



ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ АКТИВНО ГОТУВАТИСЯ ДО МАЙБУТЬОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ. ВРАХОВУЮЧИ СКЛАДНОСТІ ОСТАННІХ РОКІВ, МІСЬКА ВЛАДА ЗАДІЮЄ ВСІ МОЖЛИВІ РЕСУРСИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ НЕПЕРЕДБАЧЕНИМ СИТУАЦІЯМ ТА ЗБЕРЕЖЕННЮ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ МІСТА В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД.

Відповідно до прийнятого на позачерговій сесії рішення, Харків планує отримати кредит у розмірі до 15 млн євро строком до 13 років, а також інвестиційний грант зі Спеціального фонду акціонерів ЄБРР у розмірі до 17 млн євро.

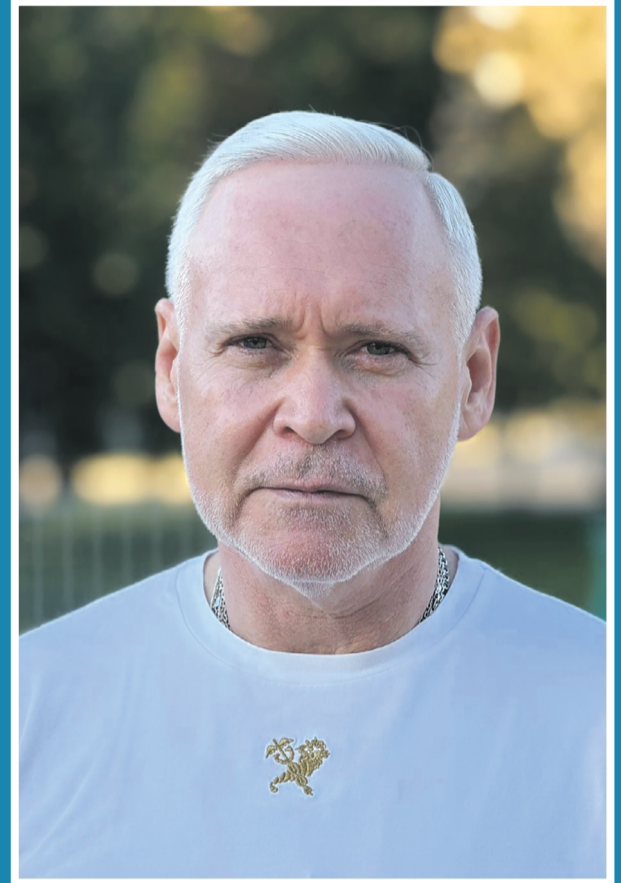
Кошти ЄБРР підуть виключно на придбання когенераційного та іншого обладнання для створення «енергетичних островів». Крім того, місто отримає безповоротний грант, який також буде спрямований на розвиток енергетичної інфраструктури Харкова, повідомив мер Ігор Терехов:

— Війна вимагає нових підходів до організації тепло-, енерго- та водопостачан-

ня. В умовах щоденних викликів ми домагаємося того, щоб максимально диверсифікувати джерела енергії, забезпечити тепло житлові будинки та не допустити повторення критичних ситуацій, подібних до тих, коли місто рятувалося на межі колапсу.

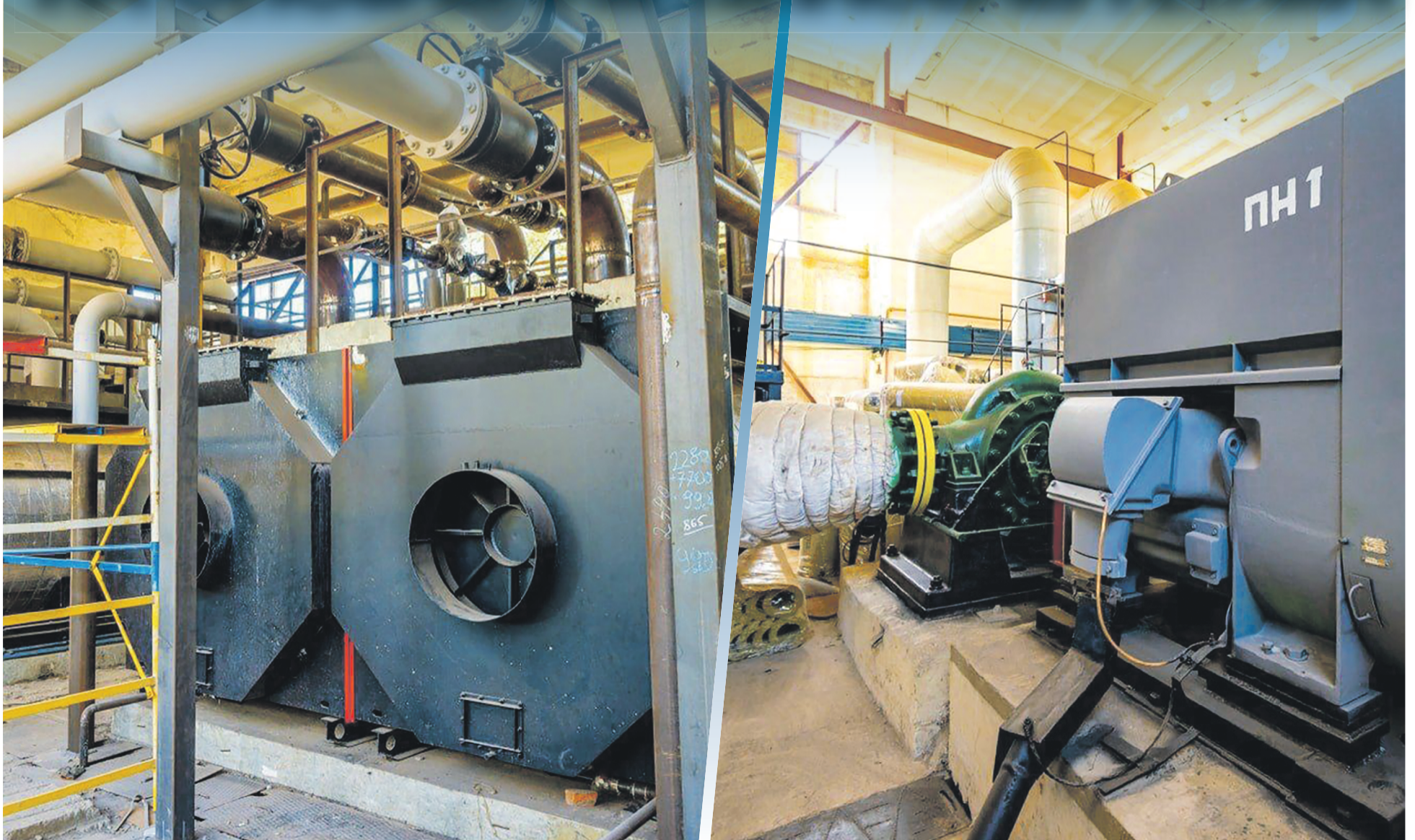
Фінансування буде спрямоване на придбання блочно-модульних газових котелень, газопоршневих когенераційних установок та допоміжного обладнання для встановлення в Харкові.

Реалізація проекту дозволить оновити теплоенергетичну інфраструктуру, частково замінити пошкоджені потужності ТЕЦ-5 розподіленою теплогенерацією, підвищити енергетичну незалежність та



стійкість системи тепlopостачання, а також забезпечити надійніше постачання тепла та гарячої води споживачам.

ХАРКІВ ОТРИМАЄ КОШТИ НА ОНОВЛЕННЯ ТЕПЛОЕНЕРГЕТИКИ



РЕАЛІЗАЦІЯ DRONE DEAL І ПІДТРИМКА УКРАЇНИ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОСОЮЗУ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ МІНІСТРОМ ОБОРОНИ ЛАТВІЇ РАЙВІСОМ МЕЛНІСОМ, ЯКИЙ ВІДВІДУЄ НАШУ ДЕРЖАВУ З ПЕРШИМ ЗАКОРДОННИМ ВІЗИТОМ НА ПОСАДІ.

Глава держави подякував Латвії за підтримку України із самого початку повномасштабного російського вторгнення.

— Ми раді, що можемо мати Drone Deal та іншу співпрацю між нашими країнами, коли ми ділимося своїм досвідом із нашими близькими союзниками, — зазначив Володимир Зеленський.

Міністр оборони Латвії відзначив важливість досвіду України в протидії будь-яким повітряним загрозам.

— Ми підтримували й підтримуємо Україну навчанням та нашою експертизою від самого початку. А тепер ми просимо Україну підтримати нас, адже у світі є лише одна країна, яка знає, як воювати з Росією, як зупинити Росію, — сказав Райвіс Мелніс.

Окрему увагу приділили співпраці з партнерами в межах Євросоюзу, НАТО та Об'єднаних експедиційних сил (JEF).

Крім того, ішлося про участь Латвії в програмі SAFE для фінансування спільного виробництва зброї з Україною.

Президент також подякував Латвії за адвокацію України на шляху до Євросоюзу та НАТО. За словами Глави держави, Україна розраховує на якнайшвидше відкриття першого переговорного кластера «Основи».



УДАР ПО ХУДОЖНЬОМУ МУЗЕЮ: КАРТИНИ РЯТУВАЛИ З ВОГНЮ

ВОРОГ ВКОТРЕ АТАКУВАВ ХАРКІВ. УНАСЛІДОК ВЛУЧАННЯ СПАЛАХНУЛА ПОЖЕЖА БУДІВЛІ ХАРКІВСЬКОГО ХУДОЖНЬОГО МУЗЕЮ. ВОГОНЬ ОХОПИВ ПОНАД 1200 КВАДРАТНИХ МЕТРІВ. ДО ЕВАКУАЦІЇ МУЗЕЙНИХ ЕКСПОНАТІВ ДОЛУЧИЛИСЯ РЯТУВАЛЬНИКИ, КОМУНАЛЬНИКИ, КЕРІВНИЦТВО МІСТА, ВОЛОНТЕРИ, НЕБАЙДУЖІ ХАРКІВ'ЯНИ. ЧАСТИНУ ПОЛОТЕН ВДАЛОСЯ ВРЯТУВАТИ, АЛЕ ДЕЯКІ РОБОТИ ЗАЗНАЛИ ПОШКОДЖЕНЬ.



14 червня безпілотник влучив у Харківський художній музей. За попередніми даними, поранених немає, втім четверо людей, і з них одна дитина, звернулися до медиків через гостру реакцію на стрес. Після атаки рятувальники і фахівці Департаменту надзвичайних ситуацій евакуювали музейні експонати до укриття, щоб уберегти їх від можливих ушкоджень.

— Відбулося влучання, попередньо «Шахеду». Там знаходилась певна кількість картин, — зазначає з місця події Харківський міський голова Ігор Терехов. — Пожежа дуже серйозна, повністю вигорає дах. Прийшлося зламувати двері, евакуюювати картини. Є загроза, що картини могли згоріти, що при гасінні пожежі буде залиття. Наразі, на щастя, поранень нема, є декілька звернень — гостра реакція на стрес. Це — не падіння уламків, це — цілеспрямований удар.

— Дрон влучив у Репінський зал, як ми його називаємо. Йдеться про другий поверх музею, — говорить завідувача відділу зарубіжного мистецтва Харківського художнього музею Марина Філатова. — Звичайно ж, самих творів Репіна в експозиції не було — вони давно у безпечному місці. Але колекція музею дуже велика — у нас понад 75 тисяч одиниць зберігання. Вже відбулося декілька черг евакуації, і більша частина найцінніших творів евакуювана. Але ж у музеї залишилися ще твори, і дуже дякуємо і пожежникам, і рятувальникам, і особисто Ігорю Терехову, і всім, хто нам допомагає.

— Будівля музею — пам'ятка архітектури. Побудована у 1914 році по проєкту нашого славетного архітектора Бекетова, — зауважує головний зберігач Харківського художнього музею Віра Ярова. — Тому йдеться про страшну втрату для культурної спадщини України, для Харкова.



Страшна подія нам ще раз нагадує про те, який у нас ворог і якої шкоди він нам завдає. Дуже важко говорити. Слів немає.

— Жахливо, коли росія б'є по нашій історії, жахливо, що зазнав руйнувань художній музей. Сьогодні наше завдання — зберегти врятовані картини для нашого майбутнього, — наголошує мер Харкова. — Декілька полотен обгоріли, бо працювати під час повітряної тривоги було неможливо. Коли ми вперше зайшли у будівлю, пожежі ще не було, але було задимлення, і перші картини, які ми врятували, не зазнали пошкоджень. Але останні, на жаль, зруйнувалися. Дуже вдячний всім, хто брав участь у порятунку художніх робіт — працівникам ДСНС, працівникам наших комунальних служб, моїм замісникам, моїй команді. Вдячний журналістам, які теж рятували картини.

ТРАГІЧНА ЗАГИБЕЛЬ

У НІЧ ПРОТИ 15 ЧЕРВНЯ ТРАГІЧНО ЗАГИНУВ СПІВРОБІТНИК ДЕПАРТАМЕНТУ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ОЛЕКСІЙ ДОРОЖКІН.



Дорожкін
Олексій Миколайович

03.04.1986 – 15.06.2026

Загинув 15 червня 2026 року під час виконання службових обов'язків внаслідок повторного ворожого обстрілу, здійсненого російською федерацією.

ВІЧНА ПАМ'ЯТЬ ТА СЛАВА ГЕРОЮ!

Разом із рятувальниками Олексій Миколайович виконував роботи з ліквідації наслідків обстрілу, під час якого ворог завдав підступного повторного удару.

Харківський міський голова Ігор Терехов висловив щирі співчуття рідним та близьким загиблого:

— Олексій був одним із найкращих професіоналів своєї справи, завжди на місці влучав оперативно організував пошуково-рятувальні та відновлювальні роботи.

У Олексія залишилися дружина та одnorічна донька. Ми зробимо все, щоб підтримати родину нашого героя. Світла пам'ять...

ЕКОНОМІКА І БІЗНЕС У ПРИФРОНТОВИХ МІСТАХ

ГІДНА ЗАРПЛАТА, РОБОЧІ МІСЦЯ, ПІДТРИМКА ПІДПРИЄМСТВ В УМОВАХ ВІЙНИ. ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ПРАЦІВНИКАМИ ОДНОГО З ХАРКІВСЬКИХ ПІДПРИЄМСТВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ НАГОЛОСИВ: САМЕ РОЗВИТОК ВИРОБНИЦТВА Є ОСНОВОЮ ЕКОНОМІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАД І ЗАГАЛОМ УСІЄЇ КРАЇНИ. А ТАКОЖ — ВАЖЛИВОЮ УМОВОЮ ПОВЕРНЕННЯ ЛЮДЕЙ ДО РІДНИХ МІСТ.

Під час спілкування обговорили питання розвитку промисловості в умовах війни, підготовку до опалювального сезону, воєнні ризики для бізнесу та інші актуальні теми.

▶ НАМ НЕ ПОТРІБНІ ТРУДОВІ МІГРАНТИ

Особливу увагу очільник Харкова приділив проблемі трудової міграції. На його думку, держава має насамперед створити умови для працевлаштування саме українців, а не залучати робочу силу з-за кордону.

— Якщо ми хочемо повертати людей — потрібно створювати власне виробництво, робочі місця. Це — наше основне завдання, — впевнений Ігор Терехов. — Сьогодні моя кате-



горична позиція — нам не потрібні трудові мігранти. Бо буде жах. Ми втратимо людей, робочі місця, як кажуть, завеземо дешеву робочу силу. І що таке нам дасть? Ми втрачаємо Україну. А навіщо сьогодні хлопці, дівчата і всі ми її захищаємо? Для того, щоб когось завезти? Вони будуть працювати, а ми залишимося без роботи? Моя позиція інша. Потрібно дати спочатку можливість своїм людям заробляти кошти, створювати робочі місця, розвивати виробництво. Велика помилка, що ми ніколи не розвиваємо своє. Ми завжди хочемо щось купити, привезти, поторгувати, а потрібно створювати, бо ринок ніколи не замінить виробництво.

▶ ПРИФРОНТОВИМ ГРОМАДАМ — ОСОБЛИВІ УМОВИ

Мер Харкова наголосив, що розвиток виробництва — ключовий напрям для збереження прифронтових громад і повернення людей, а прифронтові підприємства заслуговують на особливі умови кредитування, адже працюють в умовах підвищених ризиків:

— Якщо ми хочемо зберегти прифронтові міста та громади, неможливо, щоб доступ до кредитних ресурсів був однаковим. Ми кажемо — дайте нам зовсім інший кредитний доступ, зовсім інші відсоткові ставки. Наприклад, Харків вже досяг певних домовленостей і залучає кредитні кошти для підготовки до опалювального сезону на унікальних умовах — під 1% річних. Бо я не розраховую ні на кого і хочу, щоб у нас була власна генерація. Заставою буде обладнання, яке ми придбаємо на ці кошти. Тобто нічого свого у заставу ми не даємо.

Також Ігор Терехов підкреслив, що бізнес, який продовжує працювати, потребує державної підтримки у разі пошкодження виробничих потужностей внаслідок ворожих атак і можливості страхування від військових ризиків. Це — окрема програма, яку має створити держава. Бо це дуже важливо, вважає мер.

НОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ БІЗНЕСУ

УРЯД ЗАПРОВАДЖУЄ НОВІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ БІЗНЕСУ, ЯКИЙ ЗАЗНАВ ШКОДИ ВІД ОБСТРІЛІВ.

З 1 липня малий та середній бізнес зможе отримати пільгові кредити на відновлення пошкодженого або знищеного майна за програмою «Доступні кредити 5-7-9%». Ставка становитиме 0,1% річних протягом перших двох років, надалі — від 5% до 9%. Максимальна сума кредиту — до 150 млн грн, — повідомили у Департаменті соціальної політики ХМР.

Також для збереження трудових колективів діє програма «Точка опори». Вона передбачає компенсацію роботодавцям частини витрат на заробітну плату та ЄСВ під час вимушеного простою. Скористатися допомогою можуть підприємства, чие майно було пошкоджене або знищене внаслідок бойових дій після 1 січня 2026 року, за умови відсутності заборгованості та процедури банкрутства. Подати заявку можна через центр зайнятості або портал «Дія».

Докладніше ознайомитися з умовами участі в державних програмах відновлення можна за посиланням <https://madeinukraine.gov.ua/>



ТІЛЬКИ РАЗОМ МОЖЕМО ЗНАЙТИ ВІДПОВІДІ

«ГОЛОС СТУДЕНТСТВА: ВІД ДІЇ ДО РІШЕНЬ» — ТАКУ НАЗВУ МАЄ ІІ ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ФОРУМ ДЛЯ ЛІДЕРІВ ОРГАНІВ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ, ЯКИЙ УЖЕ ВДРУГЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ У ХАРКОВІ.

Цьогоріч педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди приймає гостей із 17 вишів з усієї країни. Форум став майданчиком, де молодь не лише висловлює свою позицію, а й пропонує ідеї для реальних змін.

Для міста важливо не лише говорити з молодими людьми, а й підтримувати їхній всебічний розвиток, адже саме від них залежить майбутнє країни, зазначає Харківський міський голова:

— Сьогодні не просто потрібно, щоб голос був почутий. Необхідні дуже важливі рішення. І хто, як не ви, буде ставити незручні запитання і знаходити відповіді. Бо зараз життя ставить зовсім інші вимоги, нові виклики, і відпо-



віді на них знаходити потрібно нам усім разом. Тільки так можемо їх знайти.

Про виклики сьогодення говорять і гості заходу. На думку студентів, в умовах дистанційного навчання форум є унікальною можливістю не лише для отримання корисної інформації, а й для неформального спілкування.

— Студентство стикається не тільки з проблемами дистанційного навчання, а й внутрішньої мотивації навчатися під час такого періоду, — зауважує студент Чернігівського колегіуму ім. Шевченка Гліб Рапуга. — Дистанційне навчання дійсно б'є по соціалізації, і саме завдяки таким форумам можна загалом познайомитися, помережуватися, знайти собі партнерів, колег по роботі тощо.

Організатори відзначають, що до форуму готувалися кілька місяців, а до роботи над проектом залучили також студентів першого курсу — для них такий захід має стати корисним досвідом. Про очікування від заходу у студентському парламенті розповідають із неабияким натхненням.

— Буде дуже багато напрацювань, всі подружаться, переспілкуються. Форум буде дуже насиченим, буде багато нових ідей і думок, з якими гості від нас пойдуть, — впевнена в. о. голови Студентського Парламенту ХНПУ ім. Г. С. Сковороди Софія Чижик.



ВІДПОВІДНО ДО РЕЛІГІЙНИХ ТРАДИЦІЙ

ДЕПУТАТИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКРАДИ НА ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ ПІДТРИМАЛИ РІШЕННЯ ПРО ПЕРЕДАЧУ В БЕЗОПЛАТНЕ КОРИСТУВАННЯ ЗЕМЕЛЬНОЇ ДІЛЯНКИ НА ТЕРИТОРІЇ МІСЬКОГО КЛАДОВИЩА № 18, ПРИЗНАЧЕНОЇ ДЛЯ ОБЛАШТУВАННЯ КВАРТАЛУ ПОХОВАНЬ ВІДПОВІДНО ДО МУСУЛЬМАНСЬКИХ РЕЛІГІЙНИХ ТРАДИЦІЙ.

Як зазначив міський голова Ігор Терехов, створення такого сектору є важливим кроком для забезпечення релігійних потреб мусульманської громади міста.

— У Харкові проживає велика мусульманська громада. Серед її представників багато людей сьогодні боронять Україну, а дехто віддав за неї своє життя. Тому наше спільне завдання — створити належні умови для поховання відповідно до релігійних традицій. Ми визначили земельну ділянку, розробили необхідну проектну документацію та передаємо цю територію для будівництва кварталу для поховання представників мусульманської громади, — зазначив мер.



Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 28.10.2005 р, № 5-05-257292, видане Відділом приватизації житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головним управлінням економіки та комунального майна, Виконавчим комітетом Харківської міської ради, на ім'я: Бречка Раїса Григорівна, Тьолушкіна Вікторія Вікторівна, Нежеря Вадим Леонідович, Нежеря Тетяна Вадимівна за адресою: м. Харків, пр. Тракторобудівників, буд. 138, кв. 53, **вважати недійсним.**



МРІЯ — СТВОРИТИ НАЙБІЛЬШЕ В УКРАЇНІ ПАННО

УЧАСНИЦІ КЛУБУ «ХАРКІВСЬКІ ПЕТЛІ» ВІДЗНАЧИЛИ У САДУ ШЕВЧЕНКА ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ В'ЯЗАННЯ НА ПУБЛІЦІ. ВОНИ ПОДІЛИЛИСЯ ІСТОРІЯМИ, ЯКІ ДОВОДЯТЬ: В'ЯЗАННЯ — НЕ ТІЛЬКИ ЗАХОПЛЕННЯ, А Й МОЖЛИВІСТЬ У НЕПРОСТІ ЧАСИ ЗНАЙТИ ОДНОДУМЦІВ Й ПІДТРИМКУ.

Клубок ниток, спиці та гарний настрій — саме так у світі у другу суботу червня відзначають Всесвітній день в'язання на публіці. Раз на рік прихильники надзвичайного ремесла збираються просто неба, щоб продемонструвати свої роботи та довести: в'язання давно стало не лише рукоділлям, а й способом єднання. Майстрині клубу «Харківські петлі» зібралися у саду Шевченка, щоб відзначити свято разом з містянами.

— Ми не могли оминати День в'язання, і дякуємо саду Шевченка за те, що нас підтримали, надали нам прекрасний простір, — говорить засновниця клубу Олена Носоненко. — Декілька робіт ми створювали для міста, а сьогодні оновлюємо величезне панно, яке хочемо зробити найбільшим в Україні. Це буде місце для фотозони, і ми ще вирішуватимемо, де його розмістити. А сьогодні у нас буде велика фотосесія саме з панно дружи.

Серед учасниць заходу — представниці різних професій та поколінь, але всіх об'єднує любов до в'язання.

— Захоплююся в'язанням ще зі школи — в'язала у старших класах, в університеті, — розповідає майстриня Юлія Коваленко. — Потім була невеличка перерва, а коли народила першу дитину — зрозуміла, що потрібно знову взяти до рук спиці. І вже їх не випускала: в'яжу майже кожного дня. Йдеться про моє все — віддушину, радість, насолоду.

— В'яжу зазвичай для себе або для друзів, плаття, костюми, шапки для малечі, але не дуже люблю, наприклад, малесенькі шкарпетки, — зізнається майстриня Наталія Харченко. — Це — розрада, натхнення на майбутнє, це — мій спосіб життя.

Є стереотип, що в'язання — винятково жіноче заняття, але його руйнує волонтер із Каліфорнії Дейн, який нині живе у Харкові. Для нього рукоділля стало не просто за-



хопленням, а особливо сімейною історією та джерелом внутрішньої сили.

— Для мене в'язання має особливе значення. Мама навчила мене в'язати багато років тому. Її вже немає — вона померла від раку, і після її смерті я майже перестав в'язати, — ділиться майстер з в'язання Дейн. — Але у 2018 році у мене самого виявили рак, і я вирішив повернутися до в'язання. Для мене створені вироби — своєрідний зв'язок із мамою. В'язала і її матуся, тому традиція передається далі. Заняття допомагає мені заспокоїтися, знайти внутрішню рівновагу і відчуття опори. Для мене сьогодні дуже важливо бути тут, серед дивовижних українських жінок у Харкові у такий непростий час.



Попри всі виклики воєнного часу, харків'яни знаходять можливості для творчості, спілкування та підтримки одне одного. І поки народжуються нові візерунки — міцніють дружба, взаєморозуміння та відчуття спільності, яке допомагає долати труднощі.

Під час фотосесії з панно дружи учасники клубу радісно скандували:

- Хто ми такі?
- «Харківські петлі».
- Де ми живимо?
- У Харкові.
- Що ми робимо?
- В'яжемо. Ура!



ДІТЯМ ВПО ПОДАРУВАЛИ СВЯТО

ЛІТНІ КАНІКУЛИ ДЛЯ ДІТЕЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПОЧАЛИСЯ ЗІ СВЯТА. В ОДНОМУ З МІСЦЬ ТИМЧАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ ДЛЯ МАЛЕЧІ ОРГАНІЗУВАЛИ НАСИЧЕНУ ПРОГРАМУ З ЧЕЛЕНДЖАМИ, ЕСТАФЕТАМИ, ІГРАМИ З МИЛЬНИМИ БУЛЬБАШКАМИ, АКВАГРИМОМ.

Діти приїхали до нашого міста з прифронтових й тимчасово окупованих територій. Попри складні життєві обставини, їм дарують можливість радіти літнім канікулам, знаходити нових друзів.

Рятуючись від війни, родина Ані Звягінцевої змушена була переїхати з Донецька до Борової, потім — до нашого міста.

— У Харкові живуть гарні, добрі люди, — ділиться дівчинка. — Мені дуже подобається Харків: красиві місця, парки, річки, — каже Мілана Осман, яка переїхала з сім'єю з Кіндрашівки. — На святі мені особливо сподобалося, коли ми грали, а також, коли мене розмальовували під котика, бо я котиків дуже люблю.

Вікторії Козиревій найбільш запам'яталося, коли разом з іншими дітьми вона робила наліпки на чохол для телефону. Олександр оцінив конкурси, естафети, танці, прикрашання телефонів. На обличчі хлопчика зображено тигреня. Як з'ясувалося, не випадково: Сашко зізнається — йому дуже імпонують тигри, бо вони швидко бігають.

Кількість ВПО у Харкові продовжує зростати. Місто залишається одним із головних центрів, що приймає людей, які

евакууються з небезпечних територій області та інших регіонів України. Наразі у нас проживають понад 216 тисяч переселенців, і серед них — майже 29 тисяч дітей. Для них реалізують різноманітні програми підтримки, зокрема й такі заходи.

— Сьогодні наша місія — турбуватися про переміщених осіб, і за ініціативою Харківського міського голови Ігоря Терехова ми відвідали одне з НТП, де проживає найбільша кількість діток, — говорить директор Департаменту по роботі з внутрішньо переміщеними особами ХМР Вікторія Івченко. — Захід спрямований насамперед, щоб розвантажити дітей, котрі закінчили навчальний рік, попереду — літні канікули. Ми надали їм хоч маленьку часточку позитиву. На очікуваному святі з нами співпрацюють партнери ГО «Добрі вчинки разом», які привезли до гуртожитку аніматорів, діти змогли взяти участь в інтерактивних іграх. Робимо у Харкові все, щоб наші діти були захищеними наді, і маємо надію жити під мирним небом.

Свято завершилося приємними сюрпризами. Кожен маленький учасник отримав подарунок, а головне — позитивні емоції та гарний настрій на старті літніх канікул.

ТРИ ЛЕГАЛЬНІ СПОСОБИ ПІДВИЩИТИ ПЕНСІЮ

В УКРАЇНІ ІСНУЄ КІЛЬКА ІНСТРУМЕНТІВ, ЯКІ ДОЗВОЛЯЮТЬ ГРОМАДЯНАМ СУТТЄВО ЗБІЛЬШИТИ РОЗМІР МАЙБУТНЬОЇ ПЕНСІЇ, ОДНАК БАГАТО ХТО НЕ ВИКОРИСТОВУЄ ЦІ МОЖЛИВОСТІ.

Експерти наголошують, що пенсійна формула враховує не лише тривалість страхового стажу, а й момент звернення за призначенням та подальшу трудову активність після досягнення пенсійного віку.

Перший спосіб — продовжити працювати після виходу на пенсію. Кожні два роки додаткового стажу дають право на перерахунок, який може суттєво збільшити виплати, особливо якщо людина має високі офіційні доходи та продовжує сплачувати ЄСВ.

Другий механізм — відкласти оформлення пенсії. Якщо громадянин звертається за призначенням пізніше, ніж досягнув пенсійного віку, застосовується підвищувальний коефіцієнт. У деяких випадках це дозволяє збільшити розмір пенсії на десятки відсотків.



Третій варіант — добровільно сплачувати ЄСВ, якщо є прогалини у стажі або людина працює неофіційно. Це допомагає накопичити необхідні роки для виходу на пенсію та підвищити коефіцієнт страхового стажу, який безпосередньо впливає на розмір виплат.

ЧОЛОВІКИ ЗАРОБЛЯЮТЬ БІЛЬШЕ

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА СТАТИСТИКИ УКРАЇНИ ОПРИЛЮДНИЛА ОФІЦІЙНІ ДАНІ ЩОДО СЕРЕДНЬОМІСЯЧНОЇ НОМІНАЛЬНОЇ ЗАРОБІТНОЇ ПЛАТИ ЗА ПІДСУМКАМИ ПЕРШОГО КВАРТАЛУ 2026 РОКУ, ЯКІ ПРОДЕМОНСТРУВАЛИ ЗБЕРЕЖЕННЯ СУТТЄВОГО ГЕНДЕРНОГО РОЗРИВУ В ДОХОДАХ ГРОМАДЯН.



Згідно зі статистичними підрахунками, загальна середня зарплата в країні за звітний період зафіксована на рівні 28 885 гривень.

Проте аналіз виплат у розрізі статі виявив кардинальну різницю у фінансовій винагороді: середньомісячний дохід чоловіків становив 33 798 гривень, тоді як жінки в середньому заробляли 24 791 гривню на місяць.

Таким чином, поточне співвідношення показує, що заробітна плата українських жінок складає у середньому 73% від заробітку чоловіків.

Дослідження Держстату також визначило галузі економіки та суспільного життя, де нерівність в оплаті праці на користь чоловіків є найбільш критичною.

Абсолютним лідером за нерівністю стала сфера мистецтва, спорту, розваг та відпочинку, де зафіксовано найбільший розрив.

На другій позиції опинилася фінансова та страхова діяльність.

Трійку галузей із найбільшим фінансовим дисбалансом замкнув сектор інформації та телекомунікацій.

СКЛЯНКА СОКУ ПОКРАЩУЄ НАСТРІЙ

ЩОДЕННЕ ВЖИВАННЯ СКЛЯНКИ СВІЖОГО ФРУКТОВОГО СОКУ АБО СМУЗІ МОЖЕ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАТИ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЗНИЖУВАТИ ПРОЯВИ ДЕПРЕСІЇ, — НАГОЛОШУЮТЬ ВЧЕНІ.



У дослідженні впливу фруктів та овочів на настрій взяли участь 42 дорослих, які зазвичай споживали не більше двох порцій фруктів та овочів на день. Частина учасників протягом чотирьох тижнів збільшила кількість рослинної їжі до рекомендованих «п'яти порцій на день».

Половина цієї групи також щодня пила склянку 100% фруктового соку або смузі.

Науковці оцінювали психологічний стан учасників за допомогою спеціальних тестів на рівень тривожності та депресії.

За підсумками експерименту, саме люди, які додатково вживали фруктовий сік або смузі, продемонстрували нижчі показники депресивних симптомів.

Авторка дослідження, доктор Корті Ніл зазначила: «Наше дослідження показало, що прості та доступні рішення, як-от невелика склянка 100% фруктового соку або смузі щодня, можуть допомогти людям досягти норми «п'ять на день» і потенційно підтримати психічний добробут», — пояснила вона.

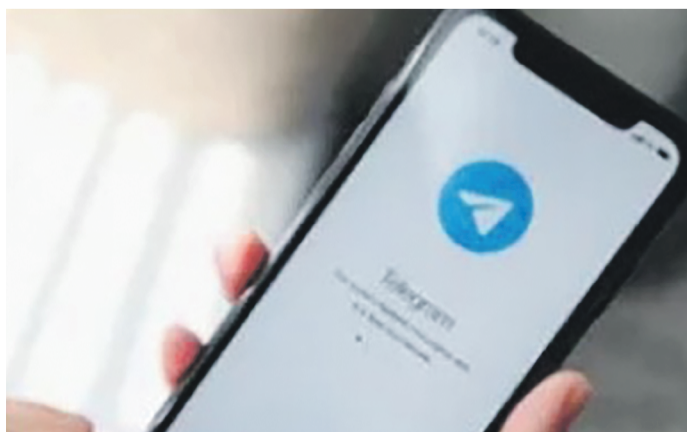
НЕ ЗНАВ ПРО КРИМІНАЛЬНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

ЖИТЕЛЬ ПАВЛОГРАДА ОТРИМАВ ВИРОК СУДУ У ВИГЛЯДІ 5 РОКІВ УВ'ЯЗНЕННЯ. ВІН ПУБЛІКУВАВ ДАНІ ПРО ПЕРЕМІЩЕННЯ ТЦК У ПАВЛОГРАДІ У ЧАТІ З ПОВІСТКАМИ У TELEGRAM.

Чоловіка визнали винним у поширенні інформації про розташування Збройних сил України, повідомляє Інформатор із посиланням на вирок суду.

Зазначається, що свої дописи обвинувачений супроводжував нецензурними словами. Після затримання обвинувачений визнав провину та сприяв слідству.

У суді він пояснив свої дії тим, що не хотів, аби чоловіків відправляли на фронт, і не знав про кримінальну відповідальність за такі публікації. Також суд врахував, що раніше чоловіка вже засуджували умовно за крадіжку.



НМТ СКЛАЛА РЕКОРДНО ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ ЛЮДЕЙ

У 2026 РОЦІ НАЦІОНАЛЬНИЙ МУЛЬТИПРЕДМЕТНИЙ ТЕСТ (НМТ) СКЛАЛИ НА 42 ТИСЯЧІ ЛЮДЕЙ БІЛЬШЕ, НІЖ ТОРІК, ЩО СВІДЧИТЬ ПРО НАМІР МОЛОДІ ПРОДОВЖИТИ НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ.

Цього року НМТ в Україні склали понад 340 тисяч людей, з яких 2414 отримали 200 балів щонайменше з одного предмета.

Колишній заступник міністра освіти Михайло Винницький в інтерв'ю РБК-Україна звертає увагу на те, що з них 1163 — це 200-балники саме з математики.

«В соцмережах було багато коментарів про дуже складний тест з математики, який нібито було не-

ально скласти через непрості завдання. Так от, майже половина тих, хто склав НМТ на найвищі 200-балів — це люди, які отримали їх саме за математику», — каже Михайло Винницький.

Також колишній заступник міністра звертає увагу на те, що з української мови сильніші бали і кращі результати отримали Харківська і Сумська області, ніж, наприклад, Рівненська чи Тернопільська. Він додає, що це розвіює міф про те, що ці області є нібито так званими суто російськомовними регіонами.

«Бо насправді випускники шкіл в цих областях дуже часто здають краще українську, ніж в західних регіонах».

КОМУНАЛЬНИКИ УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ ОБСТРІЛІВ

КОМУНАЛЬНІ СЛУЖБИ ПРОДОВЖУЮТЬ ЛІКВІДАЦІЮ НАСЛІДКІВ МАСОВАНИХ ОБСТРІЛІВ, ЯКИХ ПРОТЯГОМ МИНУЛОГО ТИЖНЯ ЗАЗНАВ ХАРКІВ.

Внаслідок ударів значних руйнацій зазнали об'єкти інфраструктури, будинки, офісні будівлі, храм, автівки, повідомив міський голова Ігор Терехов: — Фахівці намагаються якнайшвидше усунути наслідки ворожих атак, однак через значні руйнації деякі об'єкти потребують більше часу для відновлення.



Є будинки, які ми можемо відновити у стислий термін, але є й такі, які потребують більш серйозного відновлення і, відповідно, більших термінів. Наприклад, було влучання в багатоповерхівку між третім і четвертим поверхами. Там є руйнації конструктиву, тому строки відбудови збільшені. Родина з цієї квартири була відселена, бо там сьогодні неможливо жити.

Також Ігор Терехов повідомив, що частина постраждалих, які отримали поранення внаслідок ворожих атак, залишається в лікарні в стані середньої важкості.



БЕЗ ДОПОМОГИ НЕ ЗАЛИШИЛИСЯ

З ПОЧАТКУ ЦЬОГО РОКУ КОМАНДА ДЕПАРТАМЕНТУ ПО РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ХМР РАЗОМ З МЕДИКАМИ ТА ВОЛОНТЕРАМИ ЗДІЙСНИЛА 12 ВИЇЗДІВ ДО ГУРТОЖИТКІВ, ПІД ЧАС ЯКИХ ДОПОМОГУ ОТРИМАЛИ ПОНАД 1,6 ТИС. МЕШКАНЦІВ.

Переселенці з Донецької, Луганської, Запорізької та Харківської областей мали змогу пройти огляд у профільних лікарів, поспілкуватися з психологом, зробити рентген, шеплення, виміряти тиск тощо.

Крім того, завдяки співпраці з партнерами громадянам надали понад 640 ваучерів на 2 тис. грн кожен для придбання ліків.

ПІДТРИМУВАТИ ЧИСТОТУ І ЗАТИШОК

ЧИСТІ ДВОРИ БУДИНКІВ, ОШАТНІ КВІТНИКИ, ДОГЛЯНУТІ ГАЗОНИ, ДЕКОРАТИВНІ КУЩІ І ХВОЙНІ КОМПОЗИЦІЇ. ПІДТРИМУВАТИ ЧИСТОТУ І ЗАТИШОК ВАЖЛИВО, ЩОБ ЛЮДИ НЕ ТІЛЬКИ БАЧИЛИ НАСЛІДКИ ВІЙНИ, А Й МОГЛИ ВІДПОЧИТИ У ЗЕЛЕНИХ ЗАТИШНИХ КУТОЧКАХ, ВВАЖАЮТЬ У КП «ШЛЯХРЕМБУД» ХМР В ОСНОВ'ЯНСЬКОМУ РАЙОНІ.

З початком літа роботи менше не стало, ділиться начальником дільниці філії «Благоустрій» в Основ'янському районі **Юлія Легостаєва**:

— Ми постійно стежимо за санітарним станом прибудинкових територій, прибираємо сміття, доглядаємо за зеленими зонами та клумбами, фарбуємо елементи благоустрою. У цьому році створили в Основ'янському районі 4 нові клумби. Саме на цій ділянці виконали дуже великий обсяг робіт. Облаштували нову і розширили вже існуючу клумбу, висіяли газонну траву, висадили декоративні рослини та хвойники. Доповнили композицію кольоровим щебнем та однорічними квітами. Регулярно поливаємо рослини, розпушуємо ґрунт, прибираємо бур'яни, щоб рослини добре розвивалися і клумби мали охайний вигляд. Нам важливо підтримувати у районі чистоту і затишок, щоб люди могли відпочити у таких зелених, затишних, декоративних куточках.

— Влітку робота більше спрямована на те, щоб зберегти свіжість рослин, які висаджувалися впродовж



весняного періоду. Тому вся увага зосереджена особливо на поливі зелених насаджень, — говорить речниця КП «Шляхрембуд» Олена Мінакова. — Також традиційно літо — період догляду за зеленими зонами, тобто йдеться про покіс трави, тобто маємо спостерігати за станом зелених зон, щоб у дворах і вздовж доріг загального користування було охайно і доглянуто. Також робимо санітарну обрізку зелених насаджень. Зокрема, останнього тижня виконали стрижку приблизно 7 тис. кущів. Йдеться також про частину нашої роботи, яку виконують працівники з дільниці озеленення. Безумовно, основна робота — санітарне очищення прибудинкових територій, тому що сміття дуже багато. Чомусь не всі розуміють, що сміття потрібно викидати у смітник. З 7-ї години ранку наші двірники швидко прибирають територію, щоб у кожному дворі було чисто.

ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

ФАХІВЦІ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ РАЙОНІВ ХАРКОВА ПРОВОДЯТЬ КОНСУЛЬТУВАННЯ МІСТЯН ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН.

Вони допомагають громадянам розібратися в питаннях соцзахисту, оформлення соціальних послуг, можливості отримання гуманітарної допомоги тощо. Консультування здійснюється як в індивідуальній, так і в груповій формі.

З початку року послугою консультування скористало-

ся майже 7 тис. осіб. Найзатребуванішою послугою є серед осіб похилого віку, осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб.

Для консультацій до терцентрів можна звернутися особисто або телефонами, що вказані на сайті <https://soczahist.kh.ua/>



ПРИВЕРНУТИ УВАГУ ДО ПРОБЛЕМИ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

У ХАРКОВІ НАГОРОДИЛИ ПЕРЕМОЖЦІВ КОНКУРСУ ЕЛЕКТРОННИХ ПОСТЕРІВ З ПРОТИДІЇ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ.

Конкурс провели, щоб привернути увагу молоді до проблеми торгівлі людьми та підвищити обізнаність щодо запобігання трудовій та іншим видам експлуатації.

До участі долучилися учні та студенти Харкова. Вони представили творчі роботи, присвячені проблемі торгівлі людьми, формуванню культури безпечної поведінки та популяризації превентивних заходів.

На розгляд журі надійшло 327 робіт. За результатами оцінювання визначили 20 найкращих постерів — по 10 серед студентської та учнівської молоді.

Переможцям вручили дипломи Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР, а також заохочувальні призи.



СПОРТ — ЦЕ КЛАСНО

ДЛЯ УЧНІВ ПРОВЕЛИ МАЙСТЕР-КЛАС З ВОРКАУТУ. СПОРТСМЕНИ КОМАНДИ BARSTYLERS ПРОДЕМОНСТРУВАЛИ СВОЇ НАВИЧКИ І РОЗПОВІЛИ ДІТЯМ ПРО ОСОБЛИВОСТІ ЦЬОГО СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ.

Актуальні майстер-класи команда проводить не вперше. Тренери переконані, що особистий приклад мотивує дітей більше, ніж будь-які розповіді про користь фізичної активності.

— По суті, воркаут є певним фундаментом для багатьох видів спорту, — зазначає представник команди, тренер Михайло Греков. — Крім того, що ми розвиваємо діточок фізично, також виховуємо їх морально, закладаємо основи здорового способу життя. На наших майстер-класах є практична частина, де ми показуємо свої вміння, певні трюки. Йдеться про видовищну частину. У теоретичній частині ми знайомимо з історією команди, розвитку воркауту в місті. У такий спосіб стараємося доносити як цікаву, так і корисну інформацію. Тобто особистим прикладом показати, що таке воркаут, що спорт — справді класно.

Сьогодні воркаут охоплює кілька напрямів і рівнів підготовки.

— Наразі воркаут можна розділити на декілька категорій. Учні мають освоїти основу, базу, обов'язкові вправи для того, щоб переходити на наступні рівні та вчити вже більш складні елементи, які формуються з статичних й динамічних вправ, — розповідає тренер з воркауту Свя-



тослав. — Змагальний воркаут набагато складніший і потребує серйозної підготовки на спеціальних майданчиках.

Одним із різновидів воркауту, який вимагає особливої підготовки і майстерності, є фрістайл. Саме таку дуже непросту, динамічну і видовищну дисципліну популяризує у Харкові серед молоді тренерка з воркауту Таїсія.

— Сама почала тренуватися в 2020 році. Тренувала здебільшого базу, а у 2023-му мене зацікавив фрістайл, — згадує спортсменка. — Я була першою дівчиною, яка поїхала на чемпіонат України представляти жіночий фрістайл. Після почали з тренером розвивати такий вид спорту у Харкові.

Майстер-клас справив на дітлахів яскраве враження.

— Виступ мені дуже сподобався, — ділиться Єлизавета. — Думала, що будуть просто якісь трюки, а тут навіть сальто. Я у захваті.

— Для мені таке спортивне видовище було незвичне. Дуже крута комбінація елементів, аж дух захоплює, — говорить Юлія.

УЛЮБЛЕНЕЦЬ ПОТЕРПАЄ ВІД САМОТНОСТІ

КОЖЕН ВЛАСНИК СОБАКИ ХОЧА Б РАЗ ВІДЧУВАВ УКОЛ ПРОВИНИ, ЗАЧИНЯЮЧИ ДВЕРІ КВАРТИРИ І ЗАЛИШАЮЧИ УЛЮБЛЕНЦЯ НАОДИНЦІ З ТИШЕЮ. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ФОРУМИ РЯСНЮЮТЬ ТАБЛИЦЯМИ: ЦУЦЕНЯТАМ — 2 ГОДИНИ, ДОРΟΣЛИМ — 6. ПРОТЕ ЕКСПЕРТИ З ПОВЕДІНКИ ТВАРИН ЗАПЕВНЯЮТЬ: СУХА МАТЕМАТИКА ТУТ НЕ ПРАЦЮЄ.

Дресировальниця і експертка Катаріна Маріот зауважує, що універсальної відповіді на такі запитання просто не існує. Головне — не стрілка годинника, а те, що відбувається в голові вашого собаки, поки вас немає.

▶ ПРАВИЛО 4 ГОДИН — ЛИШЕ ТЕОРІЯ

У багатьох країнах діють законодавчі рекомендації, що обмежують самотність пса 4–6 годинами. Але Маріот називає це сирими правилами. Адже собака — не механізм, а жива істота з індивідуальним темпераментом.

Величезну роль відіграє вік:

— *Малеча.* Цуценята фізично не можуть терпіти довго (потрібен туалет) і емоційно потребують постійного контакту. Для них кожна зайва година — крок до хронічного стресу;

— *Дорослі пси.* Зазвичай найбільш витривалі, але навіть ідеально вихований пес потребує не лише вигулу, а й соціального підзарядження.



— *Сеньйори.* Для літніх собак навіть стандартні чотири години можуть стати тортурями через проблеми зі здоров'ям.

▶ ЯК ЗРОЗУМІТИ СВОГО ПСА

Часто ми повертаємося додому і бачимо розірване взуття чи обдерті шпалери. Перша реакція — покарати за неслухняність. Проте така деструктивна поведінка — це крик про допомогу і ознака гострого розладу через розлуку.

Собаки, як і люди, схильні до депресії та тривожних станів. Ознаки того, що вашому другу дійсно погано наодинці, можуть бути як явними, так і дуже тонкими:

— *Тихі сигнали.* Якщо пес часто позіхає, облизує губи без причини або має скляний погляд — це початкові маркери стресу;

— *Харчова апатія.* Собака ігнорує улюблені ласощі, поки вас немає, або взагалі відмовляється від їжі;

— *Ефект міні.* Коли ти нарешті вдома, пес стає надмірно прилиплим, буквально не даючи вам зробити крок без нього. Йдеться про страх, що ви знову зникнете;

— *Емоційне вигорання.* Собака може просто спати цілими днями або ховатися в темних кутках. Йдеться не про лінь, а спробу психіки впоратися з емоційною втомою.

▶ ПЕРЕДЧУТТЯ РОЗЛУКИ

Ще один важливий момент — превентивна тривога. Багато собак починають нервувати ще до того, як ви взяли ключі в руки. Вони зчитують ваші збори: запах парфумів, звук змійки на куртці чи взування чобіт. Якщо вже на цьому етапі пес на вигляд пригнічений — він перебуває в стані стресу.

Порада власникам. Собака не намагається помститися вам за вашу відсутність, псуєчи меблі, а просто намагається вижити в емоційному вакуумі.

Вихід із ситуації — у поступовому привчання до самотності, створенні безпечного простору (іграшки, запахи) та, головне, у чуйності до змін у поведінці вашого хвостика. Адже щасливий собака — той, хто вміє чекати без страху.

КОЛИ НАШІ КОТИ СТАЮТЬ СТАРИМИ

КОТИ, ЯК І ЛЮДИ, ПРОХОДЯТЬ ЧЕРЕЗ УСІ ЖИТТЄВІ ЕТАПИ: ВІД ГРАЙЛИВИХ КОШЕНЯТ ДО ДОРΟΣЛИХ ТВАРИН, А ЗГОДОМ ПЕРЕХОДЯТЬ У КАТЕГОРІЮ СТАРШИХ УЛЮБЛЕНЦІВ. ЦЕЙ МОМЕНТ ЇХНЬОГО ЖИТТЯ ВИМАГАЄ ВІД ВЛАСНИКІВ ПРОЯВИТИ ОСОБЛИВУ ЧУЙНІСТЬ, УВАЖНІСТЬ ТА АДАПТУВАТИ ЗВИЧНИЙ ДОГЛЯД.



Згідно з ветеринарними нормами, котів починають вважати старшими у віці 11–14 років. Після досягнення 15 років вони набувають статусу геріатричних пацієнтів, що вимагає особливо ретельного контролю за здоров'ям та режиму.

Ветеринари наголошують, що хоча власники часто намагаються перевести вік вихованця у людські роки, ці розрахунки не можуть відображати точного медичного стану тварини і є некоректними. Наприклад, піврічне кошеня, яке вже може мати нащадків і досягти статевої зрілості, некоректно порівнювати з десятирічною дитиною.

▶ ЯК ЗМІНЮЄТЬСЯ КІТ: ОЗНАКИ СТАРІННЯ

З роками у котів виявляються зміни, які стосуються поведінки, зовнішнього вигляду та здоров'я.

Поведінкові та ментальні зміни

Старіння зачіпає нервову систему, що проявляється у змінах звичного ритму життя та взаємодії з оточенням. Власник може помітити порушення звичних циклів сну та нетипову вокалізацію — частіше нявкання без видимої причини, що може бути сигналом дискомфорту.

Змінюється і соціальна поведінка: кіт може менше контактувати чи не бажати грати з людьми або іншими тваринами.

Зовнішні зміни

Старіння помітно відображається на зовнішньому вигляді тварини.

В очах може з'явитися туман, що часто свідчить про катаракту, або може змінитися колір райдужної оболонки.

Шерсть улюбленця часто стає потьмянілою, менш м'якою, а через зниження гнучкості кіт гірше доглядає за собою, і хутро може сплутуватися.

Кігті також змінюються, стаючи зламаними або товстішими.

На шкірі помічають зниження еластичності, а вага тварини схильна до вікових коливань (як втрата, так і набір маси).



Зміни у здоров'ї

У старшому віці коти стикаються з медичними проблемами.

Найпоширенішою є остеоартрит, який призводить до болю і ускладнює рухи і стрибки.

Через проблеми із нирками можуть спостерігатися підвищена спрага, втрата апетиту та ваги.

▶ ДОГЛЯД ЗА СТАРШИМИ КОТАМИ

Оскільки більшість змін відбуваються поступово, власнику необхідно бути максимально пильним до найдрібніших сигналів дискомфорту чи старіння.

— **Догляд за здоров'ям.** На відміну від молодих тварин, літній кіт потребує щонайменше двох профілактичних оглядів на рік у ветеринара, які мають включати аналізи крові та обстеження. Своєчасне виявлення прихованих проблем є ключовим. Власникам треба ретельно повідомляти лікарю про всі поведінкові зміни. При виявленні тривожних змін або незрозумілої симптоматики необхідно негайно проконсультуватися з ветеринаром.

— **Раціон та активність.** Старші коти часто потребують спеціального корму, який підтримує суглоби, нирки та зуби. При цьому фізична активність також має бути збережена. Навіть якщо кіт страждає на артрит, він повинен залишатися рухливим: достатньо забезпечити йому гру з улюбленою іграшкою хоча б кілька хвилин на день.

— **Адаптація середовища.** Вдома треба підлаштувати середовище для комфорту старіючої тварини, забезпечивши легший доступ до місць відпочинку, а також до мисок з їжею, водою та до туалету. Важливо поважати нові потреби kota: якщо улюбленець менше контактує чи не бажаети грати, дайте йому спокій. Піклування про старшого kota вимагає більше терпіння та турботи, але підтримка і любов — це найкраще, що можна дати чотирилапому другові у цей період життя.

ПОРОДИ СОБАК, ЯКІ ВИМАГАЮТЬ СКЛАДНОГО ДОГЛЯДУ

ВЕТЕРИНАРИ, СПИРАЮЧИСЬ НА БАГАТОРІЧНУ ПРАКТИКУ, СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО Є ПОРОДИ СОБАК, ЯКИХ СКЛАДНО УТРИМУВАТИ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ЇХНЮ ВЕЛИКУ ПОПУЛЯРНІСТЬ.



Французький бульдог. Фахівці визнають, що собаки мають привабливу зовнішність і чимало прихильників. Проте саме французькі бульдоги, за спостереженнями ветеринарів, найчастіше стають пацієнтами клінік, бо час від часу потерпають від проблем із диханням, шкірою та хребтом, потребують постійного лікування і значних фінансових витрат для власників.

Бостонський тер'єр. Спеціалісти не називають серйозних медичних причин для занепокоєння, характерних для бостонського тер'єра, але водночас зізнаються, що багато хто не відчуває з ними емоційного контакту.

Хаскі. Надзвичайно галасливі, вперті та потребують постійної уваги. Хаскі нагадують «дуже гучних і пухнастих дітей», які залишають шерсть буквально всюди, потребують багато терпіння.

Бельгійський малінуа. Енергійних собак ветеринари називають справжнім викликом через її шалений рівень активності та високий інтелект. Малінуа необхідні щоденні інтенсивні тренування, що можуть тривати по кілька годин. Не треба придбавати такого собаку, якщо не маєте достатньо часу, аби забезпечити належний рівень активності та комфорту.

Такса. Попри популярність і відданість четверолапих, ветеринари звертають увагу на можливі проблеми з поведінкою і здоров'ям. Такси можуть проявляти несподівану агресію, а також часто страждають від захворювань хребта. Зокрема, міжхребцева грижа може призвести до серйозних ускладнень, аж до паралічу задніх кінцівок.

Фахівці підкреслюють, що наданий список є суб'єктивним, сформованим на основі професійного досвіду. Але це не означає, що обрані породи не можуть бути чудовими домашніми улюбленцями за умови відповідального догляду і старання з боку людини.

Гороскоп на 16 червня

♈ Овен (21 березня — 20 квітня)
Варто максимально зменшити ділову активність, інакше за короткий час ви вичерпаєте всю енергію, відведену вам зірками, і втратите потрібну вам форму набагато раніше, ніж ви б того хотіли.

♉ Телець (21 квітня — 21 травня)
Не треба всіма силами відстоювати свою незалежність перед близькою людиною, тим паче, що зараз ви як ніколи потребуєте її допомоги й підтримки — просто знайте факт як данність.

♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)
Необхідно — хоча б на один день — виключити з кола свого спілкування неприємних для вас людей: негативна енергія, яку ви зрештою отримаєте, зіпсує вам настрій — і заплановану вами роботу — на весь день.

♋ Рак (22 червня — 22 липня)
Важливо звернути увагу на сон, який насниться вам цієї ночі: цілком можливо, що він виявиться пророчим, а події, повідомлення про які надсилає вам Всесвіт, незабаром втіляться в реальному житті.

♌ Лев (23 липня — 22 серпня)
День світлої та позитивної енергетики, яка, якщо вірити астрологам, вмє виконувати бажання — головне, не забути їх загадати. Бажано провести час з друзями, особливо якщо ви давно з ними не бачилися. Обмін думками та враженнями буде настільки захопливим, що вам буде важко відірватися одне від одного.

♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)
Як би не склалися обставини, не поспішайте дорікати собі ані за вчинки, ані за їхню відсутність. У відповідній ситуації ви зробили все, що могли, а отже, для самокритики немає причин.

♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Зірки радять присвятити вівторок дітям, особливо якщо вони вже досягли підліткового віку — їм не обійтися без любові та уваги своїх батьків, тобто вас. Тож не шкодуйте для них ні того, ні іншого.

♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Якщо ви вирішили виїхати за місто, обирайте місце біля води, адже влітку вона для вас — найкращий спосіб розслабитися: гарно відпочивши, вже завтра ви зможете взятися до роботи.

♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Проаналізуйте своє життя: чи не занадто часто ви ганяєтеся за примарними цілями, не помічаючи того, що перебуваєте буквально у вас під ногами. Можливо, варто хоча б трохи переглянути свої цінності.

♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Ви на власному досвіді переконаєтеся в силі позитивного мислення: що частіше ви думатимете про хороше, тим більше позитивних подій — і змін — відбудеться у вашому житті. План професійних дій, складений цього дня, має всі шанси на реалізацію, тому варто сміливо — без страху й сорому — включати до нього найамбітніші та навіть на перший погляд нереальні пункти.

♒ Водолій (21 січня — 18 лютого)
День створить ідеальні умови для планування майбутніх досягнень: перспективи буде видно виразно, а шляхи досягнення поставлених цілей вдасться визначити чітко та зрозуміло.

♓ Риби (19 лютого — 20 березня)
Сил для рішучих дій у цей час буде вкрай мало, тож від активного способу життя треба відмовитися — досягти успіху, про яку б сферу життя не йшлося, однаково не вдасться. У цей час вам не варто брати до рук гроші: навіть сплата комунальних рахунків або розрахунок готівкою на касі в супермаркеті можуть стати для вас поганою прикметою на майбутнє.



ЦІЛЮЩА СИЛА ЛИПОВОГО ЦВІТУ

КОЛИ ЗАЦВІТАЄ ЛИПА, ПОЧИНАЄТЬСЯ СЕЗОН ЗБОРУ ЦІЛЮЩОГО ЦВІТУ ДЛЯ ЧАЇВ Й НАПОЇВ. АЛЕ ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ: ЗБИРАТИ ЛИПУ КРАЩЕ НА САМОМУ ПОЧАТКУ ЦВІТІННЯ, ТОДІ У КВІТКАХ НАЙБІЛЬШЕ КОРИСНОЇ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ. ТОЖ НЕ ПРОГАВТЕ ЧАС КВІТУВАННЯ, ЯКЕ ТРИВАЄ ВСЬОГО 10–14 ДНІВ.

▶ ЧИМ КОРИСНИЙ ЛИПОВИЙ ЧАЙ

Висушені квітки липи стануть у пригоді практично в кожній родині, оскільки мають дію:

- ◆ протизапальну;
- ◆ жарознижувальну;
- ◆ потогінну;
- ◆ відхаркувальну;
- ◆ діуретичну та безпечну.

Липовий цвіт також має помірні бактерицидні і седативні властивості, легкий жовчогінний та спазмолітичний ефект, сприяють виведенню токсинів і метаболітів. Квітки липи ефективні також під час схуднення, якщо зайва вага пов'язана з набряками і застоєм рідини. Як сильний сечогінний засіб, липа допомагає вивести всю зайву рідину з організму, що сприяє зменшенню ваги тіла.

▶ КОМУ НЕ МОЖНА ПИТИ ЛИПОВИЙ ЧАЙ?

Попри численні корисні властивості квіточок липи, дехто має бути з ними обережним. Дієтологія радить не пити багато чаю з квіток липи людям із серцевими захворюваннями, оскільки сечогінний ефект може збільшити навантаження на серце.

▶ КОЛИ ЗБИРАТИ І СУШИТИ ЛИПОВИЙ ЦВІТ?

Найкраще збирати квіти липи зранку в суху по-

году. Пилок липи надає смаку та аромату чаю, тому не варто збирати квітки відразу після дощу, оскільки більша частина пилку зникне. Зривати бажано суцвіття разом з приквітковим листям, у екологічно чистих місцях, подалі від доріг, підприємств тощо. Цвіт розкладіть тонким шаром у приміщенні з хорошою вентиляцією, але без доступу сонячного світла. Він висохне за 3–5 днів, залежно від погоди. Сухі суцвіття можна зберігати два роки у скляних банках чи паперових пакетах.

▶ ЯК ГОТУВАТИ ЛИПОВИЙ ЧАЙ

Чай з липи має приємний медовий смак і ніжний золотаво-медовий колір, наче рідкий бурштин. Заварений зимовим вечором, стане ще й корисним напоєм, який допоможе боротися із застудою та застудою.

Не заливайте сухі квіти липи окропом; оптимальна температура води для заварювання чаю — 90–95 °С. Для заварювання в середньому на літр води достатньо 4–6 столових ложок сухих суцвіть. Найкраще використовувати керамічний або фаянсовий чайник із товстими стінками. Чайник варто укутати чимось теплим і дати настоятися протягом 15–20 хвилин. За бажання готовий напій можна процідити і додати чайну ложку меду. Яка ж смакота!

