ЯКИХ ЗМІН ЧЕКАТИ УКРАЇНЦЯМ У ЛИСТОПАДІ .5

Четвер
2 листопада 2023 року
№ 131 (734)
Харківська міська газета

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ

Заснована у 1817 році



АГЕНТСТВО ООН У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ ПРОДОВЖУВАТИМЕ СПІВПРАЦЮ З ХАРКОВОМ ЩОДО ВІДНОВЛЕННЯ ПОШКОДЖЕНОЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ МІСЬКОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ

Протягом 2023–2024 років Агентство планує засклити вікна у 1130 квартирах, відремонтувати 500 квартир та 500 будинків у приватному секторі, які постраждали від обстрілів. Таких домовленостей вдалося досягти на черговій робочій зустрічі представників організації із Харківським міським головою Ігорем Тереховим.

Ігор Терехов зазначив, що Харків — одна з найбільш постраждалих громад України. Торік за кошти міського та державного бюджетів у Харкові вдалося відновити 200 будинків, і зараз у роботі — ще 63.

— Сьогодні ви можете особисто побачити всі жахи, які принесла до нас росія, та ознайомитися з результатами відновлення житла. Все це нам вдається робити спільно з вами та державою. Розраховую на допомогу й надалі, адже понад 150 тисяч мешканців нашого міста сьогодні ще не мають даху над головою,— зазначив мер.

Надзвичайний та Повноважний Посол Швеції в Україні Мартін Аберг, Надзвичайний та Повноважний Посол Фінляндії в Україні Яакко Лехтовірта та голова гуманітарної місії, радник Посольства Норвегії в Україні Джонні Алмстад ознайомилися з процесом відновлення житлових будинків на Північній Салтівці, зустрілися з харків'янами, чиї будинки були пошкоджені внаслідок обстрілів, та оглянули масштаби ремонтних робіт, що виконуються за підтримки Агентства.

Ігор Терехов подякував міжнародним партнерам за підтримку і зазначив, що дуже важливо відбудувати Північну Салтівку, П'ятихатки, приватний сектор:

— Харків'яни тепер — це велика згуртована родина, в якій всі один одного підтримують. Ми будемо робити все для того, щоб відстоювати, відбудовувати наше місто. Не будемо чекати закінчення війни, будуватимемо вже зараз для того, щоб люди мали можливість повертатися у рідні стіни. Тому підтримка міжнародних партнерів для нас сьогодні має дуже важливе значення.

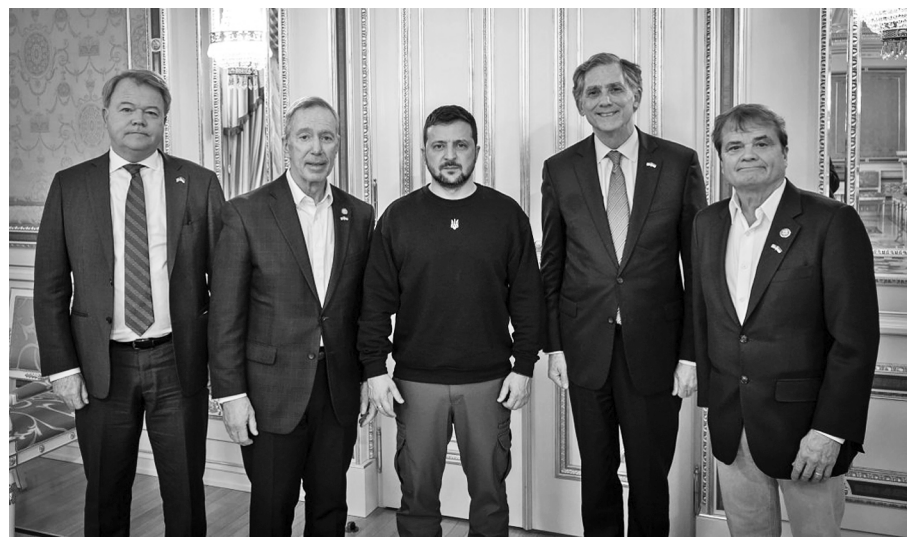
(Продовження на стор. 2)

АГЕНЦІЯ ООН: ПІДТРИМКА ХАРКІВ'ЯН ПРОДОВЖИТЬСЯ



ЗАПОРУКА УСПІХУ В БОРОТЬБІ З РОСІЙСЬКОЮ АГРЕСІЄЮ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРИЙНЯВ ДВОПАРТІЙНУ ДЕЛЕГАЦІЮ ПАЛАТИ ПРЕДСТАВНИКІВ КОНГРЕСУ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ У СКЛАДІ ДЖЕЙМСА ФРЕНЧА ГІЛЛА, МАЙКЛА КВІГЛІ ТА СТІВЕНА ЛІНЧА, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УКРАЇНІ З ВІЗИТОМ



Глава держави наголосив, що такі візити солідарності є потужним сигналом підтримки нашої країни та всього українського народу з боку США. Це особливо важливо напередодні зими, коли держава-агресор планує продовжити ракетний терор проти українських міст та об'єктів критичної інфраструктури.

— Ми високо цінуємо те, що Республіканська й Демократична партії, адміністрація Президента Джозефа Байдена, а також обидві палати американського Конгресу об'єднані в підтримці України. Це справді потужний сигнал світу про те, що ми переможемо в боротьбі за наші спільні цінності — свободу й демократію,— наголосив Володимир Зеленський.

Під час зустрічі було обговорено питання продовження дієвої та всебічної підтримки України з боку Сполучених Штатів. У цьому контексті акцентовано на важливості внесення Президентом США Джозефом Байденом бюджетного запиту до Конгресу щодо фінансування видатків на допомогу Україні, який містить забезпечення бюджетної та військової допомоги.

— З перших днів широкомасштабного вторгнення підтримка США залишається незмінною, це допомогло об'єднати світ навколо України. Продовження такої допомоги є запорукою успіху нашої країни в боротьбі з російською агресією,— зазначив Президент.

Володимир Зеленський також докладно поінформував американську делегацію про ситуацію на передовій та першочергові потреби сил оборони України. У цьому контексті було предметно обговорено ключові напрями подальшої американської допомоги нашій державі у сфері безпеки й оборони.

ПІДТРИМКА ХАРКІВ'ЯН ПРОДОВЖИТЬСЯ

(Продовження. Початок на стор. 1)



Протягом 2023–2024 років Агентство у справах біженців планує засклити вікна у 1130 квартирах, відремонтувати 500 квартир та 500 будинків у приватному секторі, які пошкоджені обстрілами.

Надзвичайний та Повноважний Посол Швеції в Україні Мартін Аберг зізнався, що йому дуже важко дивитися на те, як страждають харків'яни:

— Я знаю, що Харків — одне з найбільш пошкоджених міст України під час війни. Мені дуже важливо було наживо побачити те, що відбувається у місті. Хочу запевнити, що Швеція продовжить бути разом з Україною як щодо військової допомоги, так і щодо підтримки та гуманітарної допомоги.

Так само на власні очі побачити, що наразі відбувається у Харкові, забажав і Надзвичайний та Повноважний Посол Фінляндії в Україні Яакко Лехтовірта:

— Мені було дуже важливо не тільки фізично побачити наслідки агресії рф та їхню ліквідацію, а й поспілкуватися з жителями та дізнатися про особисту життєву драму кожного. Приємно було побачити людей, у яких є бажання повертатися, побачити цей оптимізм. Я дуже радий відчувати співпрацю, яка є між керівництвом міста, області, а також координацію з боку ООН у цьому напряму.

Відвідали представники закордонної делегації і мешканців приватного сектору Київського району. Вони побачили, як відновили зруйновані прильотами будинки.

Представник Управління Верховного комісара ООН у справах біженців в Україні Кароліна Ліндхольм Біллінг у підсумку візиту зазначила, що Агентство й надалі надаватиме підтримку постраждалим харків'янам:

— Ми побачили відновлені будинки, поспілкувалися з людьми, які в них мешкають. Я була на Салтівці вже 4 рази. Дуже приємно, що люди туди повертаються, їхні домівки ремонтуються, вікна вставляються. Люди готуються перезимувати у власних оселях. Тобто майбутнє є. Також радо зазначили, що міський голова дуже багато часу приділяє спілкуванню з жителями. Це дуже важливо, тому що підтримка неможлива без плідної співпраці з міською владою. Наша допомога нині — це внесок у розвиток та відновлення Харкова. Ми із задоволенням робимо його у розбудову міста. Обіцяю приїздити ще багато разів до Харкова.

ГОТОВІ ПРИЙНЯТИ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З КУП'ЯНСЬКА

Харків має можливості надати все необхідне для комфортного проживання людям, які евакуюються з Куп'янського району, наголосив міський голова Ігор Терехов.

Вимушених переселенців розселяють у гуртожитках.

— Людям готові надати теплий одяг, постільну білизну, засоби гігієни, а також забезпечують харчуванням — близько 35 тис. мешканців міста щодня безплатно отримують їжу. Також на комунальних, державних і приватних підприємствах є робочі місця для переселенців.

У місті відкривається багато ФОПів — Харків посідає четверте місце в країні за кількістю їхньої реєстрації,— розповів мер.

На 1 жовтня 2023 року кількість ФОП у Харкові становила 118,7 тис. осіб. Протягом січня-вересня понад 10,5 тис. фізичних осіб — підприємців розпочали роботу та офіційно зареєстрували бізнес у Харкові. Крім того, 727 ФОП обрали Харків як нову локацію для своєї діяльності.

ДОПОМОГА УКРАЇНІ — ДОПОМОГА У ВІДНОВЛЕННІ МИРУ

На полях третьої зустрічі щодо реалізації Української формули миру на рівні радників із національної безпеки та зовнішньої політики на Мальті керівник Офісу Глави держави Андрій Єрмак провів двосторонні зустрічі з радниками лідерів і представниками Італійської Республіки, Південно-Африканської Республіки, Японії, Держави Катар, Королівства Бахрейн, Швейцарії та Вірменії.

З радником Прем'єр-міністра Італії з питань зовнішньої політики Франческо Тало було обговорено ключові оборонні потреби України, зокрема необхідність посилення української ППО для захисту портової інфраструктури Півдня України та мирних жителів українських міст.



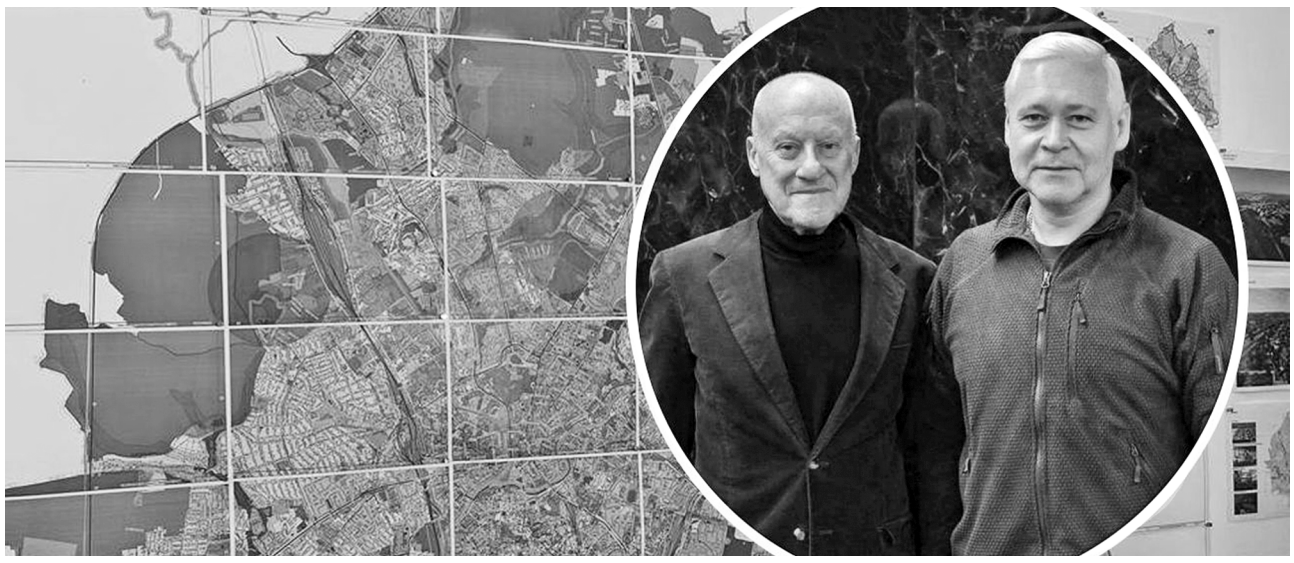
Під час зустрічі Андрія Єрмака з радником Президента Південно-Африканської Республіки з питань національної безпеки Сідні Муфамаді ключову увагу було приділено імплементації Української формули миру та підготовці до проведення Глобального саміту миру. Андрій Єрмак наголосив на принциповій заінтересованості України в поглибленні діалогу з країнами Африканського континенту.

З генеральним секретарем Секретаріату з питань національної безпеки Японії, радником Кабінету міністрів з питань національної безпеки Такео Акібою керівник Офісу Президента обговорив ситуацію на полі бою. Він відзначив важливість оборонної підтримки з боку Японії для українських воїнів і захисту цивільного населення України. Окрему увагу було приділено взаємодії під час підготовки до конференції з питань відновлення України, яка відбудеться в Токіо в лютому 2024 року.

Із заступником генерального секретаря Ради національної безпеки Держави Катар Хамадом Хамісом Аль Кубаісі співрозмовники обмінялися думками щодо реалізації Формули миру, можливості долучення до цього процесу якомога більшої кількості країн світу, зокрема Катару, а також торкнулися питань організації та проведення майбутнього Глобального саміту миру та участі в ньому катарської сторони.

У ДУСІ ПРОГРЕСУ

НА НЕЩОДАВНІЙ ЗУСТРІЧІ З МОЛОДІЖНИМ АКТИВОМ МІСТА ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ НАГОЛОСИВ, ЩО ХАРКІВ ПЛАНУЄ І НАДАЛІ РОЗВИВАТИ СИСТЕМУ ВЕЛОДОРІЖОК ТА ІНФРАСТРУКТУРИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЗАХОПЛЮЄТЬСЯ СТРІТКУЛЬТУРОЮ



Мер повідомив, що всі плани та ідеї прописані в новому генеральному плані, над яким працює команда кращих спеціалістів світу спільно з харківськими архітекторами:

— Будемо будувати доріжки для велосипедів та самокатів. У нас є плани та розрахунки щодо цього. Не допустимо такої вакханалії з байками та самокатами, як у Києві. Ми зробимо так, щоб було впорядковано та безпечно.

Команда харківських архітекторів вже розробила декілька рішень і пілотних проєктів. Один з них має на меті видозмінити таку рекреаційну локацію, як Лопанська набережна.

Згідно з задумом, тут буде великий променад вздовж річки. А на перетині вулиці Полтавський Шлях та Лопанської набережної передбачене зведення артгалереї. Також довкола планують створити новий простір для проведення фестивалів. Більш того, у цій частині Харкова має з'явитися перша пішохідна вулиця.

— У цьому проєкті, який є складовою великого плану перетворення Харкова на місто майбутнього, два напрями розвитку. Перший полягає у тому, щоб зробити на території навколо набережної своєрідний артквартал з художніми галереями, місцями для виставок митців та проведення якихось перформансів. Тобто пожвавити творче життя у центрі міста,— розповів голова харківських архітекторів, що співпрацюють з Фондом Нормана Фостера, керівник групи зі створення пілотних проєктів з відбудови Харкова Дмитро Фоменко.

Другий напрям полягає у залученні набережної до так званого зеленого каркасу міста.

— Поки що мова йде про ділянку від мосту, де починається Полтавський Шлях до мосту, який веде до Благовіщенського собору. Зараз тут просто кам'яні стіни. А ми хочемо, щоб стало зелено, з'явилися нові пішохідні та веломаршрути, щоб можна було гуляти вздовж річки та насолоджуватися навколишньою красою. Надалі територію будемо розширювати. Вже є проєкти парків у цьому районі, і ми зможемо все поєднати в одну велику пішохідно-паркову артзону,— повідомив Дмитро Фоменко.

Це поки попередні плани щодо Лопанської набережної. Вони відповідатимуть загальній концепції зеленого та доступного міста, з розвинутою велоінфраструктурою, цікавими локаціями для митців та музикантів, креативними рішеннями в дусі прогресивного Харкова, яким він має стати в майбутньому.

МЕТРОШКОЛА КОРИСТУЄТЬСЯ ПОПИТОМ

У школярів почалася друга навчальна чверть. А харківську метрошколу після канікул відвідує ще більше учнів, лави охочих значно поповнилися.

У новій чверті почали навчання 1388 учнів. Як повідомив 30 жовтня Харківський міський голова Ігор Терехов, це на 200 школярів більше, ніж до осінніх канікул: «Відтепер ми маємо 75 класів усіх вікових груп». Для наймолодших школярів — це були перші в їхньому житті канікули, і відпочинок пішов на користь малечі. Діти на уроках — зібрані, зосереджені.



— Порівняно з вереснем діти виросли у плані відповідальності, зосередженості, уваги. Тепер вони справжні учні, які готові навчатися,— зауважила вчителька 1-го класу метрошколи Олена Кручина.

А першокласники радо повернулися на уроки у метро, тому що тут їм подобається набагато більше, ніж вчитися онлайн.



Марія, першокласниця:

— Отут мені більше подобається. Тут і іграшки, і їжа. Можна з подругами погратися, поспілкуватися. Ще ми тут навчаємося. Навчилися букви писати, читати, малювати, робити аплікації.

Марійка, першокласниця:

— Мені більше подобається вчитися в метро, тому що незручно сидіти за комп'ютером.

До речі, з огляду на холодну погоду, в класах тепло. Система кондиціонування повітря підлаштувалася автоматично, вибираючи оптимально комфортну температуру для перебування дітей в зачиненому приміщенні. Побачивши, які умови створені для навчання в метрополітені і з яким захопленням там вчиться малеча, все більше батьків надають перевагу офлайн-формату саме в метрошколі.



— Коли ми організовували навчальне середовище, одразу передбачили, що кількість учнів буде збільшуватися. Тому заздалегідь поставили декілька зайвих парт. Навіть якщо до нас ще прибудуть учні, у нас є де їх розмістити,— розповіла вчителька 1-го класу метрошколи Олена Тимченко.

Сьогодні, порівняно з першим вересня, кількість учнів у класах збільшилася. Наприклад, на 40 дітей стало більше у класах на станції метро «Університет». Тож ідея навчатися в метро себе виправдала.



— Кожного понеділка вчителі мені доповідають про кількість школярів. Якщо на початок вересня на першій зміні навчалися 90–98 учнів, то сьогодні вже128. І кожного дня кількість збільшується. Ми нікому ще не відмовили і всіх чекаємо,— повідомила заступниця директора Харківського ліцею № 36, адміністраторка метрошколи ст. «Університет» Анжела Малахова.

Місць у метрошколі поки що вистачає, і ресурси є.

ЛЮДИ З ВЕЛИКИМ СЕРЦЕМ

У першу неділю листопада відзначається професійне свято тих, хто стоїть на шляху милосердя, добра та допомоги нужденним,— День працівника соціальної сфери.

Напередодні з прийдешнім святом соцпрацівників привітав Харківський міський голова Ігор Терехов. Він подякував їм за роботу у важких умовах воєнного часу та вручив Почесні грамоти Харківської міської ради та Подяки міського голови:

— Я розумію, наскільки тяжка ваша робота, особливо під час війни. Вашої турботи і підтримки потребують багато харків'ян — літні люди, діти, які втратили батьків, вимушені переселенці. І я дуже вдячний вам за те, що ви зараз у Харкові і продовжуєте виконувати свою надважливу місію. Ви — справжнє серце Харкова!



Серед нагороджених — завідувачка відділення денного перебування терцентру Немишлянського району Наталя Артьомова, яка в професії вже 15 років. Говорить, життєвий шлях обрала свідомо, за покликом серця:

— Я пишаюся своєю професією, люблю свою роботу. Багато є тих, хто потребує піклування, зокрема — люди похилого віку. А зараз, у воєнний час, їм потрібно ще більше уваги та допомоги. Ми, соцпрацівники, мусимо надавати її.

Погоджується з цим і її колега, соціальна працівниця терцентру Слобідського району Лариса Сіроштан. Каже, що попри те, що більшість людей вважає професію соцпрацівника важкою, для неї турбота про стареньких — найважливіша життєва місія:

— Це так зворушливо, коли тебе чекають, коли ти для когось ніби сонечко у віконечку.

ДОТРИМУЮЧИСЬ ДОБРИХ ТРАДИЦІЙ

Відбулося урочисте нагородження переможців та призерів спартакіади «Битва Департаментів, КП та районних адміністрацій міста-героя Харкова». У змаганнях взяли участь 620 комунальників.

Спартакіада проводилася в кілька етапів з таких видів спорту: футзал, пляжний волейбол, кіберспорт, боулінг, більярд, настільний теніс, бадмінтон та шахи. Переможців і призерів змагань нагородив Харківський міський голова Ігор Терехов. Мер зазначив, що, незважаючи на важкі часи, важливо приділяти час активностям, відпочинку та відновленню, а також подякував учасникам за продовження добрих традицій, започаткованих у місті ще до повномасштабної війни:

— Неважливо, хто яке місце посів. Головне, що ви взяли участь у змаганнях, адже це гарний настрій і командний дух,— сказав у вітальному слові Ігор Терехов.

У загальнокомандному заліку третє місце посіла команда Адміністрації Салтівського району, на другу сходинку піднялася команда КП «Харківводоканал», а переможцями спартакіади стала команда Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту.

Посвідчення учасника ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС у 1987 році, видане Харківською обласною державною адміністрацією 26.10.2016 р., категорія 2, серія А № 361163 на ім'я **ЗЕЛЕНСЬКОГО Володимира Євгеновича**, вважати недійсним.

ЗАТАМУВАВШИ ПОДИХ ДО ОСТАННЬОЇ СТОРІНКИ

Час летить, і на зміну Шерлоку Холмсу, Пуаро й Агаті Крісті приходять нові герої книг. Зокрема й від українських авторів. Детективи — жанр, у якому думки переплітають у вузлики, кожен персонаж під підозрою, а сюжет нагадує заплутаний лабіринт. Цим вони й чарівні: ніколи не знаєш, куди заведе історія. Якщо ви обожнюєте дедукцію, загадки й розплутування головоломок, спробуйте детективні книги українських авторів. В історіях ви зустрінете рідні краєвиди, людей, схожих на оточення, та сюжети, які могли статися тільки в Україні.



◆ ВІЛЛА ДЕККЕРА, Юрій Винничук

Залишилося зовсім трохи до початку Другої світової війни. Львівський нічний репортер Марко «Свій» між усіх верств населення. Він співпрацює зі злочинцями, легко підкорює дівочі серця та знаходить час для всього цікавого в місті. Марку довіряє поліція та залучає до розслідування загадкових вбивств. Що об'єднує смерті двох дівчат, адвоката та його коханої, бізнесмена? Як перетинаються всі ці люди?

◆ ЖОРСТОКЕ НЕБО, Макс Кідрук, 2014

У паризькому аеропорту сталася трагічна авіакатастрофа. На перший погляд усе просто: зіткнення літака й снігоприбиральної машини. Це підтвердили диспетчери, пілоти, прибиральник, але висновки без спеціальної експертизи робити зарано. Літак виготовили в Україні, тож до розслідування долучилася дочка авіаконструктора Діана. Кожна подробиця, деталь для неї важлива. Дівчина понад усе хоче дізнатися правду, навіть якщо це буде коштувати їй майбутнього.



◆ Я БАЧУ, ВАС ЦІКАВИТЬ ПІТЬМА, Ілларіон Павлюк

Кримінальний психолог Андрій Гайстер відправляється в Бузьків Сад для розслідування зникнення дівчинки. У богом забутому селищі навіть транспорту немає! Одразу після прибуття Андрій помічає дивні речі. Схоже, про дівчинку всі мешканці, включно з матір'ю, забули вже наступного дня. Та й крім загубленої дитини в Бузьковому Саду вистачає злочинів. Кожен із мешканців має проступки, а саме їхнє життя в прямому сенсі слова йде по колу. Андрій теж потрапляє у пастку та знаходить пітьму всередині. Тільки в цьому пеклі на землі чоловік здатен спокутувати гріхи й врятувати хоч одне невинне життя.

◆ АДВОКАТ ІЗ ЛИЧАКІВСЬКОЇ, Андрій Кокотюха

Юний киянин Клим Кошовий утік із в'язниці й намагається сховатися від царської влади у Львові. Але і тут він не має спокою, бо випадково опинився біля трупа адвоката Євгена Сойки. Пригоди прямують одна за одною. Хлопця грабують, його переслідує поліція, а потім і сам Клим намагається спіймати істинного вбивцю адвоката. На щастя, він знаходить друга-лікаря, який допомагає Климу. Розв'язка історії здивує товаришів та змінить не одне життя.



◆ ЧОЛОВІК З МОЇМ ІМЕНЕМ, Іван Байдак

Інтроверт і любитель книг Родвелл Вільямс знаходить загадкові рукописи в букіністичній крамниці. Тепер його життя стало єдиним цілим з історією персонажа книги. Головний герой наче спостерігає за собою з боку та може переглянути події минулого. З плином часу ми всі змінюємося. Розмови з собою колишнім і самопізнання допомагають йому знайти нову відправну точку. Чи спілкувалися б ви з собою колишнім та які поради хотіли б дати? Може, у часі подорожувати у нас не вийде, але покопатися в собі часто дуже корисно.

◆ КРОС У НЕБУТТЯ, Юрій Сорока

Кам'янець-Подільський. Дев'яності роки. Місто стало сценою для кримінальних розбірок місцевих бандитів. Здається, що в Кам'янці вони почуваються безкарними. Але поворотним моментом стала жахлива аварія. З обриву летить авто, в якому знаходять три трупи. Слідчий Андрій Соколовський стане на шлях боротьби з кримінальними авторитетами.

◆ СПРАВА ЗНИКЛОЇ БАЛЕРИНИ, Олександр Красовицький, Євгенія Кужавська

На очах сотень глядачів під час театральної вистави зникає балерина. Жоден із присутніх не розуміє, як це сталося, а поліція не горить бажанням шукати зірку київських спектаклів. Тож сестра зниклої звертається до старенького слідчого у відставці. Тарас Галушко вже на пенсії, насолоджується спокоєм та розміреним життям, збирає яблука в саду. Йому зовсім не хочеться повертатися до шаленого ритму розслідувань, але одна думка не дає йому спокою. Що як повернулася банда збирачів гіацинтів?



◆ ЕКСПРЕС ДО ҐАЛІЦІЇ, Богдан Коломійчук

Комісар львівської поліції Адам Вістович поїхав у відпустку до Швейцарії, але й там потрапив у халепу. Він зміг розшифрувати таємний документ і тепер знає забагато. Одночасно відбувається вбивство перекладача у Німеччині, а з клініки в Бадені зникає дивний пацієнт. Як перетинаються всі ці події та чому сліди ведуть до рідного Львова? Читач стане свідком небезпечного розслідування.

◆ ◆ ◆

У більшості детективних книг українські письменники показали не тільки повороти сюжети. На сторінках оживають вулички наших рідних міст. Точніше, різні епохи їхнього існування. Сподіваємося, вас так само захоплює ретро, нуар та загадки. Вибирайте новий цікавий детектив і подорожуйте в часі, епохах та історіях.

ЯКИХ ЗМІН ЧЕКАТИ УКРАЇНЦЯМ У ЛИСТОПАДІ



Чи збільшаться для харків'ян тарифи на житло? Коли почнуть діяти субсидії, що перераховані на опалювальний сезон? Як змінилися правила отримання допомоги для внутрішніх переселенців? Чи можна в листопаді сподіватися на підвищення пенсій?

ПЛАТІЖКИ ЗА КОМУНАЛКУ

У листопаді вартість послуг ЖКГ залишиться незмінною. Зокрема, останній раз ціна на електроенергію для населення зросла у червні до 2,64 грн/кВт-год, і збільшення тарифу поки не планується. Не зміниться у листопаді й вартість водопостачання та водовідведення. Тариф на газ також залишиться на колишньому рівні — 7,96 грн/м³. Але стартував опалювальний сезон, тож готуємося до того, що з листопада суми у платіжках за комуналку все ж таки стануть солідніші.



СУБСИДІЇ

В Україні почали діяти нові субсидії, які перераховано на опалювальний сезон. Вони будуть дещо вищими, ніж у літній період, оскільки включатимуть й допомогу щодо оплати опалення. Субсидія на оплату комунальних послуг з постачання теплоенергії, постачання та розподілу природного газу та електроенергії розраховується відповідно до тривалості опалювального сезону — з 16 жовтня до 15 квітня.



Оформити субсидію можна й після старту опалювального сезону — до кінця листопада. Звернутися за субсидією можуть ті, у кого змінився склад сім'ї або ті, кому було відмовлено у призначенні субсидії влітку. Для українців, які отримували субсидію у попередній період, проведуть автоматичний перерахунок.

Нагадаємо: право на отримання субсидій мають родини, в яких витрати на комуналку перевищують 15% середньомісячного сукупного доходу. Також одна з обов'язкових умов — відсутність боргів за комуналку або наявність договору про їхню реструктуризацію.

Подати заявку на оформлення субсидії харків'яни можуть при особистому зверненні до органів ПФУ або в онлайн-форматі:

- *на порталі «Дія»;*
- *через сервісний центр Пенсійного фонду України;*
- *на вебпорталі електронних послуг ПФУ та через мобільний додаток ПФУ.*

ЯКИМИ БУДУТЬ ПЕНСІЇ



Усі етапи перерахунку пенсій у цьому році вже завершилися. У листопаді доплати до пенсій не передбачені, але є винятки. Люди, яким протягом 2023 року виповнилось 70, 75 та 80 років, можуть розраховувати на вікову надбавку до пенсії або її збільшення. Розмір щомісячних доплат при досягненні певного віку складає:

- *від 70 до 74 років — 300 грн;*
- *від 75 до 79 років — 456 грн;*
- *від 80 років — 570 грн.*

Наступний перерахунок пенсій планують провести у 2024 році.

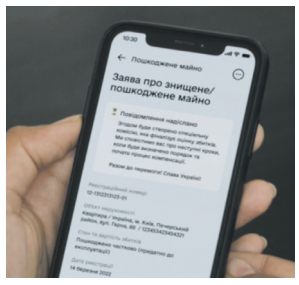
НОВОВВЕДЕННЯ ДЛЯ ВПО

Останній місяць осені підготував нововведення і для внутрішньо переміщених осіб. Спрощено порядок оформлення виплат для українців, які з 1 листопада 2023 року вперше зареєструються як ВПО. Тепер для отримання фінансової допомоги потрібно звертатися в ЦНАП або в «Дію» не кожному члену родини внутрішніх переселенців, а тільки одній особі від усієї сім'ї. Також якщо раніше виплати нараховувалися кожному переселенцю на окремий банківський рахунок, то з листопада допомога ВПО буде надходити на один банківський рахунок для всіх членів родини.

Сума виплат залишається незмінною. Діти та особи з інвалідністю щомісячно отримуватимуть по 3 тис. грн, інші категорії ВПО — по 2 тис. грн.

КОМПЕНСАЦІЇ ЗА ЗНИЩЕНЕ ЖИТЛО

З 1 листопада має активно запрацювати система компенсації за повністю зруйноване війною житло. Держава почне видавати житлові сертифікати за програмою «є-Відновлення» українцям, які втратили домівки через російську агресію.



Обміняти сертифікати на житло або відбудувати на своїй земельній ділянці замість зруйнованого новий будинок можна вже в листопаді. У виборі нового помешкання і його знаходженні українців не обмежують. Людина може вибрати будь-який населений пункт незважаючи на те, де знаходиться зруйноване житло. Крім того, можна вибрати будь-який тип нерухомості з первинного чи вторинного ринку. Наприклад, замість знищеного окупантами приватного будинку віддати перевагу квартирі.

Середня вартість квадратного метра, яку встановив уряд,— 36 422 грн. При цьому оцінка вартості відбувається за трьома коефіцієнтами:

- ✓ *регіональний — у різних містах знищене житло має різницю у вартості;*
- ✓ *кількість кімнат — кв. метр в однокімнатних квартирах дорожче, ніж, наприклад, у чотирикімнатних;*
- ✓ *вік зруйнованого будинку.*

Отримане за допомогою «єВідновлення» житло не можна продавати 5 років.

ХАРКІВ СТАВ ЛІДЕРОМ УЧАСТІ У «єВІДНОВЛЕННІ»

Нагадаємо, що програма «єВідновлення» стартувала 10 травня. На першому етапі програма передбачала грошову державну допомогу на ремонт житла, пошкодженого через бойові дії. На цьому етапі програма розрахована на тих, чиє житло підлягає відновленню. Йдеться про ремонт дахів, заміну вікон та дверей. За кількістю поданих заявок та виплат Харків став лідером. У місті за програмою «єВідновлення» сумарно виплатили понад 47 млн грн, а спеціальна комісія відпрацювала понад 3,6 тис. заявок містян. Повідомити про пошкоджене майно можна через застосунок «Дія», а перевірити стан розгляду заявки — у спеціально створеному чат-боті «Харків — твій дім». У чат-боті можна відстежити статус розгляду заявки для отримання компенсації на відновлення пошкоджених об'єктів, отримати відповіді на часті запитання при отриманні послуги «єВідновлення» та ознайомитися з порядком її отримання у Харкові.

З 1 листопада вчергове реалізується етап «єВідновлення» — програма компенсацій за повністю знищене майно.

ПОТЯГИ З ЖІНОЧИМИ КУПЕ

З листопада жіночих купе стане більше у поїздах далекого прямування. Тепер купе тільки для жінок з'являться в рейсах № 17/18 Харків — Ужгород, № 29/30 Київ — Ужгород, № 3/4 Запоріжжя — Ужгород та № 26/236 Одеса — Рахів. Купити квитки в жіночий вагон можна буде зокрема і в мобільному додатку Укрзалізниці. Крім жінок в таких купе можуть їздити діти віком до 5 років включно.



ЗНАКОВІ ДНІ

У листопаді чимало дат і професійних свят, які під час війни набувають особливого значення:

- **3 листопада** — День ракетних військ та артилерії України, День інженерних військ;
- **4 листопада** — День залізничника України;
- **9 листопада** — Міжнародний день боротьби проти фашизму, расизму та антисемітизму;
- **16 листопада** — День працівників радіо, телебачення та зв'язку України;
- **17 листопада** — День студента в Україні та Міжнародний день студента, День громадських організацій;
- **18 листопада** — День сержанта Збройних сил України;
- **19 листопада** — Міжнародний день чоловіків;
- **21 листопада** — День десантно-штурмових військ ЗСУ, День гідності і свободи;
- **25 листопада** — День пам'яті жертв Голодоморів;
- **30 листопада** — День радіотехнічних військ Повітряних сил ЗСУ, День захисту інформації.



ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР: НОВІ ДАТИ

У зв'язку з переходом ПЦУ та УГКЦ на новоюліанський календар деякі важливі релігійні свята перемістилися.

- **8 листопада** — Собор архістратига Михаїла *(раніше 21 листопада);*
- **21 листопада** — Введення в храм Пресвятої Богородиці *(раніше — 4 грудня);*
- **30 листопада** — День святого апостола Андрія Первозванного *(раніше — 13 грудня).*

Варто не забувати, що Різдвяний піст почнеться на 13 днів раніше – **15 листопада**.

У деяких храмах свята все ще можуть відбуватися по-старому. У парафій є два роки, щоб остаточно перейти на новий календар.

Думка містян

ПІДТРИМКА ПОТРІБНА ВСІМ

Чи мусить місто повністю відмовитися від ремонтів та відбудови зруйнованої інфраструктури і будинків, благоустрою та перераховувати усі кошти на допомогу ЗСУ. Чи все ж таки Харків має жити та відновлюватися? Над цим розмірковували самі містяни.

— *Ті гроші, що можна спрямувати на допомогу військовим, треба спрямувати їм. Але ж усі кошти бюджету громади направляти на підтримку ЗСУ не вийде. Міський бюджет так не працює.*

— *У мене є чітка позиція, оскільки збалансований економічний розвиток регіону має велике значення. Тому кошти мусять бути розподілені за чітким принципом пріоритетності.*

— *Я вважаю, що розподіл має бути таким: 30% на 70% на користь військових.*

— *Відбудову, ремонти, відновлення, на мою думку, можна відтермінувати. Гроші по максимуму спрямовувати на потреби ЗСУ. Звісно, щось треба залишати для підтримки життєдіяльності Харкова.*

— *Я вважаю, що кошти на відбудову міста мають бути, але 90% все ж треба спрямувати на ЗСУ, тому що, якщо не буде підтримки ЗСУ, нема чого буде відновлювати.*

— *Ці два питання не можна відокремлювати одне від одного. І фронту потрібні кошти, але й місту також, щоб він був у порядку.*

— *Я вважаю що розподіл грошей має бути у співвідношенні 50 на 50. Якщо не відновлювати місто, воно буде руйнуватися ще сильніше. Військові теж потребують допомоги. Тому розподілити гроші всім порівну.*

ВСТИГНУТИ ДО МОРОЗІВ



КОМУНАЛЬНИКИ РОЗПОЧАЛИ РЕМОНТ ОДНОГО З БУДИНКІВ, ЩО ПОСТРАЖДАВ ВІД НЕДАВНЬОГО РАКЕТНОГО УДАРУ ПО ЦЕНТРУ ХАРКОВА. ВІН ЗНАХОДИТЬСЯ ЗА 20 МЕТРІВ ВІД ЕПІЦЕНТРУ ВИБУХУ ТА ЗАЗНАВ БАГАТЬОХ ПОШКОДЖЕНЬ



Потрібно ремонтувати покрівлю та конструктив будівлі. В деяких місцях стіни відійшли від перекриття майже на 10 сантиметрів. Але передусім будівельники усунули аварійність та «зашили» контури.

— Зараз виконується демонтаж залишків старої покрівлі та робиться посилення конструктиву будівлі через стягування металевими балками. Надалі зробимо нову основу даху, інші обрешітку та бар'єр. Покрівля буде металевою, з профлиста, який є найбільш надійним, зручним і довговічнішим ніж шифер, який тут був раніше. Роботи виконуємо швидко та якісно, щоб встигнути все зробити до холодів та снігу,— повідомив заступник директора КП «ХРБП» Олег Волошин.

ХАРКІВ СТАЄ КРАЩИМ

Наразі пересічні українці обговорюють резонансну тему витрат бюджетних грошей на бруківку, якою замість асфальтобетону вистеляють тротуари та дороги в деяких містах країни. Буцімто не на часі та й коштує гранітна бруківка задорого.

У Харкові пішохідні доріжки по вулиці Сумській теж облаштовують гранітною бруківкою. Робота почалася ще влітку. Спершу граніт поклали від майдану Свободи в напрямку вулиці Ярослава Мудрого. Зараз шляховики продовжують роботи по Сумській в районі вулиці Свободи. Аби припинити інсинуації щодо цієї теми та зняти всі питання громадян, Харківський міський голова Ігор Терехов пояснив, чому у процесі ремонту на хідниках кладуть саме граніт.

— Я вважаю, що треба зберегти образ Харкова таким, яким він був. Звісно, після ракетного влучання по ХОВА та навколишній території можна було б тут закрити тротуари асфальтобетоном. Усі були б задоволені, ще й похвалили б: «Які молодці, попри війну ремонтують доріжки, кладуть асфальт». Але я дуже хотів, щоб Харків був кращим за сірий асфальт, зберіг свій історичний дух. Це новий рівень. І ми будемо продовжувати тримати марку.

Згідно з інформацією Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР, граніт, по-перше, служить довше, а по-друге, ремонт стає в рази дешевше порівняно з тим, аби класти асфальтобетон. Більш того, навіть таке важке рішення в нелегкий час — не просто забаганка, а стратегія, зазначив очільник міста:

— Це не ті кошти, які б мали велике значення чи змогли якось сприяти пришвидшенню відбудови. Це крапля в морі. Проте, коли поважні гості приїжджають до Харкова, вони бувають зажди приємно вражені тим, яке наше місто чисте та доглянуте. Це наша фішка. Ось приїхав голова Нафтогазу України Чернишов, він же харків'янин, довгий час тут жив. Ми з ним зустрілися, а він і каже: «Слухай, я вчора пройшовся вулицями, так Харків став кращим, ніж був». Оце те, чого я хочу. І це ще один стимул для того, щоб ті, хто поїхав, повертались. Тому що у нас життя триває, все не так похмуро, і граніт на площі Свободи такий самий, як до війни.

ЗНАННЯ ЗАСТОСОВУЮТЬ ОДРАЗУ

МОБІЛЬНИЙ КЛАС БЕЗПЕКИ ПОДОРОЖУЄ ЗАКЛАДАМИ ОСВІТИ ХАРКОВА. ЗРОБИВ ВІН ЗУПИНКУ Й У ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ РАЙОНІ



Тут, на базі Харківського ліцею № 13 відбулося два виїзні заняття, одне з яких присвятили пожежній безпеці вдома.





— Ми вважаємо, що наразі це дуже актуальна тема, тому що триває онлайн-навчання і діти знаходяться вдома, деякі на самоті, бо батьки працюють. Заняття пройшло дуже активно, жваво, оскільки діти дуже сумують за живим спілкуванням,— поділилася враженнями провідна інспекторка відділу із запобігання надзвичайних ситуацій по Холодногірському району Харківської міської тергромади Харківського регіонального управління ГУ ДСНС України в Харківській області Анастасія Коліщак.

Засвоєнню отриманої інформації сприяє комплексний підхід до занять, як-от безпосередня комунікація з учнями, інтерактивні ігри та різне приладдя: мультимедійний екран, стенди, демонстраційний матеріал.

Головна мета проєкту — підвищення культури безпеки. Діти отримують в ігровій формі навички поводження в екстрених ситуаціях. Що й стало у пригоді буквально — урок перервала сирена повітряної тривоги. І це було не тренування і не навчання. Загроза ракетних ударів — це реалії сьогодення. Тож правила, про які щойно говорили, довелось застосовувати на практиці. Учні разом з викладачами, організовано, швиденько, як того і вимагає інструктаж, перейшли до укриття. І заняття з психологом проєкту школярі продовжили вже у підвальному сховищі. Щоб знизити рівень стресу, дітям запропонували веселу руханку.

— Діти отримують зараз стрес щодня, щоразу, коли вмикається сирена і треба йти у сховок. Ми наголошуємо саме на практичних навичках, щоб діти могли за потреби миттєво їх використати у життєвій ситуації, вийти з класу безпеки і розуміти, як вони можуть використати нові знання,— зауважила психологиня ГУ ДСНС України в Харківській області Єлизавета Казакова.

З УКРАЇНСЬКИХ ЛАНІВ — ДО СТОЛУ ХАРКІВ'ЯН

ДВАНАДЦЯТЬ ТОНН КАРТОПЛІ ТА МАЙЖЕ ДВІ ТОННИ ОВОЧІВ ЗІБРАВ ТА ПЕРЕДАВ ХАРКІВСЬКОМУ МІСЬКОМУ КОМБІНАТУ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ, ЩО ОПІКУЄТЬСЯ РОБОТОЮ ПУНКТІВ ГАРЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ, ПОЛОНСЬКИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА





Врожай зібрано, а тому час наповнювати міську комору, аби пункти безплатного гарячого харчування продовжували забезпечувати харків'ян та усіх, хто потребує, смачними гарячими обідами. Проєкт, започаткований за ініціативою Харківського міського голови Ігоря Терехова, беззаперечно довів свою актуальність та необхідність, особливо коли на вулиці стає прохолодно.

З серпня 2022 року до травня 2023 року Фонд щомісяця формував та відправляв до Харкова гуманітарні продовольчі вантажі. Тож новий вантаж — справа звичайна, а адресат — перевірений.

— Харків залишається не тільки своєрідним форпостом, а й другою домівкою для сотень тисяч українців, які були змушені тимчасово покинути рідні населені пункти. Тож наше спільне завдання — максимально підтримати наших співгромадян та улюблений Харків. Ми сподіваємося, що у помешканнях харків'ян буде тепло цієї зими, а тривалі блекаути відійдуть в історію. Проте, хочемо, аби за будь-яких умов жителі Харкова мали можливість отримати гарячу їжу, що зігріватиме їх не тільки калоріями, а й любов'ю та турботою,— зазначив засновник Фонду, голова Наглядової ради Харківського плиткового заводу Валентин Шеветовський.

Харківська міська рада — не єдиний адресат на сьогодні. Три тонни картоплі та тонну овочів отримали також промислові підприємства Харкова.

ВІТАМІН D: У ЧОМУ КОРИСТЬ?

ЧИМ МЕНШЕ НА ВУЛИЦІ СОНЦЯ, ТИМ ЧАСТІШЕ МИ ЗГАДУЄМО ПРО ВІТАМІН D, ЯКОГО НАМ КАТАСТРОФІЧНО НЕ ВИСТАЧАЄ У ПОХМУРУ ПОРУ РОКУ. ВІТАМІН D ПОТРІБЕН ДІТЯМ І ДОРОСЛИМ, А ЙОГО НЕСТАЧА ЗАГРОЖУЄ РАХІТОМ У МАЛЮКІВ І ЛАМКІСТЮ КІСТОК У ДОРОСЛИХ

Загалом головне завдання вітаміну D — допомагати засвоєнню кальцію та фосфору з їжі. І кальцій, і фосфор потрібні нашим кісткам та зубам. Крім того, вітамін D необхідний для нормальної роботи імунної та серцево-судинної систем, а також обмінних процесів. А, відповідно, його брак — це ризик розвитку злоякісних пухлин, інфекційних, аутоімунних, вірусних та серцево-судинних захворювань.

◆ *В яких продуктах міститься вітамін D*

Лікарі стверджують, що просто перебувати на вулиці навіть у літній день недостатньо для забезпечення організму вітаміном D. На щастя, необхідну кількість вітаміну D також можна отримувати з продуктів харчування, а це:

- ✓ *жирна морська риба (лосось, горбуша, скумбрія, сардина, оселедець, консервований тунець);*
- ✓ *яйця;*
- ✓ *вершкове масло;*
- ✓ *гриби;*
- ✓ *харчові добавки.*



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Лікарі попереджають, що з добавками варто бути обережними. Тому перед вживанням вітаміну D потрібно дізнатися про свій дефіцит, здавши аналізи, після чого розрахувати свою норму вітаміну D разом із лікарем. Без аналізів та спеціаліста добавки з вітаміном D можна приймати у профілактичній дозі (600–800 МО на добу).

Біологічно важлива форма вітаміну D — D2 — нашим організмом не виробляється, тому його запаси потрібно поповнювати ззовні. Тож допоможуть гриби, дріжджі, бобові, зернові та шпинат.

◆ *Користь вітаміну D*

Вітамін D життєво необхідний нашому організму, оскільки він:

- ✓ *регулює та контролює здатність засвоювати кальцій та фосфор, які забезпечують міцність кісток та здоров'я зубів;*
- ✓ *стимулює підшлункову залозу, запускає процес вироблення інсуліну, що є профілактикою розвитку цукрового діабету 1-го та 2-го типів;*
- ✓ *знижує концентрацію реніну, що сприяє нормалізації артеріального тиску;*
- ✓ *підвищує витривалість серцево-судинної системи;*
- ✓ *покращує настрій;*
- ✓ *зміцнює імунну систему;*
- ✓ *полегшує перебіг респіраторних вірусних інфекцій;*
- ✓ *знижує ризик розвитку онкологічних захворювань.*

◆ *Чому рівень вітаміну D в організмі може знижуватися*

Є безліч причин нестачі витаміну, проте здебільшого його бракує через:

1. Використання сонцезахисних кремів.
2. Високий рівень забруднення повітря.
3. Високу щільністю забудови у місті.
4. Вагітність та грудне вигодовування.
5. Зайву вагу.
6. Хронічні хвороби ШКТ та нирок.
7. Вегетаріанство.
8. Тривалу відсутність сонячної погоди.
9. Темний колір шкіри.

◆ *Як і коли приймати вітамін D*

Вітамін D можна приймати у будь-який час. Втім, якщо вечірній прийом вітаміну спричинює безсоння та підвищення активності, його прийом краще перенести на ранок. Медики також радять не приймати вітамін D одночасно з вітамінами C, A та E: вони нейтралізують дію один одного. Для більшої користі поділіть прийоми цих вітамінів.

◆ *Дефіцит вітаміну D в організмі*

За інформацією фахівців, близько 80% українців зазнають дефіциту вітаміну D. Останні дослідження показують, що для профілактики дефіциту вітаміну в організмі треба вживати вітамін D3, саме ця форма найкраще підтримує необхідний людині рівень вітаміну D в організмі.

◆ *Чи можна отримати достатньо вітаміну D під час прогулянок?*

Вітамін D впливає на наш настрій та імунітет і синтезується в організмі під впливом ультрафіолету. Щоб отримати добову норму вітаміну D від сонця, необхідно проводити під палаючими променями не менше 45 хвилин щодня, причому в купальнику. Втім, є одна проблема. У цьому разі із вітаміном D ми отримаємо пристойну дозу вільних радикалів, які старять наш організм. Та й сонце в наших краях буває не цілий рік. Тому чимало людей компенсують його, додаючи у раціон біологічні добавки.

Останні дослідження показують, що дефіцит вітаміну D пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку таких захворювань, як астма, когнітивні порушення, інфаркт, інсульт, депресія, патологія зубів, цукровий діабет тощо.

◆ *Чому не засвоюється вітамін D*

Дослідження показали, що вітамін D може не засвоюватися організмом з різних причин, зокрема через хронічні захворювання печінки, підшлункової залози та запалення кишкової стінки. Також на засвоюваність вітаміну D може впливати прийом деяких препаратів (контрацептивів, блокаторів холестерину, барбітуратів та антацидів) та харчування з великою кількістю трансжирів.

◆ *Передозування вітаміном D*

Фахівці попереджають, що це можливо, якщо людина безконтрольно приймала високі дози вітаміну D (без призначення лікаря). Вивести вітамін D з організму примусово не вийде, а тому медики радять негайно припинити прийом вітаміну D на певний час та звернутися за консультацією до фахівця, який контролюватиме його рівень у крові.

Гороскоп на 2 листопада

Овен (21 березня — 20 квітня)

Почніть листопад із планів на місяць, так ви впорядкуєте думки. Ближче до закінчення року ви можете відчути втому, тож цього дня астрологи закликають знайти можливість для відпочинку. Зустріч із друзями у кафе чи вечір за улюбленою комедією на самоті — вибір за вами.

Телець (21 квітня — 21 травня)

Ви зможете зрозуміти для себе важливі життєві істини, це допоможе рухатись у потрібному напряму протягом усього місяця. Розташування небесних тіл цього дня сприяють вашим творчим проявам. Астрологи рекомендують подумати про нові пропозиції до співпраці.

Близнюки (22 травня — 21 червня)

На роботі буде жвава атмосфера, ви опинитеся в центрі уваги та зможете продемонструвати свій талант. Також сьогодні зірки обіцяють вам зустрічі із близькими. Сміливо відсувайте заради рідних та друзів свої плани, спільне дозвілля з ними вам ніщо не замінить.

Рак (22 червня — 22 липня)

Не виключені конфлікти на роботі та вдома. Астрологи радять запастися терпінням і знаходити точки зіткнення з вашим оточенням. У другій половині дня вам на користь піде фізична активність — як домашнє заняття йогою, так і тренування в залі.

Лев (23 липня — 22 серпня)

Цей день — слушна нагода для того, щоб подумати про плани на майбутнє та підбити перші підсумки року. Астрологи пропонують виписати цілі, які ви вже встигли реалізувати. Не бійтеся хвалити себе за виконану роботу, але й на помилки та промахи звертайте увагу.

Діва (23 серпня — 23 вересня)

На передній план вийдуть питання особистого життя. Зірки обіцяють романтику та кохання цього дня. Можливо, ваша друга половинка приготувала вам приємний сюрприз. Спільний час із коханою людиною подарує вам позитивні емоції.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)

Астрологи радять включити на максимум чарівність та не боятися ризикувати. Очікуються і нові знайомства у професійній діяльності, і зустріч із людьми, які у майбутньому можуть стати частиною дружнього кола.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

Розбір гардеробу або генеральне прибирання в домі допоможуть вам упорядкувати не тільки житло, а й думки. Присвятіть цю середу собі, це допоможе залишатися в тонусі у майбутньому.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

Зірки обіцяють вашому знаку насичений день. Робочі завдання ви зможете вирішити із вигодою. Підтримка близьких допоможе вийти з непростих ситуацій. Час із друзями у другій половині дня стане чудовим відпочинком для вас після активного дня.

Козеріг (22 грудня — 20 січня)

Почніть листопад продуктивно та з користю. Нове хобі принесе вам насолоду. Дозвольте додати різноманітності у ваше життя, це допоможе зберігати баланс між кар'єрною та особистою сферами життя. Цілком можливо, що сьогодні здійсниться ваша мрія.

Водолій (21 січня — 18 лютого)

Ви зможете вирішити багато питань, включно з фінансовими, і дотримуватись плану на 2 листопада. Зірки залишаються на вашому боці, а удача допомагає справлятися з будь-якими обставинами. Підказки вашої інтуїції дозволять досягти успіху.

Риби (19 лютого — 20 березня)

Вдасться успішно вирішити низку ділових завдань. Однак день дозволить присвятити себе не лише роботі. Чудова мить, щоб провести дозвілля із друзями. Прогулянка містом або посиденьки в затишному кафе зарядить вас радістю та позитивом.

МУЗИКА БРАТНІХ НАРОДІВ

21 ЛИСТОПАДА ЗА ПІДТРИМКОЮ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ, ГЕНЕРАЛЬНОГО КОНСУЛЬСТВА РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА У ХАРКОВІ РОЗПОЧНЕ СВОЮ РОБОТУ XXIII ВІДКРИТИЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС ПОЛЬСЬКОЇ ТА УКРАЇНСЬКОЇ МУЗИКИ ІМЕНІ КАРОЛЯ ШИМАНОВСЬКОГО



Цей захід є продовженням фестивалю «Від серця до серця», започаткованого у 1996 році. Засновники — дитяча музична школа № 13 ім. М.Т. Коляди та громадська організація «Харківське товариство польської культури».

Фестиваль сприяє подальшому зміцненню творчих зв'язків та популяризації музичного спадку двох братніх народів — польського та українського.

За роки свого існування у ньому взяли участь майже 4500 дітей. Фестиваль відкрив чимало молодих обдарувань, з яких понад 2000 стали переможцями. 310 лауреатів фестивалю стали надалі професійними музикантами.

Відбір учасників і визначення переможців буде здійснювати високопрофесійне журі, яке вже 21-й рік очолює композитор, заслужений діяч мистецтв України, лауреат премії В. Косенка Микола Стецюн.

До складу журі входять провідні музиканти: народні артисти та заслужені діячі мистецтв України, професори Харківського Національного університету мистецтв ім. І.П. Котляревського, кандидати музикознавства та голови циклових комісій Харківського музичного училища ім. Б. Лятошинського.

Фестиваль проводиться за номінаціями:

- фортепіано;
- оркестрові струнно-смичкові інструменти;
- оркестрові духові та ударні інструменти;
- народні інструменти;
- академічний вокал.

Більш детально ознайомитися з Положенням та завантажити заявку для заповнення можна на сайті ДМШ № 13.

Оргкомітет фестивалю-конкурсу запрошує взяти участь у цьому мистецькому проєкті, подати заявку на участь до 29 жовтня на електронну адресу фестивалю festyvali.dmsh13@gmail.com

Зазначимо, що Кароль Шимановський — композитор, життя та творчість якого нерозривно пов'язані з Польщею та Україною. Композитор жив та працював в багатьох країнах світу, але саме Україна завжди залишала в його серці любов та натхнення. Тому в Україні, саме в Харкові, музична спільна шанує творчість цього митця.

ЛИШЕ ЧОТИРИ ЧАШКИ НА ДЕНЬ

Ми любимо каву не лише через її смак, але й через стан, який ми відчуваємо після смакування ароматним напоєм. У каві міститься кофеїн — гірка речовина, яка стимулює центральну нервову систему, змушуючи нас почуватися бадьорішими. Скільки чашок кави можна пити на день, щоб вона не шкодила здоров'ю?



Любителям кави варто знати, що цей напій принесе вам чимало переваг — від збільшення енергії до потенційного ефекту спалювання жиру. Дозволяється пити до 4 чашок на день, якщо будете вживати більше — кава принесе лише шкоду.

▶ МОЖЕ ПОКРАЩИТИ ВАШІ ТРЕНУВАННЯ

Кава здатна знімати втому, саме тому багато хто п'є її перед тренуванням. Її рекомендовано випивати за одну годину до фізичних вправ.

Дослідження показало, що кофеїн у каві підвищує продуктивність у вправах на витривалість. Коли спортсменам давали напій з кофеїном, каву з кофеїном чи каву без кофеїну, ті, хто приймав кофеїн та каву, їздили на велосипеді швидше.

▶ ЗНИЗИТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ, ДІАБЕТУ ТА ЗАПАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ

Дослідження показують, що кава має низку протизапальних властивостей, які пов'язані зі зниженням ризику деяких хронічних захворювань та раку.

Хлорогенові кислоти, лігнани, хініди, тригонеллін та магній, що містяться як у каві з кофеїном, так і в каві без кофеїну, можуть допомогти знизити резистентність до інсуліну та системне запалення в організмі.

Дослідження 2022 року в «Американському журналі клінічного харчування» за участю понад 4500 осіб показало, що більш високе споживання кави пов'язане з нижчим ризиком розвитку діабету 2-го типу.

Кава містить більше антиоксидантів, ніж червоне вино та зелений чай. Антиоксиданти забезпечують захист від вільних радикалів — шкідливих нестабільних молекул, що містяться в забруднювачах повітря, таких як сигаретний дим, а також ультрафіолетових променях сонця.

Дослідження 2015 року підтверджує, що кава здатна знизити рівень запалень у нашому організмі.

Видавець — ТОВ «ГАЗЕТА «Інфосіті» Харківська міська газета.
Свідоцтво про реєстрацію: ХК № 2230–971 ПР від 28.12.2018.
Адреса редакції: 61003, м. Харків, м-н Павлівський, буд. 10.

Відділ реклами: тел. +38(066) 832-37-70.
E-mail: info@izv.kharkov.ua — секретар; llc.infocity@ukr.net — відділ реклами.
Редакція не несе відповідальності за зміст і достовірність рекламних матеріалів.
R — матеріали на правах реклами.
Головний редактор — **Наталія РУБАН.**

Газета виходить друком три рази на тиждень: у вівторок, четвер та суботу.
Замовлення № 0949.
Наклад номера 22 032.
Ціна за домовленістю.
Віддруковано у типографії ТОВ «ФАКТОР-ДРУК». 61030, м. Харків, вул. Саратовська, буд. 51.

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ
ЗБЕРІГАЄМО ТРАДИЦІЇ
реклама та маркетинг
+3 8(066) 832-37-70
E-mail: llc.infocity@ukr.net
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ