



У ХАРКОВІ БЕЗПЕРЕРВНО ТРИВАЮТЬ РОБОТИ ЗІ СТВОРЕННЯ ДЕЦЕНТРАЛІЗОВАНИХ СИСТЕМ ТЕПЛО-, ЕНЕРГО- ТА ВОДОПОСТАЧАННЯ.

Зараз за кошти міського бюджету та партнерів — українських і міжнародних фондів, у місті встановлюють когенераційне обладнання, блочно-модульні котельні, генератори, розповів міський голова Ігор Терехов:

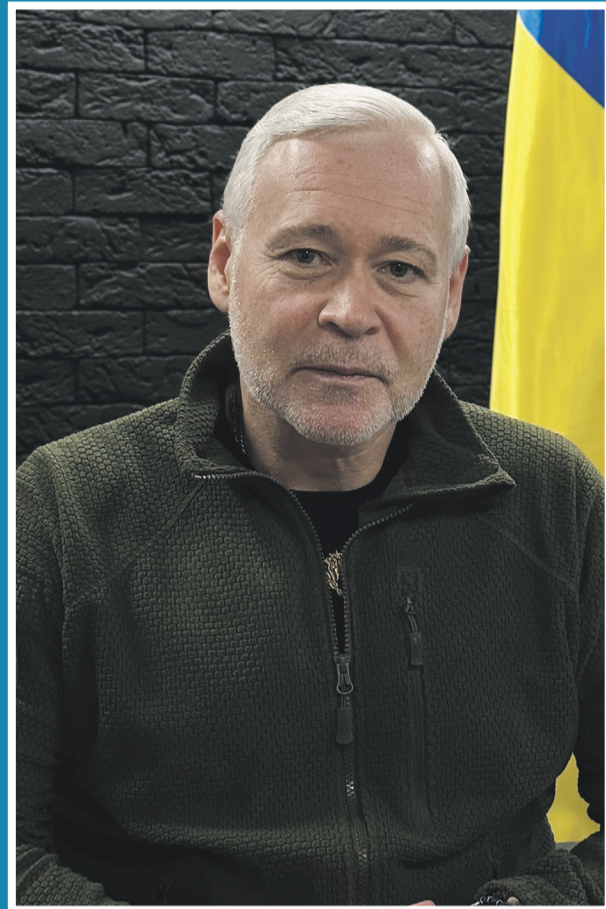
— Сьогодні децентралізація енергосистеми є питанням виживання та основою безпеки міста. З 2024 року у Харкові реалізується стратегія, яка полягає у переході від великих вузлів до розподіленої моделі «енергетичного острова» із взаємозамінними джерелами тепла та енергії, що дозволяє знизити вразливість перед ракетними ударами.

Нам необхідно, щоб кожен об'єкт, який забезпечує роботу критичної інфраструктури, був із резервним живленням.

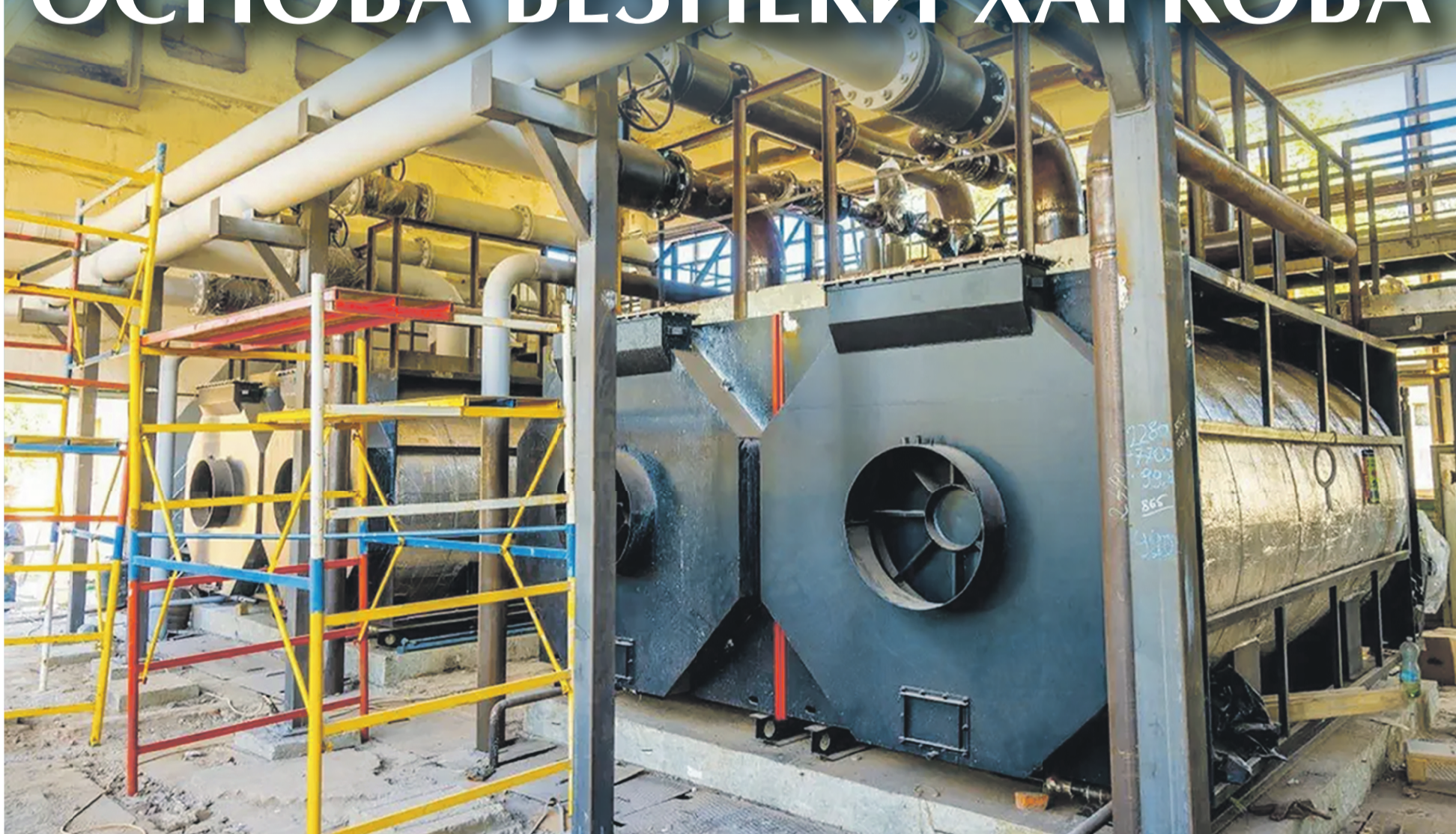
На особливому контролі — медичні заклади міста. Зокрема, йдеться про встановлення сонячних батарей, які забезпечують безперебійну роботу лікарень. У цьому питанні величезну підтримку нам надають міжнародні партнери, з якими ми співпрацюємо в рамках діяльності Асоціації прифронтових міст та громад.

Крім того, ми розширили можливість такої співпраці для інших прифронтових міст і громад, щоб вони теж отримували обладнання та встановлювали його там, де потрібно, зокрема в лікарнях. І така робота продовжуватиметься й надалі.

Дуже вдячний усім, хто долучається до допомоги нашому місту.



ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЯ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СИСТЕМИ — ОСНОВА БЕЗПЕКИ ХАРКОВА



УКРАЇНЦІ — ПЕРЕМОЖЦІ ЗА ДУХОМ

ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПАРАЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ — ЧЕМпіОНАМИ Й ПРИЗЕРАМИ ХІВ ЗИМОВИХ ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР, ЩО ВІДБУЛИСЯ В ІТАЛІЇ, ТА ВІДЗНАЧИВ ЇХ ДЕРЖАВНИМИ НАГОРОДАМИ.

Глава держави подякував спортсменам за перемоги у змаганнях і наголосив, що Україна пишається кожним і кожною з них.

— Україна вдячна вам за те, що ви вкотре показуєте всьому світу, які ви є, які ми є, яка є Україна, нація незламних людей. Українці мають унікальну волю, українці сильні, українці — переможці за духом, — зазначив Володимир Зеленський.

Президент наголосив, що українські паралімпійці мають важливі досягнення попри війну та несправедливий тиск Міжнародного паралімпійського комітету, який допустив російських спортсменів до участі у змаганнях.

— Усе це вас не зламало, і це головне. Ви сильніші за все це. На цих Іграх наш прапор знову здіймався вгору. Важливо — наш гімн України знову переможно лунав. Усе це об'єднує українців, усе це об'єднує українців довкола двох емоцій: гордість і вдячність, — наголосив Глава держави.

Президент відзначив паралімпійців та їхніх тренерів орденами «За заслуги» I — III ступенів, «За мужність» III ступеня, княгині Ольги II — III ступенів, князя Ярослава Мудрого V ступеня, медалями «За працю і звитягу» та



присвоїв почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України».

На ХІВ зимових Паралімпійських іграх, які відбувалися 6–15 березня, українські спортсмени вибороли 19 медалей: три золоті, вісім срібних і вісім бронзових. Україна посіла сьоме місце в загальнокомандному заліку й третє

місце за загальною кількістю здобутих нагород. Найбільше медалей вибороли спортсмени в парабіатлоні та паралижних перегонах: Олександра Кононова (одна золота, одна срібна й три бронзові), Тарас Радь (одна золота, дві срібні й одна бронзова) та Олександр Казік із лідером Сергієм Кучерявим (одна золота й дві срібні).

РОБОТА, ЩО ФОРМУЄ ЗАХИЩЕНІСТЬ ДЕРЖАВИ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ПРАЦІВНИКІВ СБУ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ.

Мер зазначив, що є робота, результати якої не завжди можна побачити одразу. Але саме вона формує відчуття захищеності в державі: — Ваша служба — серед таких! Ви щодня протидієте загрозам, працюєте

на випередження, зриваючи плани ворога та забезпечуючи безпеку там, де це критично важливо. У прифронтовому Харкові ми особливо гостро розуміємо цінність кожного вашого рішення, бо це — про збереження життя та спокій міста.

Бажаю витримки, сил і впевненості. Нехай ваша робота завжди наближає мир і стабільність в Україні!



ХАРКІВ ПІДТВЕРДЖУЄ ФІНАНСОВУ СТІЙКІСТЬ

ОДНЕ З ПРОВІДНИХ РЕЙТИНГОВИХ АГЕНТСТВ СВІТУ FITCH ЗАВЕРШИЛО ПЕРІОДИЧНИЙ ПЕРЕГЛЯД РЕЙТИНГІВ ХАРКОВА.



За результатами перегляду довгострокові рейтинги дефолту емітента (РДЕ) в іноземній та національній валютах залишаються на рівні «ССС», довгострокові РДЕ у національній валюті — на рівні «ССС».

Як зазначили в Департаменті економіки та комунального майна ХМР, ця оцінка означає, що фінансові зобов'язання міста виконуються, але здатність здійснювати виплати залежить від стійких економічних мов.

Таким чином, з 2024 року Харків утримує кредитні рейтинги на цьому рівні, що підтверджує його фінансову стійкість, незважаючи на ті умови, в яких живе та працює місто.

ПІДТРИМКА ДЛЯ БІЗНЕСУ

У ХАРКОВІ ДІЄ МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ БІЗНЕСУ — ЧАСТКОВА КОМПЕНСАЦІЯ ВІДСОТКОВИХ СТАВОК ЗА КРЕДИТАМИ.



Ініціативу реалізують у межах Програми підтримки розвитку підприємництва у м. Харкові на 2018–2030 роки, зазначили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР.

Харківські підприємці можуть отримати фінансову підтримку у вигляді часткової компенсації відсоткових ставок за кредитами, залученими в банківських установах на реалізацію бізнес-проектів. Це передбачає: компенсацію 50% від сплачених відсотків за кредитом; кредити в національній валюті; термін кредитування — до 5 років; фінансування бізнес-проектів обсягом до 3 млн грн. Щодо участі в програмі підприємці можуть звернутися до бан-

ків-партнерів: АТ «Ощадбанк», АТ «ВСТ БАНК» і АТ «СЕНС БАНК».

Міський голова Ігор Терехов наголошує, що збереження підприємців є критично важливим, оскільки прифронтовий бізнес забезпечує життя 1,3 млн жителів Харкова:

— Підприємці на прифронтових територіях сьогодні виконують не тільки економічну, а й державну функцію. Вони відкривають кафе під сирени, запускають виробництва біля кордону, створюють робочі місця, сплачують податки і фактично підтримують життя там, де ворог намагається залишити порожнечу.

Прифронтові міста взяли на себе захист України та всієї Європи, тому потрібно вже зараз розвивати державну політику у напрямку підтримки нашого бізнесу. Не можна допустити, щоб ці території стали тепер сірою зоною. Це завдання і для держави, і для органів місцевого самоврядування, і для громадськості.

ГРАФІКИ РУХУ МЕТРО АДАПТУВАЛИ ПІД РЕАЛЬНИЙ ПАСАЖИРОПОТІК



ВВЕДЕНІ ЗМІНИ В ГРАФІКАХ РУХУ ПОТЯГІВ МЕТРОПОЛІТЕНУ ХАРКОВА АДАПТОВАНІ ДО РЕАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНІ ГОДИНИ ДОБИ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ЕФЕКТИВНО ВИКОРИСТОВУВАТИ РЕСУРСИ ТА ЗАБЕЗПЕЧУВАТИ СТАБІЛЬНУ РОБОТУ ТРАНСПОРТУ, РОЗПОВІВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер зазначив, що зміни було введено після ретельного аналізу пасажиропотоку: — Зміни потрібні для того, щоб Харківський метрополітен використовував якнайменше електроенергії. Це потрібно для балансу, щоб енергія використовувалася населенням для його потреб.

Ми скоригували графіки роботи потягів, тож у час пік проблем немає. Фахівці аналізують пасажиропотік і в разі

необхідності коригують інтервали, щоб не було незручностей для містян.

Ігор Терехов також додав, що необхідності збільшувати кількість одиниць наземного громадського транспорту зараз немає:

— Коли спостерігається великий потік пасажирів у метро, ми балансуємо наземним громадським транспортом. Він у нас весь муніципальний, і проїзд там безкоштовний.

ЩОБ ЛЮДИ ПОВЕРТАЛИСЯ ДО МІСТА

ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ У ХАРКОВІ ЗАЗНАЛИ ПОШКОДЖЕНЬ АБО БУЛИ ЗРУЙНОВАНІ МАЙЖЕ 13 ТИС. БУДИВЕЛЬ. ІЗ НИХ БЛИЗЬКО 9,5 ТИС — ЖИТЛОВІ.

Харківський міський голова **Ігор Терехов** упевнений: відновлення житла у Харкові необхідно проводити негайно, не чекаючи закінчення війни. Це критично важливо для утримання людей, забезпечення їх нормальними умовами життя та створення позитивних емоцій, незважаючи на прифронтовий статус міста.

З початку війни у Харкові вже відновили тисячі будинків, роботи тривають безперервно.

— Попри постійні атаки, за чотири роки в Харкові вже вдалося відновити 3,8 тис. будинків. Роботи тривають і надалі. Місто не повинне перетворюватися на випалену землю, тому активне відновлення інфраструктури та житлового фонду є першочерговим завданням.

У місті пошкоджено багато і багатоповерхівок, і приватних будинків. Однак ми активно працюємо над відновленням. Якщо люди матимуть дах над головою, вони повернуться до міста, — зазначив міський голова.

▶ БЕЗ РОБОТИ НЕ СИДЯТЬ

Харківські комунальники приводять до ладу житловий фонд міста, адже після непростого зими будинки перебувають у дещо незадовільному стані.

Зокрема, тривають роботи в Немишлянському районі. Працівники КП «ХРБП» ХМР лагодять вхідні групи та

сходи в одній з багатоповерхівок, тому що через перепад температур покриття почало тріскатися та лущитися. Щоб запобігти можливому травмуванню мешканців, було ухвалено рішення негайно відновити всі небезпечні ділянки. Комунальники оперативно взялися до роботи, аби повернути всьому, що дало тріщину, безпечний і охайний вигляд.

Євген Ємець, виконроб КП «ХРБП»:

— Наше підприємство вже почало виконувати роботи з поточного утримання та ремонту житлових будинків. Наприклад, в одній з багатоповерхівок після обстеження наші фахівці виявили, що дві вхідні групи почали руйнуватися, стеля осипатися, сходи пошкоджені. Це дуже небезпечно. Тож, як тільки дозволила погода, ми стали до роботи: почали знімати старі шари штукатурки, демонтувати металеві елементи, що вийшли з ладу. Потім покладемо нову тротуарну плитку, зробимо свіжу стяжку, встановимо нові металеві елементи. Також обов'язково зробимо пандус для маломобільних осіб, яких тут чимало.

Ремонтні роботи у місті тривають щодня — після зими обсяг завдань значно зріс. Комунальні служби паралельно



працюють одразу за кількома напрямками: відновлюють покрівлі, ремонтують вхідні групи та ліквідовують наслідки руйнувань:

— Поки погода була ще не дуже сприятлива, ми виконували роботи з поточного утримання: ремонтували вхідні групи, сходи, ганки, піддашки. І вже з початку цього року було виконано ремонт у 82 будинках, відновлено 101 вхідну групу. Також ремонтуємо покрівлі, машинні приміщення, щоб забезпечити ліфтове обладнання. Працюємо щодня, бо зима була важка і роботи дуже багато. Також постійно задіяні у закритті контурів, як у плановому порядку, так і після завданих ворожих ударів.

ПІДГОТУВАТИ ДІТЕЙ ДО ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

У ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ ІНТЕРАКТИВНИЙ ОСВІТНІЙ ІНТЕНСИВ ДЛЯ УЧНІВ 5–7 КЛАСІВ, СПРЯМОВАНИЙ НА ФОРМУВАННЯ ВАЖЛИВИХ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК «МАЙСТЕРНЯ НЕЗЛАМНОСТІ: ФІНАНСИ. БЕЗПЕКА. ТУРБОТА».

Проєкт, ініційований Департаментом освіти Харківської міської ради, об'єднав понад сотню школярів, щоб на практиці навчити їх рятувати життя, розпоряджатися грошима і правильно діяти в небезпечних ситуаціях.

На одній із локацій за підтримки медичного університету дітей знайомили з будовою тіла через VR-технології, навчали основам стоматологічної гігієни, а також відпрацьовували з ними навички першої допомоги.

У межах фінансового блоку фахівці банківського сектору розповіли школярам на реальних прикладах, як керувати власним бюджетом та перетворювати витрати на інвестиції тощо.

Тетяна Безкоровайна, керівник відділення банку:

— Щороку в Україні проводиться Всесвітній тиждень грошей. Ми розповідали дітям, що таке бюджет, доходи, як заощаджувати і грамотно витратити кошти. Дякуємо Департаменту освіти Харківської міської ради за можливість провести цей захід.

Безпечовий хаб, організований співробітниками ДСНС і ювенальної превенції ГУ Національної поліції, був присвячений правилам мінної та пожежної безпеки. Окрему увагу приділили кібергігієні: підлітки вчилися критично мислити, розпізнавати маніпуляції та захищати свої циф-



рові кордони в умовах інформаційної війни.

Участь у інтерактивному освітньому марафоні дозволила учням не лише отримати цінні знання, а й відчути власну відповідальність за створення безпечного середовища навколо себе.

Єлизавета Ярова, учениця ліцею № 4:

— Тепер я знаю, що таке депозит, як вкладати і примножувати гроші. Мені дуже сподобалося, адже навчатися фінансовій грамотності в наш час важливо усім.

Мирослава Аблязова, учениця ліцею № 9:

— Ми говорили про те, як не потрапити в шахрайські тенета, як будувати свій бюджет. Що таке обов'язкові та необов'язкові витрати.

Вікторія Іваннік, учениця гімназії № 50:

— На безпековому блоці було кілька тем: про захист особистих даних, про мінну безпеку, навщо потрібні світлодіодні елементи. Якщо побачив міну — не чіпай, відійди тим самим шляхом і зателефонуй 101. Інформація дуже корисна і стане в житті у пригоді.

ЮНІ ФУТБОЛІСТИ ВИРУШИЛИ НА ЗБОРИ ДО ПОЛЬЩІ

45 ФУТБОЛІСТІВ З ХАРКОВА ВИРУШИЛИ НА МІЖНАРОДНІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗБОРИ ДО МІСТА МУШИНА (ПОЛЬЩА), ЯКІ ТРИВАТИМУТЬ З 22 БЕРЕЗНЯ ПО 5 КВІТНЯ.

На спортсменів чекають інтенсивні тренування, активне відновлення та насичена програма командних заходів, повідомили в Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР. Проживанням і всіма необхідними умовами для тренувального процесу харків'ян забезпечує польська сторона. Вїзд на закордонні збори організувала асоціація Football Challenge.



ЦИФРОВІ БАР'ЄРИ ПОДОЛАНО!

У БІБЛІОТЕКАХ № 43 І 42 ЦБС КИЇВСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ПАНУВАЛА ОСОБЛИВА АТМОСФЕРА — УСПІШНО ЗАВЕРШИВСЯ ЦИКЛ ЗАНЯТЬ ІЗ ЦИФРОВОЇ ГРАМОТНОСТІ «СМАРТФОН З НУЛЯ» ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЕЛЕГАНТНОГО ВІКУ.



Протягом курсу учасники опанували базові навички роботи зі смартфонами, вчилися користуватися мобільними застосунками, спілкуватися в месенджерах та відкривати для себе можливості інтернету. Фінальне заняття було присвячене надзвичайно важливій темі — кібербезпеці: слухачі разом

вчилися розпізнавати шахрайство, створювати надійні паролі та безпечно користуватися мережею.

Після навчання відбулася урочиста церемонія — кожен учасник отримав сертифікат, що підтверджує успішне завершення курсу. Тепер це не просто користувачі, а впевнені «цифрові знавці»!

— Бачити щирі усмішки та гордість в очах наших випускників — найкраща нагорода. Ви довели, що вчитися ніколи не пізно, а сучасні технології доступні кожному, варто лише зробити перший крок, — зазначили організатори.

Водночас у Центральній бібліотеці Київського району вже стартував новий курс «Смартфон з нуля».

Навчання цифровій грамотності відкриває нові можливості: оплата комунальних послуг онлайн, запис до лікаря, користування «Дією», спілкування з рідними та друзями. Це важливий крок до впевненості та самостійності в сучасному світі.

Не бійтеся натискати кнопки та помилятися — кожна помилка наближає до майстерності.



ТАЇНА УКРАЇНСЬКОЇ ЛЯЛЬКИ

ЗНАКОВИХ ІСТОРИЧНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ ХАРКОВА ВІДТЕПЕР МОЖНА ПОБАЧИТИ В ОБРАЗІ ЛЯЛЬОК. В ОБЛАСНОМУ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНОМУ ЦЕНТРІ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВА ПРАЦЮЄ ВИСТАВКА «ТАЇНА УКРАЇНСЬКОЇ ЛЯЛЬКИ. РОДИННА СПАДКОВІСТЬ».

На виставці представлені репліки давніх народних ляльок Середньої Наддніпрянщини та авторські ляльки, створені на основі портретів видатних особистостей і сімей Харкова: Бекетових, Алчевських та їхніх друзів.

Крім того, в експозиції можна побачити ляльок, які відображають сюжети творів українських письменників.

Відвідати виставку можна до 5 квітня за адресою: вул. Сковороди, 62, у п'ятницю (з 15 год до 19 год), суботу та неділю (з 14 год до 18 год).



ВЕСНЯНИЙ ХАРКІВ



СТРІЛКИ ГОДИННИКІВ УПЕРЕД!



ПОПРИ ДИСКУСІЇ ПРО СКАСУВАННЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ГОДИННИКІВ, У 2026 РОЦІ УКРАЇНЦЯМ ЗНОВУ ДОВЕДЕТЬСЯ ЗМІНЮВАТИ РИТМ ЖИТТЯ.

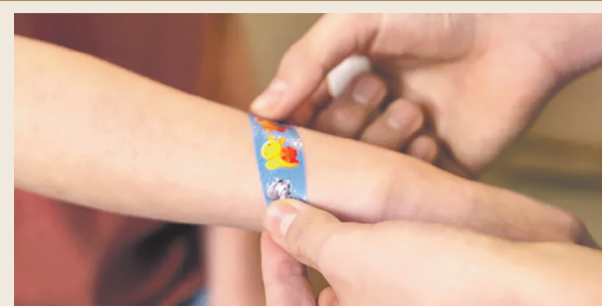
Хоча парламент ухвалив рішення про скасування переведення годинників, закон досі не підписаний Президентом, тому країна продовжує жити за правилами 1996 року.

Україна в ніч із суботи на неділю, 29 березня, знов переходить на літній час.

О 03:00 ранку стрілки годинників потрібно перемістити на одну годину вперед. Відтак уночі ми спатимемо на годину менше.

Чи буде такий перехід останнім — наразі відповіді немає. Якщо Президент не підпише закон до жовтня, восени нам знову доведеться повернутися на зимовий час.

Нагадаємо, в Україні годинники переводять двічі на рік. В останню неділю жовтня — на зимовий час та в останню неділю березня — на літній.



ІНТЕЛЕКТ НА ВИСОТІ

МЕРЕЖУ СПАНТЕЛИЧИЛА НАСТУПНА ЗАГАДКА ЗІ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ. ЙДЕТЬСЯ ПРО ПРОГРАМУ «ІНТЕЛЕКТ УКРАЇНИ» ДЛЯ ПЕРШОГО КЛАСУ.

Користувачка з нікнеймом mythreadsii опублікувала в соціальній мережі завдання, де треба відгадати, чим лікувати порізаний палець дівчинки.

«Порізала палець Оленка, і у друзів стільки турбот: промити ранку гарненько, і в ранку залити...» — на картинці, як підказка до відгадки, зображена баночка йодного розчину, тобто відповідь має бути «йод».

У коментарях пишуть про те, що, по-перше, до відповіді краще римується слово «компот», а не «йод», а по-друге, заливати останній у відкриту рану не можна: «Стало погано лише від думки, що рану намастили йодом»; «Краще б компот їй туди вже і залили». Також пишуть про те, що дивно, що у віршику пропонують, аби першу допомогу надавали діти, а не дорослі.

1. Прочитай і відгадай загадку Ірини Серпухової.

*Порізала палець
Оленка. І в друзів
стільки турбот: про-
мити ранку гарненько
і в ранку залити...*



МАРНОТРАТСТВУ КІНЕЦЬ?

В УКРАЇНІ ПЛАНУЮТЬ ЗАПРОВАДИТИ СИСТЕМУ ФУДБЕНКІНГУ, ЗА ЯКОЮ ВИРОБНИКИ І ТОРГОВЕЛЬНІ МЕРЕЖІ ПЕРЕДАВАТИМУТЬ ПРИДАТНІ ДО СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ СОЦІАЛЬНО ВРАЗЛИВИМ ВЕРСТВАМ НАСЕЛЕННЯ, А НЕ УТИЛІЗУВАТИ ЇХ, ПОВІДОМЛЯЄТЬСЯ НА САЙТІ КАБІНЕТУ МІНІСТРІВ.

Система працює наступним чином. Непродані, але безпечні продукти передаватимуть до банків продовольства. Тут їх будуть сортувати, зберігати та формувати з них продуктові набори. Потім такі набори або готові страви віддаватимуть людям, котрі потребують допомоги, зокрема внутрішньо переміщеним особам, пенсіонерам та людям з інвалідністю.

Влада серед іншого у такий спосіб сподівається зменшити обсяги харчових відходів і витрати на їхню утилізацію, які доходять до 9,6 млрд грн щороку.

Законодавчі зміни для реалізації програми планують напрацювати найближчими місяцями. На товарах будуть



вказувати два типи термінів придатності, а торговельні мережі зобов'язують передавати до банків продовольства непродані продукти.

КНИГАРНІ ЗАМІСТЬ БУЦЕГАРЕНЬ

КНИЖКОВОЮ СТОЛИЦЕЮ СВІТУ 2027 РОКУ СТАНЕ КОЛУМБІЙСЬКЕ МІСТО МЕДЕЛЬІН, ПОВІДОМИЛИ В ЮНЕСКО.

Місто обрали за рекомендацією міжнародного комітету, до якого входять автори, видавці та книгорозповсюджувачі. Зараз у Медельїні понад 110 книгарень і 25 бібліотек, а за останні 70 років кількість книгарень у місті зросла на 542%.

Статус світової книжкової столиці передбачає рік культурних подій. У Медельїні планують програми для розвитку читання, письма й сторітелінгу. Офіційно рік розпочнеться 23 квітня 2027 року — у Всесвітній день книги й авторського права.

Раніше Медельїн був одним із найнебезпечніших міст світу, але згодом став прикладом міських і культурних змін, зазначили в ЮНЕСКО. Частина бібліотек відкрили в будівлях колишніх в'язниць і поліцейських дільниць.



ПІДТРИМУЮТЬ, АЛЕ Є НЮАНС

МАЙЖЕ ПОЛОВИНА УКРАЇНЦІВ (42%) ПРОТИ ВИКОРИСТАННЯ КОШТІВ З ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ НА НАЦІОНАЛЬНИЙ ВІДБІР НА «ЄВРОБАЧЕННЯ», СВДЧАТЬ ПІДСУМКИ ОПИТУВАННЯ КИЇВСЬКОГО МІЖНАРОДНОГО ІНСТИТУТУ СОЦІОЛОГІЇ (КМІС).

70% українців підтвердили, що підтримують участь країни в пісенному конкурсі, ще 27% виступили проти. 16% погоджуються на витрати з держбюджету, лише якщо не буде масштабних шоу. Ще 12% вважають фінансування конкурсу з бюджету цілком доречним.

У висновку КМІС йдеться, що більшість українців розуміє — основну частину коштів з держбюджету потрібно спрямовувати на оборону країни. Разом із цим складно визначити «ефективність» витрат на культуру.



Нагадаємо, 70-й пісенний конкурс «Євробачення» пройде у Відні. Півфінали відбудуться 12 і 14 травня, а гранд-фінал — 16 травня. Україну на конкурсі представлятиме співачка LELEKA (Вікторія Лелека) з піснюю Ridnym, котра виступатиме в другій частині другого півфіналу.

ТЕПЕР ЗІ СМАКОМ БАТАРЕЙКИ

КУКУРУДЗЯНІ ЧИПСИ ЗІ СМАКОМ 9-ВОЛЬТОВОЇ БАТАРЕЙКИ — САМЕ ТАКИЙ СНЕК МОЖНА ПРИДБАТИ ВІДНЕДАВНА У МАГАЗИНАХ В НІДЕРЛАНДАХ.

Незвичну новинку випустила компанія Rewind, яка спеціалізується на продуктах, що апелюють до ретро-спогадів і несподіваних сенсорних відчуттів, проінформував портал Foodbev.com.

За словами керівника з креативності та дизайну компанії Paulig Антті Лауронена, бренд свідомо почав з провокаційної ідеї. Йдеться про знайоме багатьом відчуття, коли хтось із цікавості торкався язиком батарейки й відчував харак-



терне поколювання та металічний присмак. Ідея чипсів, які кусатимуть за язик, народилася після численних ексцентричних побажань споживачів.

До складу чипсів увійшли лимонна кислота, бікарбонат натрію та мінеральні солі. Саме вони створюють легке пощипування та металеві нотки.

Поки що новинку продають лише в Нідерландах, але компанія планує розширити серію на інші країни Європи.

ПРАГА ОНОВЛЕННЯ

З ПРИХОДОМ ПЕРШОГО ТЕПЛА МИ ЧАСТО ВІДЧУВАЄМО ДИВНЕ НЕЗАДОВОЛЕННЯ СОБОЮ: ЗВИЧНИЙ ГАРДЕРОБ ЗДАЄТЬСЯ ЧУЖИМ, РОБОТА — ОДНОМАНІТНОЮ, А ВІДОБРАЖЕННЯ У ДЗЕРКАЛІ ПОТРЕБУЄ НЕГАЙНОГО АПГРЕЙДУ.

Чому весна діє на нас як потужний каталізатор змін і чи варто піддаватися цим поривам, розповідає РБК-Україна.

Світловий день і «гормональний коктейль»

Біологія відіграє ключову роль. Зі збільшенням світлового дня в організмі знижується рівень мелатоніну (гормону сну) і зростає рівень серотоніну та дофаміну.

«Навесні ми отримуємо природний енергетичний допінг. Організм буквально прокидається, і цю енергію, що з'явилася, мозок намагається кудись спрямувати. Найпростіший спосіб реалізувати цей імпульс — через зовнішні зміни», — зазначають науковці.

Ефект «чистого аркуша»

Для нашої психіки весна асоціюється з початком циклу. Коли ми бачимо, як оновлюється природа, підсвідомо виникає потреба синхронізуватися з цим процесом. Зміна зачіски або кольору волосся — це найшвидший спосіб відчувати себе «новою людиною» без тривалих зусиль.

Бажання стати помітним

Взимку ми ховаємося за шарами об'ємного одягу, метафорично «впадаючи у сплячку». Весна — це вихід із кокона.

— Психологічний аспект: ми хочемо знову заявити про себе світу, привернути увагу, відчувати власну привабливість.

— Дія: саме тому в березні записи до перукарів та косметологів заповнені на тижні вперед.

Ревізія життя: чому хочеться звільнитися?

Весна часто підсвічує те, що ми намагалися ігнорувати взимку. Дефіцит сонця змушував нас «терпіти» дискомфорт, але з приходом тепла ресурсів стає більше, і ми нарешті знаходимо сили визнати: «Ці стосунки мене руйнують» або «Ця робота більше не надихає».

«Важливо відрізнити здоровий імпульс до розвитку від спроби втекти від внутрішньої порожнечі. Якщо зміна зовнішності приносить радість — це чудово. Якщо ж ви намагаєтеся змінити життя лише тому, що вам тривожно всередині, — варто спочатку розібратися з причиною тривоги», — радять психологи.

Як не нашкодити собі весняними імпульсами?

◆ Правило 72 годин.

Якщо ви хочете кардинально змінити колір волосся або звільнитися — дайте собі три дні. Якщо через три доби бажання таке ж сильне — дійте.

◆ Починайте з малого.

Іноді купівля яскравого шарфа або перестановка меблів дає такий самий ефект оновлення, як і дорогі процедури.

◆ Слухайте тіло.

Додайте фізичної активності — це допоможе екологічно «утилізувати» зайвий дофамін.

▶ НЕ ПЛУТАЙТЕ КОМФОРТ З ЛЮБОВ'Ю

Деякі речі, які ми називаємо турботою про себе, наприклад, маски для обличчя, келих вина або ще один похід на спа, насправді виснажують ще більше. Що таке справжня турбота про себе і з чим ми її постійно плутаємо?

Коли «турбота» вас руйнує

Є одна проста ознака фальшивої турботи — це те, що полегшує ситуацію зараз, але через годину чи день вам стає гірше.

— Шопінг після важкого тижня. Спочатку ейфорія від покупки — нова річ, красива, ваша. Потім дивитесь на випуску і розумієте: це зайві гроші, які могли піти на щось важливіше. А почуття провини їсть вас наступні три дні. Це була турбота? Ні. Це була спроба заглушити стрес покупкою.

— Або торт о третій ночі. Ви прокидаєтесь, йдете до холодильника. «Я заслужила», — кажете ви собі. Це не голод — це емоції, які ви не хочете відчувати. Наступного ранку важкість у животі, роздратування на себе, думки «ну от, знову я не можу себе контролювати». Це піклування? Ні, це емоційне заїдання.

— Серіали замість розмов. Між вами й партнером щось не так. Вже тиждень. Треба поговорити. Але страшно і значно легше ввімкнути серіал — ще один, і ще один. Ви сидите обійнявшись під пледом, вам затишно, але проблема не зникає. І це ви називаєте «часом для себе».

— Алкоголь як розслаблення. Один келих вина після роботи. Потім другий. Потім третій. «Я просто розслаблююсь». Насправді ви ховаєтесь від відчуттів, які не хочете відчувати. Наступного ранку — головний біль і розуміння, що нічого не змінилося.

— І та сама ванна з пінкою. Ви так втомилися, що очі закриваються ще о дев'ятій. Але ж ви маєте право на турботу про себе! Тому замість сну — довгий ритуал. Маска, свічки, музика, Instagram фото me time. Опівночі ви нарешті в ліжку. Наступного дня ще більш розбита.

Бачите закономірність? Жодна з цих речей не розв'язує справжню проблему. Ви втомилися не від браку ванни. Ви втомилися від життя, яке вас виснажує. А ванна — це просто спосіб на годину про це не думати.

Чому ми тікаємо від справжньої турботи?



Маркетинг переконав нас, що піклування про себе має бути приємним. Але в реальному житті турбота — це вибір зробити те, що нам необхідно, навіть якщо це не приносить миттєвого задоволення.

Легше купити нову помаду (миттєвий дофамін), ніж записатися до психолога, переглянути свій бюджет чи нарешті піти до стоматолога. Справжня турбота вимагає дослої позиції та дисципліни.

5 речей, які насправді є турботою про себе

Якщо ви хочете змінити якість свого життя, подивіться на цей список. Це і є той самий self-care, про який не знімають красиві відео в Instagram:

— Вміння сказати ні. Відмова від зустрічей, які вас виснажують, або проектів, які не приносять грошей чи радості, — це найвища форма поваги до свого ресурсу.

— Фінансова грамотність. Турбота про себе — це мати «подушку безпеки», щоб не залежати від токсичних людей чи ненависної роботи. Планування бюджету — це нудно, але саме це — про вашу свободу.

— Гігієна сну. Лягати вчасно, навіть якщо хочеться «погортати стрічку» чи подивитися ще пару серій серіалу — це акт любові до власного мозку, який втомився за день.

— Здоровий егоїзм у медицині. Вчасно здати аналізи, пройти чек-ап або вилікувати старий зуб, поки він не розболівся посеред ночі — це турбота про тіло, яке у вас одне.

— Визнання своїх емоцій. Дозволити собі злитися, сумувати або бути слабкою, не намагаючись одразу «заїсти» це солодким чи закритися серіалами — це і є емоційна зрілість.

Як почати піклуватися про себе по-справжньому?

Справжня турбота про себе — це не завжди про приємне. Скоріше вибір, який буде ваше життя і від якого вам не потрібно ховатися на годину тиші у ванну з пінкою. Спробуйте діяти за цим алгоритмом:

— Зупиніться. Запитайте себе: «Що мене зараз найбільше виснажує?»

— Не намагайтеся змінити все одразу. Виберіть одну сферу (наприклад, сон або кордони) і почніть з неї.

— Не чекайте ідеального моменту. Турбота про себе — не нагорода за важку працю, а паливо для неї.

— Встановлюйте межі. Не тільки з іншими, а й з собою — припиніть говорити: «я мала впоратися», «інші можуть», «я слабка». Скажіть собі: «Я роблю все, що можу прямо зараз. І цього достатньо».

— Будьте до себе добрими. Ні, це не про «тортик» чи нову помаду. Коли ви помиляєтесь — визнайте це. Усі роблять помилки, й розумні на них вчаться і рухаються далі.

— Знайте, що для вас важливо. Не для суспільства, мами, порадників та ще когось, а особисто для вас. І приймайте рішення виключно на основі цього. Навіть якщо інші не зрозуміють.

— Майте сміливість для змін. Не підходять стосунки? Закінчайте. Від роботи вже приступи нудоти? Звільніться. Виснажує дружба? Зробіть крок назад. Змінійте те, що вам не підходить, навіть якщо страшно і невідомо, що вас чекає далі.



Гороскоп на 26 березня

Овен (21 березня — 20 квітня)
День підходить для налагодження контактів. Важливо слухати, а не одразу висловлювати свою думку. Фінансові питання краще вирішувати обдуманно, не поспішати з витратами. В особистих стосунках проявіть терпіння і такт.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Більшість припущених вами помилок у стосунках із близькою людиною ще не пізно виправити. Було б бажання, а ось його у представників знака поки що немає, бажано попрацювати над мотивацією. Пильнуйте за здоров'ям — короткі перерви під час роботи дадуть додаткову енергію. Вечір краще провести з друзями.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Варто сконцентруватися на пріоритетних завданнях, щоб уникнути хаосу. Комунікації можуть бути напруженими — перевіряйте інформацію, перш ніж реагувати. Не беріть на себе забагато нових обов'язків, оцініть власні ресурси. Можливі цікаві зустрічі або короткі подорожі.

Рак (22 червня — 22 липня)
Настав час відпустити минуле і почати жити сьогоденням. Сімейні обов'язки потребують уваги, не ігноруйте побутові дрібниці. Не варто виставляти коханій людині тисячу претензій, бажаючи змінити її під себе, докоряти їй у нелогічних вчинках і, тим паче, погрожувати розривом.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Сьогодні може виникнути необхідність вирішувати проблеми у роботі або фінансах швидко. Не беріть на себе зайві ризики, оцініть можливі наслідки. Комунікації із колегами і партнерами вимагають ввічливості і уважності.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Можливі нові пропозиції або завдання, які потребуватимуть невідкладної адаптації. Не відмовляйтеся від допомоги, якщо пропонують підтримку. Увечері на вас чекає несподіваний візит гостей.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Гарний день для стратегічного планування і оцінки довгострокових цілей. Уникайте поспішних рішень у фінансових питаннях і інвестиціях. У особистому житті намічаються позитивні зміни. Не прогайте свій шанс!

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Будь-які завдання виконуються ефективно. У спілкуванні з колегами контролюйте емоції, не показуйте роздратування — невдоволення не буде вам на користь. Хороший день для великих придбань, зокрема побутової техніки.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Робота з важливими листами потребує уваги до нюансів. В особистих стосунках проявляйте відкритість і готовність до компромісів. Вечірні прогулянки на свіжому повітрі допоможуть відновити душевну рівновагу.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
У четвер не виключені несподівані зміни у побутових справах. Не бійтеся просити поради або консультації у тих, хто компетентний. Важливі рішення варто ухвалювати обдуманно, без поспіху.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Невеликі труднощі у роботі вирішуються чітким дотриманням плану. Сьогодні краще робити обережно і перевіряти всі документи. Особисті контакти будуть плідними, якщо зберігати ввічливість і слухати співрозмовника. Увечері добре відпочити і у такий спосіб відновити сили.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Можливі незначні непорозуміння з колегами, але спокійна реакція допоможе їх уникнути. Фінансові питання краще відкласти на другу половину дня. Особисті стосунки будуть стабільними, якщо проявите ширість і терпіння.

З НАДІЄЮ НА НОВУ РОДИНУ



КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ПРОДОВЖУЄ ЗНАЙОМИТИ ХАРКІВ'ЯН ІЗ ПІДОПІЧНИМИ ПРИТУЛКУ.

Шукає дім **Рябко**, 2 роки. Здоровий, вакцинований та кастрований пес, метис коргі готовий стати найкращим другом для своєї людини. За характером він справжній енерджайзер: активний, веселий пугун, який обожає прогулянки, ігри та будь-які активності. Рябко дуже контактний — до людей тягнеться одразу, радо біжить знайомитися та гратися, тому стане чудовим компаньйоном для тих, хто любить рух і життя в русі. На повідку ходить добре, не боїться його, що значно полегшує прогулянки. З іншими собаками уживається непогано, але найкраще почувається в компанії дівчаток. Рябко — це море позитиву, щирості та радості, яке щодня буде поруч із вами.

Річчі, 4 роки — метис кавказької вівчарки. Сильний, розумний і врівноважений пес, який стане надійним другом та охоронцем для свого господаря. За характером добрий, але має виражений охоронний інстинкт. До незнайомих людей може ставитися насторожено і гавкати, тому чудово підходить для ролі сторожа. Водночас зі своїм господарем він відданий і спокійний. Йде на контакт обережно — йому потрібен час, щоб придивитися до людини. Не любить, коли порушують його особисті кордони, тому краще підходить для людей, які поважають характер великого собаки та готові будувати довіру поступово. На повідку ходить добре, поводить впевнено і спокійно на прогулянках.

Марлі — чудовий пес, якому 2 роки. Він вакцинований та кастрований, здоровий і готовий їхати у свою нову родину. Марлі — метис бернської вівчарки, тому він великий, гарний і дуже розумний пес. За характером Марлі неймовірно добрий та лагідний, справжній «великий малюк». Він одразу йде на контакт з людьми, впевнено підходить знайомитися і завжди просить уваги та любові. Дуже орієнтований на людину, любить бути поруч і брати участь у всьому, що робить господар. Марлі стане чудовим компаньйоном для активної людини або сім'ї. Він із задоволенням гуляє, добре почувається на повідку, хоча іноді може трохи тягнути через свою енергійність. Хлопчик розумний і схильний виконувати команди, тому з ним приємно проводити час та навчатися. Марлі дуже чекає на родину, якій зможе подарувати всю свою любов, відданість і гарний настрій щодня.

Бусока — мила дівчинка, якій 2 роки. Вона трішки боязка на початку, але дуже лагідна й ніжна в душі. Бусоці просто потрібен час, щоб звикнути до людини та відчутти безпеку поруч. Стерилізована та має всі необхідні шеплення, повністю готова до переїзду в нову родину. Бусока мріє про терплячих і люблячих людей, які подарують їй турботу, тепло та допоможуть розкритися.

Якщо вам сподобалися наші підопічні тварини, телефонуйте за номерами 067 320 79 04 або 0 800 50 43 13. Приїхати та познайомитися з ними можна кожного дня за адресою: пр-т Аерокосмічний, 358.

