здавалося дрібницею, може відіграти важливу роль. У роботі важливо перевіряти інформацію і не довіряти чуткам.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Представники знака Стрілець можуть зіткнутися з великими перешкодами, але вони легко вирішуються. Головне — не робити поспішних висновків у особистому житті. Спокійна розмова допоможе розставити все на свої місця.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Практичність вийде у Козорігів на перший план, по силам впоратися з дрібними труднощами, якщо діяти чітко і за інструкцією. Фінансові питання краще заздалегідь продумати.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
У Водоліїв посиляться бажання свободи, що може позначитися на спілкуванні. Пам'ятайте про можливість компромісу. У другій половині дня з'являться цікаві ідеї, нестандартні рішення.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Інтуїція підкаже знаку Риби правильний шлях, важливо не піддаватися тиску із боку інших. У роботі можливі дрібні непорозуміння, але спокій допоможе швидко все залагодити.



## ТРОХИ ПОЗИТИВУ В ЖИТТІ

ЧОГОСЬ ПОДІБНОГО ХАРКІВ'ЯНИ НЕ БАЧИЛИ ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ. АЛЕ ДИВА ТРАПЛЯЮТЬСЯ. НАПРИКІНЦІ МИНУЛОГО ТИЖНЯ БІЛЯ СТАНЦІЇ МЕТРО «СПОРТИВНА» ПРОСТО НЕБА ЗАПРАЦЮВАЛА МУНІЦИПАЛЬНА КОВЗАНКА.

Це соціальний проєкт, який фінансується коштом міського бюджету. Тобто для містян він є безплатним. За словами мера Ігоря Терехова, до міської ради надходило багато звернень із проханням організувати зимову ковзанку. Щойно з'явилася така можливість, місто виконало побажання.

Нову локацію одразу вподобали. Приходять цілими родинами, аби провести час разом і бодай ненадовго відволіктися від щоденних тривог.

**Ольга:**

— Ковзанка — чисте задоволення, як політ, тільки на ковзанах. Відчуваєш легкість, ніби повертається тихе, мирне життя, як до війни. Мене переповнюють емоції. Дуже сподобалося. Доньці теж сподобалося. Хоч сьогодні вперше на ковзанах, але вже добре катається.

**Поліна:**

— Дуже класно, як я чекала, це просто «вау»! Неймовірно відчуття. Вважаю, що нам усім потрібно трохи позитиву в житті. Каталася раніше, але ніби все забула. Тепер буду відвідувати щодня.

**Олена:**

— Ми дуже раді й дуже вдячні за таку ковзанку. Раніше, до 2022 року, каталися на Майдані Свободи, а потім, звісно, такої можливості не стало. Щиро дякуємо міській владі за чудові враження.

**Наталія:**

— Емоції — ух! Ми спробували кататися на річці на «Стрілці», але там лід був не дуже: тріщини, нерівності. Тут усе чисто й безпечно. Приємно бачити багато молоді, юнаки не сидять цілодобово онлайн, а рухаються, спілкуються. Я на ковзанах із п'яти років,

зараз мені 52 — майже 47 років на льоду. Бажаю всім гарного настрою, мирного неба і скорішої перемоги.

**Юрій:**

— Погода чудова. Тут багато людей, які розділяють моє задоволення, і це надихає. Я на ковзанах із шести років. Дуже скучив за ковзанкою на Майдані Свободи. Добре, що є можливість кататися тут та отримати позитивні емоції знову.

**Андрій Кравченко,** речник СКП «Харківзеленбуд» ХМР:

— Розпочали роботу у п'ятницю ввечері, 20 лютого. Уже за перші шість годин ковзанку відвідали понад 500 людей. І це лише початок. Ми навіть не робили масштабного анонсу, тому очікуємо, що у вихідні та за гарної погоди охочих буде ще більше. Нагадаю, ковзанка у вільному доступі, можна прийти, взяти ковзани й кататися. Працюємо з 9:00 до 21:00. Кожні три години робимо перерву, щоб підчистити та оновити лід. Щодо безпеки: поруч кілька станцій метро, які можуть слугувати укриттям. Також спеціально навчені люди стежать за безпековою ситуацією, щоб оперативно інформувати відвідувачів у разі загрози. Запрошуємо всіх містян насолодитися зимовими розвагами, поки погода дозволяє, і пам'ятати про безпеку. А також просимо всіх із повагою ставитися одне до одного, щоб якомога більше людей мали змогу скористатися ковзанкою.

