ВІРУС НЕ ЗНИК, ВАКЦИНАЦІЯ НА ЧАСІ .6

Субота
4 листопада 2023 року
№ 132 (735)
Харківська міська газета

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ

Заснована у 1817 році

ОКУПАНТИ ПРОДОВЖУЮТЬ ТЕРОРИЗУВАТИ МИРНЕ НАСЕЛЕННЯ ХАРКОВА. У НІЧ ІЗ 2 НА 3 ЛИСТОПАДА В ОДНОМУ З РАЙОНІВ МІСТА ПРОГРИМІЛИ ВИБУХИ, ВОРОГ АТАКУВАВ ДРОНАМИ. НА ЩАСТЯ, ЗАГИБЛИХ ТА ПОРАНЕНИХ НЕМАЄ.

Внаслідок ударів виникла пожежа, яку локалізували наші рятувальники.

Як повідомив з місця подій міський голова Ігор Терехов, почерк агресора впізнаваний, удари припали виключно на цивільні об'єкти інфраструктури.

— Тут немає жодних військових об'єктів. Внаслідок обстрілу серйозно постраждала будівля одного з навчальних закладів міста. Зараз знімаємо контактну мережу, аби працівники ДСНС мали змогу розібрати завали зсередини. Рух трамваю №27 на цій ділянці, відповідно, на деякий час зупинений. Інженерні комунікації не пошкоджені, але до усунення певних труднощів у частині Основ'янського району працюватиме аварійний режим відключення електроенергії. Інші влучання прийшлися на СТО та гуртожиток, у якому проживали переселенці. Також чимало шкоди завдано житловим будинкам — поряд з місцями прильотів будемо ремонтувати дахи. Відновлювальні роботи розпочато.

Стосовно постраждалих. Мер зазначив, що по допомогу звернулося кілька людей. Вони не мають поранень, але перебувають у стані стресу. Лікарі надають їм необхідну психологічну допомогу.

ВОРОГ УДАРИВ ПО МІСТУ ШАХЕДАМИ

ВІДБУЛОСЯ ПОНАД 20 ДВОСТОРОННІХ ЗУСТРІЧЕЙ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ НАРАДУ ЩОДО ПІДСУМКІВ ТРЕТЬОЇ ЗУСТРІЧІ РАДНИКІВ ІЗ ПИТАНЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА РАДНИКІВ ІЗ ЗОВНІШНЬОЇ ПОЛІТИКИ ЩОДО ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ФОРМУЛИ МИРУ, ЯКА ВІДБУЛАСЯ 28–29 ЖОВТНЯ НА МАЛЬТІ.

Керівник Офісу Президента, голова української делегації на зустрічі на Мальті Андрій Єрмак поінформував Главу держави про те, що в зустрічі взяли участь представники 66 країн і міжнародних організацій зі всіх континентів. Це на 24 делегації більше, ніж на попередній зустрічі в Джидді.

Представники держав-партнерів та українська делегація разом представили конкретні кроки щодо реалізації п'яти пунктів Формули миру. Члени української делегації відзначили важливість консолідації країн світу навколо реалізації пунктів Формули миру, особливо в складний час загострення конфліктів у різних регіонах світу, зокрема на Близькому Сході.

Президент наголосив, що навіть у непростий час загострень у різних частинах світу кількість учасників зустрічей радників збільшилась, і вони готові консолідуватися навколо пропозицій України щодо завершення війни та досягнення справедливого й стійкого миру.

– Важливо, що завдяки обговоренню пунктів Формули миру ми можемо привертати необхідну увагу країн світу до України, особливо в умовах загострення на Близькому Сході, – сказав Володимир Зеленський.

Андрій Єрмак зазначив, що на Мальті обговорили наступні кроки з імплементації Формули (продовження роботи на рівні послів, чергові заходи за участю радників із нацбезпеки) та щодо підготовки до Глобального саміту миру на рівні лідерів.

Володимира Зеленського поінформували, що на Мальті відбулося понад 20 двосторонніх зустрічей із радниками з національної безпеки лідерів країн-партнерів. Метою цих зустрічей було узгодження участі держав в імплементації різних пунктів Формули миру, підтримка України та координація спільних дій у низці сфер.

ХАРКІВ — ПРІОРИТЕТ ДЛЯ ІНОЗЕМНИХ ІНВЕСТОРІВ

ІНОЗЕМНІ БУДІВЕЛЬНІ КОМПАНІЇ ВВАЖАЮТЬ ХАРКІВ ПРІОРИТЕТНИМ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗВЕДЕННЯ НОВИХ БУДИНКІВ. МІСЬКА ВЛАДА ВЖЕ ЗАРАЗ ВЕДЕ ПЕРЕМОВИНИ ЩОДО ПОДАЛЬШОЇ СПІВПРАЦІ З БАГАТЬМА ІНОЗЕМНИМИ КОМПАНІЯМИ, ЗАЗНАЧИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Для початку співробітництва необхідно виконати певні умови. Іноземні забудовники дуже обережні. Їм потрібно, щоб Україна та інші країни застрахували їх від воєнних ризиків. Але ці компанії хочуть зайти в Україну, і Харків вважають знаковим містом, яке є пріоритетним для відновлення та будівництва. Також важливим є створення прозорих умов роботи та відсутність корупційних ризиків.

Мер також наголосив, що рішення щодо майбутньої відбудови Харова ухвалюються консолідовано з залученням досвіду кращих вітчизняних та іноземних фахівців:

— Міська влада та фонд британського архітектора Нормана Фостера, який працює над створенням оновленого Генерального плану розвитку Харкова, відкриті до співпраці.

Для нас дуже важливим є й досвід харківських архітекторів. Фонд відкритий для всіх архітекторів без винятку. Кожен має право висловлювати свою думку, але всі рішення ухвалюються консолідовано. Все продумується десятки разів. Також в Харкові планується проведення міжнародного конкурсу проєктів з відновлення даунтауна — центральної частини міста.

Не оминув своєю увагою Ігор Терехов і найактуальнішу тему — відновлення житла.

— Міська влада працює над відновленням конструктивів будинків та комунікацій, а над ремонтом помешкань працюють вже самі мешканці. Люди мають право на отримання коштів за свої пошкоджені квартири. І я дуже прошу всіх харків'ян, щоб вони подавали заявку у «єВідновлення». Ці кошти вони зможуть витратити на ремонт своїх квартир, — зазначив Ігор Терехов.

На сьогодні заявки на отримання грошової компенсації за програмою «єВідновлення» подали понад 9 тис. жителів Харкова. Загальна сума виплат становить понад 136,7 млн грн. Станом на 27 жовтня спеціальна комісія відпрацювала понад 5,8 тис. заявок містян. Подати заявку можна в застосунку «Дія».

МОДЕРНІЗУЄМО ТЕПЛОПУНКТИ

ЗА ОСТАННІ ТРИ РОКИ У РАМКАХ КОМПЛЕКСНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ОПАЛЕННЯ ХАРКОВА БУЛО ОБЛАДНАНО 823 ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕПЛОВИХ ПУНКТИ В БАГАТОПОВЕРХІВКАХ МІСТА, 80 З ЯКИХ — ЦЬОГОРІЧ.

Харківський міський голова Ігор Терехов повідомив, що кожен будинок, де встановлений ІТП, самостійно регулює подачу тепла залежно від погодних умов.

— Завдяки цьому тепер 8,9 тис. абонентів мають можливість економити від 20% до 40% витрат на оплату комунальних послуг. В умовах війни ІТП слугують ще й додатковою гарантією для забезпечення національної енергетичної безпеки, — зазначив мер.

ЗРУЧНІ УКРИТТЯ — БЕЗПЕКА ГОРОДЯН

У МІСТІ ПОВНІСТЮ ОБЛАШТУВАЛИ ЗАХИСНІ СПОРУДИ КОМУНАЛЬНОЇ ФОРМИ ВЛАСНОСТІ. У ЦИХ УКРИТТЯХ КОМУНАЛЬНИКИ ПРИБРАЛИ СМІТТЯ, ПРОВЕЛИ СВІТЛО, ВСТАНОВИЛИ ЛАВКИ, ВОГНЕГАСНИКИ ТА ЄМНОСТІ З ПИТНОЮ ВОДОЮ.

Укриття комунальної форми власності впорядковані, але є укриття, які не належать місту, повідомив мер Ігор Терехов:

— Вони державні або комерційні. На жаль, з ними є певні труднощі, і їм треба дати лад. Наприклад, це укриття державних підприємств, які почали процедуру банкрутства. Є деякі проблеми, які потрібно вирішувати.

Також Ігор Терехов нагадав, що в Харкові працює інтерактивна карта укриттів: smart.citynet.kharkov.ua/opendataportal/. Найближче укриття можна знайти за допомогою чат-боту «Харків — твій дім»: t.me/tviyDimKharkivBot.

ПІДСУМКАМИ ПЕРЕГОВОРІВ НА МАЛЬТІ ЗАДОВОЛЕНІ

За дорученням Президента України в межах діалогу з союзниками Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак провів телефонну розмову з радником Президента Сполучених Штатів Америки з питань національної безпеки Джейком Салліваном.

Співрозмовники обговорили підсумки третьої зустрічі радників з питань національної безпеки та зовнішньої політики щодо української Формули миру, що відбулася минулого тижня на Мальті, де розглядалися плани щодо реалізації п'яти пунктів Формули.

Обидві сторони погодилися з необхідністю проведення додаткової консультативної зустрічі радників з національної безпеки США, Великої Британії, Німеччини та Франції.

Андрій Єрмак подякував Президенту США Джозефу Байдену, його адміністрації, обом палатам Конгресу та всім американцям за підтримку та допомогу Україні в нашій боротьбі за життя, незалежність і свободу в Європі.

Також керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак провів телефонну розмову з радником із питань національної безпеки Прем'єр-міністра Республіки Індія Аджитом Кумаром Довалом.

Співрозмовники обговорили надбання третьої зустрічі на рівні радників із нацбезпеки та дипломатичних радників щодо відновлення сталого й справедливого миру на основі Української формули миру, що відбулася на Мальті 28–29 жовтня. Сторони погодилися, що зустріч була ефективною та мала конкретні результати.

— Індія бере незмінну участь в усіх зустрічах радників із нацбезпеки — в Копенгагені, Джидді та на Мальті. Це демонстрація дружньої підтримки й твердої відданості Індії принципам справедливого миру, відновлення дії Статуту ООН та міжнародного права, — наголосив керівник Офісу Президента.

Сторони погодилися й надалі продовжувати конструктивний діалог у контексті цьогорічного головування Індії в «Групі двадцяти» (G20) та інших важливих питань міжнародного порядку денного.

ХАРКІВ АКТИВНО ВІДБУДОВУЄТЬСЯ

У ХАРКОВІ ЧЕРЕЗ РОЗВ'ЯЗАНУ РФ ПОВНОМАСШТАБНУ ВІЙНУ НАРАЗІ ПОШКОДЖЕНО АБО ЗРУЙНОВАНО 8 500 ОБ'ЄКТІВ. З НИХ ПОНАД 4 500 — ЦЕ ЖИТЛОВЕ ГОСПОДАРСТВО. ЧЕРЕЗ ДІЇ РОСІЙСЬКИХ ОКУПАНТІВ РУЙНУВАННЯ Є У КОЖНОМУ РАЙОНІ, І ОБСТРІЛИ ТРИВАЮТЬ. ВТІМ, МІСТО НЕ ЧЕКАЄ КРАЩИХ ЧАСІВ. АКТИВНО ВІДНОВЛЮЄ ЖИТЛОВІ БУДІВЛІ, РОЗРОБЛЯЄ НЕОБХІДНІ ДОКУМЕНТИ, ІНІЦІЮЄ ЗМІНИ ДО ДЕРЖАВНИХ ПОСТАНОВ, ЗАЛУЧАЄ ДЛЯ ВІДБУДОВИ МАКСИМУМ ДЖЕРЕЛ ФІНАНСУВАННЯ.

За словами заступника директора Департаменту житлово-комунального господарства Євгена Пасенова, зруйноване у Харкові житло розподілено на три блоки залежно від ступенів ушкодження. Будівлі, що відносяться до першої категорії, — а це близько 200 об'єктів — з неважкими пошкодженнями — були відновлені у минулому році. Щодо поточного року фахівці профільного департаменту міської ради перейшли до відновлення будівель наступної категорії — з більш важким ступенем ушкодження. Наразі відновлюються близько 50 об'єктів середнього ступеню важкості: з пошкодженими конструктивними частинами, фасадами, транзитними мережами, які проходять через об'єкти, з розмороженням мереж опалення або водопостачання.

При цьому в Харкові вже приступили до відновлення будинку на вулиці Наталії Ужвій, 82. Ця будівля зазнала максимальних пошкоджень третього ступеню. Наразі на цьому об'єкті вже розпочинаються підготовчі роботи з демонтажу.

МІСТО ЗАЛУЧАЄ МАКСИМУМ ДЖЕРЕЛ ФІНАНСУВАННЯ

На відновлення всіх пошкоджених об'єктів, кажуть у муніципалітеті, потрібне значне фінансування. Частина житлових будинків ремонтується коштом міського бюджету, але після кожного ракетного удару кількість пошкоджених будівель зростає. Тож місто залучає якомога більше різних джерел фінансування.

Як повідомив Євген Пасенов, є об'єкти, відновлення яких міський бюджет може собі дозволити, але якщо будівля зазнала значних, непосильних для нашого бюджету руйнацій, міська влада просить надати державні субвенції. Державна субвенція — друге джерело фінансування на сьогодні, з якого за ініціативою Харківського міського голови Ігоря Терехова до відновлення житла і об'єктів освіти залучено 1,6 млрд гривень.

Державна субвенція використовується здебільшого на ті будинки, які кілька разів потерпали від влучань ракет та потребують масштабної реконструкції.

— Такі об'єкти місто не в змозі відновлювати самостійно: проєктно-кошторисні частини там нараховують більше150 млн. А на загал, що стосується Фонду відновлення України, ми подаємо туди всі об'єкти, на які у нас є проєктно-кошторисна документація. Наразі у нас вже 132 таких об'єкти з отриманими звітами від експертів, — каже Євген Пасенов.

Окрім капітальної реконструкції житлових будинків, у Харкові активно працюють і в межах загальнонаціональної програми «єВідновлення». Місто приймає заявки від харків'ян щодо компенсації за кошт держави на ремонт незначних пошкоджень. Максимальний розмір компенсації у такому разі може сягати 200 тис. гривень.

— Наразі у нас на розгляді 8 870 заяв, — зазначає Євген Пасенов. — З них на 28 жовтня було розглянуто 4 983. Виплати на поточну дату — 122 мільйони, з них 110 мільйонів заявники вже отримали, 10 мільйонів знаходяться на обробці у банку. При цьому буває, що харків'яни подаються на «єВідновлення», але, на жаль, система їм відмовляє, тому що будинок знаходиться у статусі капітального ремонту. На цей час у нас 429 таких об'єктів. Після останніх двох вибухів у місті одразу додалось ще 72 будинки, з них 6 будівель зі значними конструктивними пошкодженнями, хоча влучання було в один об'єкт.

ХАРКІВ ІНІЦІЮЄ ВАЖЛИВІ ЗМІНИ

У межах програми «єВідновлення» муніципалітет планує ініціювати зміни у постанові. Законодавцям запропонують врегулювати питання щодо місць загального користування у житлових будинках, адже у деяких випадках люди не можуть отримати компенсацію на відновлення пошкодженого житла.

— Припустимо, ви живете у будинку. який не має конструктивних пошкоджень, але у місці загального користування — наприклад, у під'їзді, розбиті вікна, — пояснює Євген Пасенов. — Ви пробуєте податися до «єВідновлення» — і вам приходять відмови, тому що у цьому будинку не завершено ремонт місць загального користування. Система вважає, що якщо ми не можемо забезпечити контур об'єкта, ви не маєте права отримати компенсацію і вставити вікно у своїй домівці. І таких об'єктів у нас дуже багато — понад 1 000. А місць загального користування, які потребують скління, — 334 мільйони. Вважаю, ми наразі прийдемо все ж таки до того, щоб харків'яни почали отримувати компенсації і у цих об'єктах. Ми вже розмовляли з постачальниками з будь-ким, хто нам може у цьому допомогти, щоб люди почали отримувати компенсації і у цих об'єктах.

ЩОБ ПІДВИЩИТИ МЕДІАГРАМОТНІСТЬ

З 1 ДО 30 ЛИСТОПАДА В ЦЕНТРАЛЬНІЙ ДИТЯЧІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС НОВОБАВАРСЬКОГО РАЙОНУ ПРОХОДИТЬ XR-ВИСТАВКА «СПРАВЖНІ ПРИЧИНИ ВІЙНИ, АБО ЯК ПРАЦЮЄ РОСІЙСЬКА ПРОПАГАНДА».

Ця унікальна та інноваційна виставка розроблена спеціально для протидії російській пропаганді з метою підвищити рівень обізнаності та медіаграмотності у суспільстві.

Виставка поєднує знайомий всім формат постерів з новітніми технологіями.

При наведенні смартфона на плакат мобільний додаток edAR активує та «оживляє» плакати. Глядач побачить 3D моделі, аудіо-, відео- та VR-портали, що спонукають його до поглибленого дослідження, занурення у тему та кращого запам'ятовування даних та фактів.

Унікальні плакати виставки були створені з використанням штучного інтелекту через аналіз великого масиву даних на задану тему.

Додаток edAR, що робить AR-технології доступними для освітян та громадських активістів, розробили ГО «Європейський Інститут Чорнобиля» у партнерстві з ініціативою «НотаЄнота» в межах проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ICAP Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Виставку можна переглянути в понеділок, п'ятницю та неділю з 10:00 до 16:00.

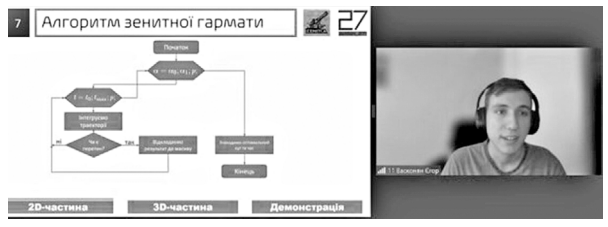
Переходьте за посиланням і дивіться онлайн-огляд виставки: https://fb. watch/o1Opc82O86/

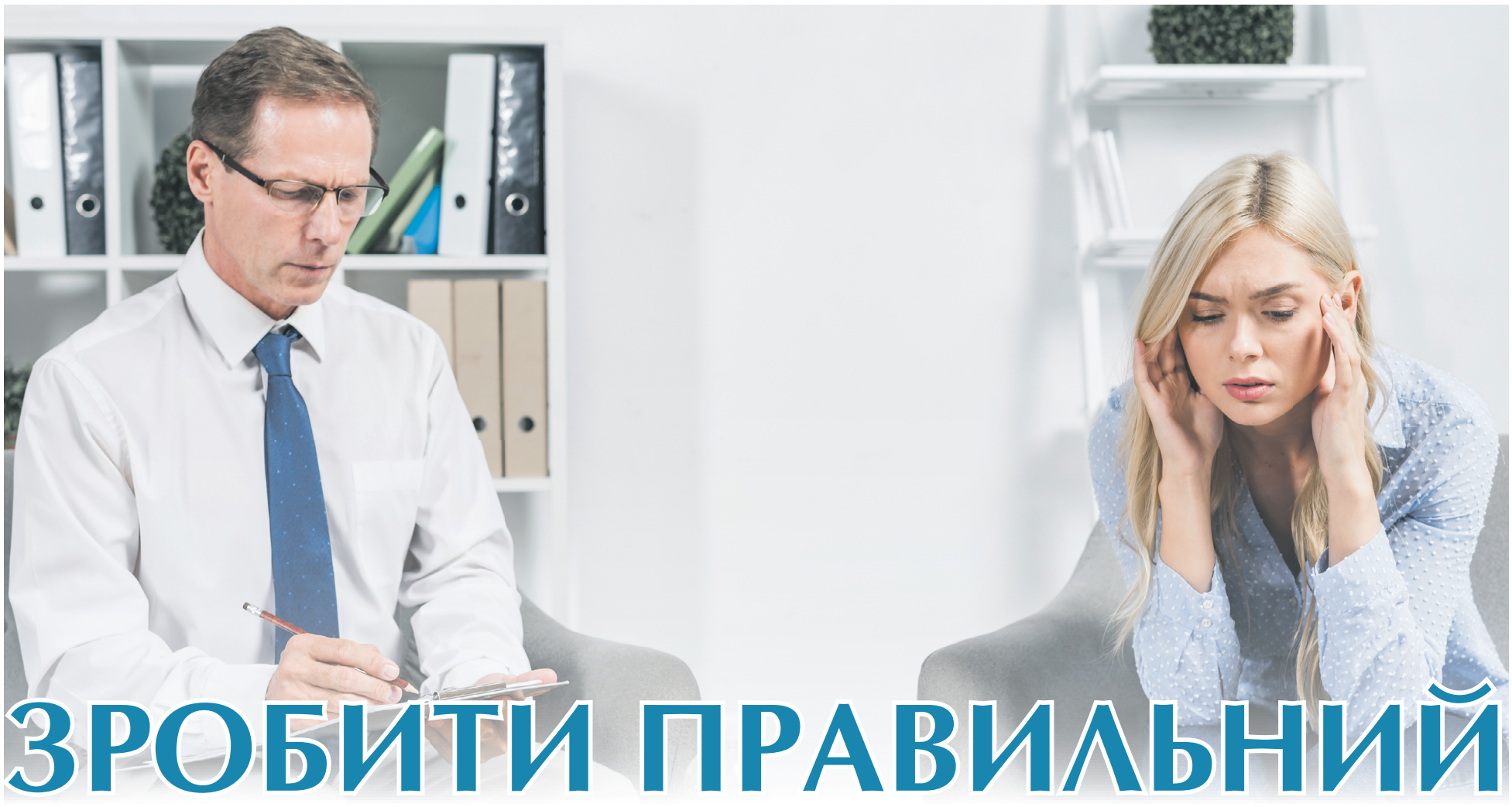
ГІДНІ ПІДСУМКИ ТУРНІРУ ЮНИХ ІНФОРМАТИКІВ

ЗАВЕРШИВСЯ VIII МІСЬКИЙ ТУРНІР ЮНИХ ІНФОРМАТИКІВ СЕРЕД УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.

У турнірі взяли участь команди 9-11-х класів з усіх районів міста. Вони розв'язували алгоритмічні задачі та розробляли комп'ютерні моделі систем протиповітряної та протиракетної оборони. Оцінювали знання школярів науковці Харківського національного університету радіоелектроніки.

Переможцем турніру стала команда XLV Харківського академічного ліцею № 45 (Шевченківський район). Друге місце розділили команди Pes Patron — Slava Ukraini [UA] та MishkaFredi1991 (обидві — ліцей № 45), а також команда :action_27 (Харківський фізико-математичний науковий ліцей № 27). Третє місце посіли збірна Індустріального району «Незламні кодери» (спеціалізована школа № 80, ліцеї № 85, 104, 118, 155) і збірна Київського району «Зенітники» (ліцеї № 9 та 107).





ЗРОБИТИ ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС, СТРАХ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ВІД ВІЙНИ ПОГІРШУЮТЬ ПСИХІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ. БАГАТЬОМ ВАЖКО ВИЗНАТИ, ЩО ВОНИ УЖЕ САМОСТІЙНО НЕ МОЖУТЬ СПРАВЛЯТИСЯ І ПОТРЕБУЮТЬ ДОПОМОГИ.

Але, як відомо, усвідомлення проблеми — перший крок до її подолання. Проте, ще більш важливо вибрати правильного психолога, який супроводжуватиме людину в подорожі до внутрішнього емоційного комфорту. Саме в цю мить через брак досвіду чи незнання основних критеріїв вибору люди припускаються помилок, які потім впливають на результативність терапії та ефективність співпраці з психотерапевтом.

Як зробити виважений вибір, щоб процес терапії був максимально ефективним, розповіла психотерапевтка Надія Волченська для РБК-Україна.

Як знайти «свого» спеціаліста

— Психолог має бути не тільки фахівцем, а й людиною, з якою вам буде комфортно спілкуватись і якій легко довіритися. Будьте готові, що це може потребувати певного часу, не завжди можна визначитися зі спеціалістом з першого разу, але цьому варто приділити належну увагу, — пояснює психотерапевт.

Вона радить дізнатися наступну інформацію, перед тим як записатися на прийом:

- освіта спеціаліста — у психолога чи психотерапевта має бути вища профільна психологічна, а у психіатрів — медична освіта;
- чи є особиста терапія та супервізія;
- досвід роботи з вашим запитом.

Знайти сайт або робочий профіль спеціаліста можна в інтернеті. Також варто почитати відгуки про роботу. Це дозволить побачити, як поводить себе людина у спілкуванні, які думки транслює, та визначити, чи приємно вам буде спілкуватися з конкретним психологом.

— Варто також звертати увагу на свої відчуття під час першої зустрічі. Не бійтеся питати про те, як відбуватиметься психотерапія, що ви будете робити, що потрібно від терапевта, а що від вас. Також важливо дати собі відповідь, чи хочеться вам саме з цим спеціалістом проходити психотерапевтичний процес, — каже Волченська.

Як підготуватись до першої сесії з психологом

Потрібно зрозуміти, що відчуття певного переляку чи перевантаження емоціями є нормальним. Перед та після сесії варто вивільнити трохи часу, щоб добре обміркувати ваші цілі й запити.

— Під час першої сесії ви знайомитеся зі спеціалістом, його методами роботи й вирішуєте, чи підходить така терапія вам. Ви можете не розповідати всього під час першої зустрічі, якщо не готові, — говорить психотерапевт.

Налаштуватись перед сеансом з психологом допомагає бажання змін сьогодні й зараз. Звичайно, йдеться про мікрозміни, які зрештою призводять до величезних трансформацій.

Мікрозміна — це подивитися на ситуацію під іншим кутом, помітити свої почуття раніше за реакцію, пережити емоційний досвід в інший спосіб.

Як визначити свій запит

Не обов'язково мати ключове питання, яке ви хочете вирішити. Дуже часто справжній запит формується під час перших зустрічей із психологом. Досить позначити ситуацію чи тему, яку вам хочеться або необхідно дослідити. Ваш інтерес до психотерапії є достатньо важливою підставою для звернення, але чіткий запит дійсно робить процес терапії більш ефективним.

— Часто люди звертаються до психолога, описуючи проблему як «я хочу бути щасливим» або «мені здається, я у глухому куті» або «мені погано, і я хочу, щоб стало краще». Для більш ефективного лікування краще намагатися конкретизувати свою проблему, — пояснює фахівець.

Допомогти у цьому можуть запитання: «Що я хочу, щоб відбувалось в моєму житті?», «Що я хочу, щоб у моєму житті припинило своє існування чи зменшилось?» та «Що я вважаю мені треба почати робити, але вибираю робити інше?»

Найчастіше запит на зміни є у таких питаннях, як: комунікація з оточенням, любов до себе, шкідливі залежності, романтичні та сімейні стосунки, самопізнання та розуміння власних емоцій.

— Спробуйте проаналізувати різні сфери свого життя, прислухаючись до своїх відчуттів. Подумайте про те, чого б ви хотіли досягти, яким ви бачите своє життя в майбутньому і чого ви хочете для себе. Вкрай важливо залишатися чесним із собою і в подальшому викладенні запиту терапевту, — наголошує Волченська.

Налаштуйтесь на тривалу терапію

— Не чекайте, що психолог дасть вам відповіді та вирішить за вас — ймовірніше, це точна ознака, що ви не у фахівця. Завдання психолога — супроводжувати вас у пошуку відповідей на свої запитання, оскільки крім вас, ніхто не знає їх, а також давати інструменти самостійного пошуку цих відповідей. Приготуйтесь уважно слухати та чути фахівця. Зрозумійте, що терапія — це довгий шлях, — каже психотерапевт.

Будьте готові, що процес іноді може бути важким і неприємним, але, як наслідок, ви прийдете до справжніх відповідей щодо вирішення проблеми.

Потрібно прислухатись до себе та, як і в будь-яких стосунках, якщо щось йде не так, — одразу треба про це говорити.

БЕЗОПЛАТНО ВІД ДЕРЖАВИ

Українці можуть отримати як психологічну, так і психіатричну допомогу безоплатно за Програмою медичних гарантій.

Про те, як це зробити, розповіли у Національній службі здоров'я (НСЗУ) в Telegram.

Яка різниця між психологічною та психіатричною допомогою

Психологи застосовують різноманітні доказові методи і підходи, щоби допомогти людині пережити травматичні події, адаптуватися до змін, змінити відносини з близькими і покращити психічне здоров'я. Натомість психіатрія — це галузь медицини, спеціалісти якої діагностують та лікують психічні розлади.

— Психіатри розуміють, як біологічні чинники впливають на психічне здоров'я людини, і можуть лікувати психічні захворювання за допомогою медикаментів, скеровувати на подальше лікування, вирішувати про госпіталізацію, — пояснюють в НСЗУ.

До психолога потрібно йти, якщо ви:

- схильні до тривожних думок;
- маєте проблеми у спілкуванні з людьми;
- переживаєте травматичні події та зміни в житті;
- втратили близьку людину.

До психіатра потрібно йти, якщо ви:

- маєте емоційні порушення (зокрема, після пережитого травматичного досвіду);
- відчуваєте розлади настрою (наприклад, апатію);
- потерпаєте від панічних атак, фобій, нав'язливих думок;
- маєте тривалі розлади сну, розлади харчової поведінки;
- помітили слухові або зорові галюцинації
- фіксуєте суїцидальні думки або думки про завдання ушкоджень собі чи іншим;
- маєте залежності.

Дізнатися про заклади, які надають послуги з охорони психічного здоров'я, можна у контакт-центрі НСЗУ, зателефонувавши на номер 16–77.

Які види допомоги передбачені

Програма передбачає надання на безоплатній основі таких послуг:

- супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги;
- психіатрична допомога дорослим та дітям, яка надається мобільними мультидисциплінарними командами;
- психіатрична допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах.

Щоб звернутися до психіатра амбулаторно, потрібно знайти таку поліклініку чи лікарню, яка має договір з НСЗУ за пакетом «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах» та психіатра у штаті.

НЕ ХОЧУ РОБИТИ УРОКИ! ПОРАДИ БАТЬКАМ

ТРИВАЄ НАВЧАЛЬНИЙ РІК, І СЕРЕД БАТЬКІВ ПОСТАЮТЬ ПРОБЛЕМИ: «ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ВЧИТИСЯ», «ЯК ЗМУСИТИ ДИТИНУ РОБИТИ УРОКИ?», «ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНІ НАБРИДЛО НАВЧАННЯ?» ВСІ БАТЬКИ ХОЧУТЬ БАЧИТИ В СИНОВІ ЧИ ДОНЬЦІ ЗРАЗКОВОГО УЧНЯ, ЯКИЙ З РАДІСТЮ ВИКОНУЄ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ. АЛЕ ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ДИТИНИ РАПТОМ ПРОПАЛО БАЖАННЯ ВЧИТИСЯ? ЧИ ВАРТО ЇЇ ЗМУШУВАТИ АБО Є ІНШІ СПОСОБИ? ВІДПОВІДІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ В ЦІЙ СТАТТІ.

З'ЯСОВУЄМО ПРИЧИНУ

Щоб розібратися, чому раптом у дитини зникло всяке бажання отримувати нові знання в школі, потрібно знайти причину такої поведінки. Це може бути:

1. Відсутність мотивації

Дитина не розуміє важливості і потрібності процесу навчання. На уроках офлайн або онлайн їй нудно, вчителів вона не слухає, вважає за краще бавитися своїми справами.

Чому діти не хочуть робити уроки? Відповідь найпростіша. Їм нецікаво.

Важливо розмовляти з дітьми, відповідати на ці запитання. Показуйте, розповідайте на прикладі відомих молодих людей про успіх. Спробуйте разом використовувати ці знання в житті. Хваліть дії школяра.

Наприклад, можна зібрати друзів дитини і влаштувати квест «Навіщо нам математика?» Команда, яка знайде більше практичних прикладів, отримує піцу.

2. Проблеми у взаєминах «учитель — учень»

До прикладу. Дитина завжди була старанним учнем, їй подобалося ходити в школу, отримувати хороші оцінки, радувати батьків. Але раптово поведінка змінилася. Дитина стала замкнутою, дратівливою, не виконує домашні завдання. А одного разу сказала батькам, що в школу більше не ходитиме. Стривожені мама і тато ніяк не могли добитися від неї, що сталося. Довелося звернутися по допомогу до психолога. Виявилося, що незадовго до цього вчителька показала зошит учня всьому класу зі словами, що завдання дитина виконує добре, але ось пише як курка лапою. Всі діти засміялися. Після цієї неприємної події змінилося ставлення до школи.

Навіть одне необережне слово вчителя може образити дитину і вплинути на її ставлення до навчання, не кажучи вже про явні конфлікти. Особливо це стосується тривожних і вразливих дітей.

3. Конфлікти з однокласниками, глузування, булінг

Батькам важливо звертати увагу на всі зміни в поведінці сина чи дочки і зуміти вчасно допомогти дитині, якщо вона стала жертвою булінгу.

4. Несприятлива сімейна обстановка

Коли батьки постійно сваряться і з'ясовують стосунки, дитині важко зосередитися на навчальній діяльності. Ну як можна вирішити задачу з фізики, коли тато кричить, що піде з сім'ї, а мама — що витратила своє життя на нікчемну людину?

5. Батьківська гіперопіка

Є такі батьки (це переважно мами), яким важливо контролювати все, що відбувається в родині. Зокрема, і шкільне життя дитини. Аж до обкладинок зошитів і подарунка однокласниці на день народження. Про яку мотивацію може йти мова у дитини, якщо мама краще знає, мама все вирішить?

Перестаньте гіперопікати дитину і дайте розумну свободу особистості, що формується.

6. Низька самооцінка, невпевненість у собі

Таким дітям важко проявляти себе в шкільному житті. Підняти руку, щоб відповісти на запитання вчителя, зателефонувати однокласникові і дізнатися домашнє завдання для них — ціла проблема. Якщо при цьому ще й батьки пред'являють до дитини завищені вимоги і критикують її за найменшу провину, то син або дочка замикаються в собі і йдуть по шляху найменшого опору. Дитина починає прогулювати уроки, перестає виконувати домашні завдання, приносить погані оцінки. Навіщо намагатися, якщо твої зусилля все одно не буде оцінено?

7. Надмірна завантаженість дитини після школи

У понеділок і середу — басейн, в середу і четвер — танці, в інші дні — художня школа. Знайоме? Багато батьків прагнуть організувати дитині наднасичене дозвілля. Як наслідок — психіка включає захисні механізми, захищаючи мозок від перевтоми. Дитина починає лінуватися і відкладати виконання уроків на пізній вечір.

8. Фізіологічні причини

Гіперактивність, слабка вольова регуляція поведінки, соматичні захворювання — ось неповний список того, що також може вплинути на відсутність у дитини бажання сидіти за партою і робити домашні завдання.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ?

З покоління в покоління переходить у нас нелюбов до навчання. Дітей ще в дитячому саду починають лякати: «Ось підеш до школи, вчителька не дивитиметься на твої капризи, відразу двійку вліпить». Дитина заздалегідь готова до того, що вчитися буде складно, нецікаво, обтяжливо.

Намагайтеся говорити про школу і вчителів в позитивному ключі. Школа — основа, база, фундамент всього майбутнього життя дитини.

Коли почуття дитини заперечуються, вона швидко втрачає інтерес до будь-якої справи, також і до навчання. Дитина говорить: «Ця завдання дуже складне. Я його ніколи не подолаю» і отримує у відповідь: «Ти просто дуже ледача, для тебе все складно».

Дозвольте дітям ділитися з вами своїми страхами і побоюваннями, навіть якщо вони вам здаються безпідставними.

У сім'ї дитина може знайти все, що їй потрібно. Більше слухайте і менше засуджуйте, тоді діти самі захочуть поділитися з вами своїми проблемами.

Бажання виростити з дитини генія з відмінними оцінками з усіх предметів призводить до нервових зривів і заниженої самооцінки, адже син або дочка не завжди можуть дотягнутися до планки, поставленої батьками. Те ж стосується і нереалізованих батьківських очікувань, коли мама так мріяла стати балериною і вирішила, що дочка обов'язково мусить втілити її мрію в життя.

Кнут всіх батьків — порівняння дитини з іншими дітьми. «А Маруся тільки 12 отримує, а ти тільки двійки приносиш», «А Світланка давно вже сама уроки робить, а ти все маму просиш допомогти». І дитина починає тихо ненавидіти Марусю зі Світланкою, вважаючи себе повною невдахою.

Якщо порівнюйте дитину, то тільки саму з собою: «Ось бачиш, в тому році тобі було складно запам'ятати таблицю множення, а в цьому році ти її як горішки клацаєш!»

8 ЕФЕКТИВНИХ СПОСОБІВ МОТИВАЦІЇ НА ГАРНЕ НАВЧАННЯ

— Частіше хваліть за успіхи, навіть за самі незначні.

— Поясніть, чому так важливо вчитися в школі, що це дасть дитині в майбутньому.

— Не варто лаяти за погані оцінки, дитина і так засмучена цим фактом. Намагайтеся спочатку з'ясувати причину.

— Не «купуйте» хороші оцінки гаджетами і модними речами.

— Частіше говоріть зі школярем про його мрії і плани на майбутнє.

— Важливо навчити дитину правильному розподілу часу після школи, щоб його вистачало і на відпочинок, і на домашні завдання.

— Позиція «важливі не оцінки, а знання» корисна як для батьків, так і для дітей.

ЧИ ВАРТО РОБИТИ УРОКИ З ДИТИНОЮ?

Тепер торкнемося питання, що тривожить багатьох батьків. Чи варто допомагати дитині робити уроки? Якщо не допомагати, вона ж наробить в зошиті купу помилок, забуде вивчити вірш і навіть не згадає про поробки з листя.

Що рекомендують фахівці

У першому класі батькам дійсно потрібно робити уроки з дитиною, але тільки для того, щоб організувати сам процес. Навчіть сина чи дочку нехитрим прийомам: спочатку робляться письмові завдання, потім — усні; складне завдання спочатку вирішується на чернетці; до контрольної роботи та іспиту потрібно готуватися заздалегідь.

Виділіть разом з дитиною спеціальний час для уроків, наприклад, з 17:00 до 19:00. Допоможіть їй організувати робоче місце і простір, зробіть хороше освітлення.

Не відмовляйте, якщо дитина попросить вас про допомогу. Але намагайтеся робити не за неї, а разом з нею.

Домашні завдання — це та ж робота дитини, і тільки вона має бути за неї відповідальна. А не мама з татом, які свої уроки давним-давно вже вивчили.

Запам'ятайте, дорогі батьки! Ваше завдання — не змушувати сина чи дочку вчитися, а створити в родині таку атмосферу, де дитина зможе поділитися будь-якими проблемами, де її оцінюють не за відмітками в щоденнику, і де їй допоможуть знайти нові знання для майбутнього дорослого життя.

У ХАРКОВІ ПЕРЕВІРЯЮТЬ ПЕРЕВІЗНИКІВ

БЕЗПЕКА ПАСАЖИРІВ: ЩО ЗАГРОЖУЄ ПЕРЕВІЗНИКАМ, У ЯКИХ НЕГАРАЗДИ З ДОКУМЕНТАМИ?

Термінал міських та міжміських автобусних маршрутів у районі Холодної гори. Представники «Укртрансбезпеки» перевіряють водіїв громадського транспорту. Кажуть, що такі перевірки проводяться щодня. Їхня мета — дотримання перевізниками законодавства і повна безпека пасажирів в салоні.

— Щоб безпека транспортних засобів була належним чином організована, повинні бути затверджена схема маршруту, протоколи технічного огляду, а якщо міжобласні маршрути — адаптований тахограф. Звертаємо увагу і на належний стан транспортних засобів, забезпечення водія аптечкою, вогнегасником, — розповідає старший державний інспектор звідділу контролю у Донецькій, Луганській і Харківській областях з безпеки транспорту Владислав Пархоменко.

На жаль, не всі перевізники сумлінні. Але практика показує, що у більшості перевізників документи приведені до ладу, зазначає Владислав Пархоменко. Під час перевірки порушень виявляється не дуже багато. Щодня інспектори фіксують до 2 порушників.

— Якщо виявляємо порушення, складаємо акт щодо перевірки на дорозі, — говорить Владислав Пархоменко. — Акт складається на перевізника і далі відправляється у наш відділок, де справа розглядається комісійно з перевізником. Там вирішують, який штраф накладати згідно з законодавством.

Розмір штрафів залежить від порушення і коливається від кількасот гривень до більше ніж 50 тисяч гривень.

Під час перевірки автобусів на терміналі інспектори з'ясовують, що у водія маршруту «Харків-Надія» бракує документів — зокрема, договорів. Компанія-перевізник, яка знехтувала тим, щоб забезпечити водія всім пакетом дозвільних документів, порушила ст. 39 Закону України «Про автомобільний транспорт», має всі підстави сплатити 17 тисяч гривень штрафу.

ВІРУС НЕ ЗНИК, ВАКЦИНАЦІЯ НА ЧАСІ

COVID-19 ЗДАЄТЬСЯ ВСІМА ЗАБУТОЮ ПРОБЛЕМОЮ. НАСПРАВДІ Ж ВІН НЕ ЗНИК, А ПРОДОВЖУЄ МУТУВАТИ. ВІРУС ЗАЛИШАЄТЬСЯ СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИМ ДЛЯ ГРУП РИЗИКУ. ОСІННІЙ СЕЗОН ПІДВИЩИВ ЗАХВОРЮВАНІСТЬ.

Відомо, що запобігти важкому перебігу та ускладненням хвороби можна через вакцинацію. На неї треба звернути увагу людям старшого віку та тим, хто має слабкий імунітет.

Аби не заразитися в осінньо-зимовий сезон, лікарі радять вакцинуватися. Війна не вплинула на здатність держави забезпечувати населення вакциною від Covid-19, тому вона доступна і безплатна. Але вакцина від грипу, як і раніше, платна, її можна купити в аптеці.

Щеплення необхідне людям, старшим за 60 років, та особам з хронічними захворюваннями. З віком імунна система людини слабшає, а віруси можуть спричиняти ускладнення захворювань серця, нирок та інших органів.

Заступник міністра охорони здоров'я України та головний державний санітарний лікар України Ігор Кузін розповів, як потрібно вакцинуватися: «Базовий курс — це два щеплення. Плюс один бустер. Бустер роблять через п'ять місяців після базового курсу щеплень. Якщо людина має важкі супутні неінфекційні захворювання, наприклад, захворювання серцево-судинної системи, бронхіальну астму, онкопатологію, або вік від 60 років, для неї вакцинація є рекомендованою».

Варто знати, що вакцина проти COVID-19 не захищає від грипу і навпаки. Тобто щепитися потрібно від обох вірусів.

До того ж з роками COVID-19 мутує. Омікрон, який зараз циркулює у світі, швидко заміщує новий штам Пірола. Зараз штам активно поширюється в Європі, в Україні випадків поки що не зареєстровано. Але міграційні процеси активні, тому Пірола незабаром проникне і до нас.

В Україні є три типи вакцини проти коронавірусу. Доступні майже 5 млн доз для дорослих та окремі для дітей. Щепитися можна навіть на прифронтових територіях. Щеплення від коронавірусу можна зробити в будь-якому місті, без підписаної декларації з конкретним лікарем чи медзакладом.

Міністерство охорони здоров'я за підтримки міжнародних партнерів та проєкту USAID розбудовують систему громадського здоров'я. У межах проєкту лікарі, освітяни, лідери громад та релігійних спільнот сприятимуть активній вакцинації українців.

У Харкові на грип та гострі респіраторні вірусні інфекції з 20 до 26 жовтня захворіли 1425 осіб, з них 42% — діти. За інформацією Харківського обласного центру контролю та профілактики хвороб, зокрема, за минулий тиждень було зареєстровано 338 лабораторно підтверджених випадків коронавірусної хвороби COVID-19. За тиждень госпіталізовано 134 особи, з них 12 — до відділення реанімації та інтенсивної терапії з COVID-19. Серед госпіталізованих 36% — діти до 17 років.

ХАРКІВ РЕМОНТУЄ ПОШКОДЖЕНУ ІНФРАСТРУКТУРУ

ГОТУЮЧИ МЕРЕЖІ ДО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ, ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ПЕРЕКЛАЛИ ТИСЯЧІ КІЛОМЕТРІВ ТРУБ. ДНЯМИ ФАХІВЦІ ОНОВИЛИ ЗНАЧНУ ДІЛЯНКУ ТРУБОПРОВОДУ В НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ.

Ця мережа живить 12 дев'ятиповерхівок та дитячий садочок.

— Труба технічно зношена, ремонтувати її вже неможливо, тож ми вирішили замінити, — розповідає провідний інженер служби водопровідних мереж Новобаварського району КП «Харківводоканал» Сергій Самойлов. — Зробили заміну водопровідніх вузлів з установкою пожежного гідранта, засувок, вирішили методом санації поміняти 120 метрів труби.

За словами фахівця, встановлення гідранту дає можливість за потреби не відключати від водопостачання одразу всіх споживачів, а робити це поступово, на короткий час вимикаючи воду лише в декількох будинках. Ремонт на об'єкті планували завершити за три дні. Після ремонту — благоустрій місця розриття.

У 2023 році в межах підготовки до опалювального сезону на водопровідних мережах Новобаварського району ліквідували більше 500 аварій. Відремонтували майже 200 водорозбірних колонок і 500 водопровідних колодців, переклали приблизно 2 км мереж.

Всього у Харкові в процесі підготовки до зими об'єктів Комплексу «Харківводопостачання» КП «Харківводоканал» перекладено майже 15 тисяч кілометрів труб, замінено 483 люки, 300 засувок та 299 гідрантів.

ЩОБ ПОГОДА НЕ ЗАВАДИЛА БЕЗПЕЧНОМУ КЕРМУВАННЮ

ЯК АВТОМОБІЛІСТУ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ДОЩУ, ХОЛОДУ ВОСЕНИ ТА СНІГУ ВЗИМКУ? ЦЕ ПИТАННЯ НАРАЗІ ДУЖЕ АКТУАЛЬНЕ. ТОЖ ПРОПОНУЄМО ТОП-5 ПОКРОКОВИХ ПОРАД, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ ПОДБАТИ ПРО АВТІВКУ І БУТИ ГОТОВИМ ДО БУДЬ-ЯКОЇ ПОГОДИ.

1. ВСТАНОВИТИ ЗИМОВІ ШИНИ

Найголовніше і найважливіше — це замінити літні покришки на зимові. Адже різна за сезонністю гума суттєво відрізняється протектором, що напряму впливає на рівень зчеплення з дорогою та стабільність руху автомобіля. Наприклад, літні шини зазвичай мають доволі гладкий малюнок протектора з лініями-канавками для відводу води. Натомість зимові шини мають протектор з численними дрібними прорізами — це так звані «ламелі», які дозволяють покращити рівень зчеплення зі слизькою дорогою. Крім того, літні та зимові шини відрізняються саме структурою гуми, яка була використана для протектора: зимові покришки мають більш м'яку та еластичну гуму. Бувають навіть зимові шини з металевими шипами, що дозволяють мати надійний зачеп на засніжених та зледенілих дорогах. А ще не треба зволікати з вибором шин, адже з початком активного сезону продажів (середина осені) ціни на покришки підуть вгору й покупцю доведеться суттєво переплатити.

2. ПЕРЕЛАШТУВАТИСЯ НА ІНШИЙ СТИЛЬ КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ

Восени та взимку слизько на дорогах. Тому головна порада щодо керування та руху автомобіля звучить просто: менша швидкість — більша дистанція. Вибирайте дистанцію до автомобіля попереду в 1,5–2 рази більшу, ніж влітку. Не прискорюйтеся та не гальмуйте різко, щоб не допустити пробуксовування або блокування коліс. Обережно та плавно повертайте кермо, аби уникнути заносу автомобіля в повороті. Знижуйте швидкість руху. Варто згадати ще одну важливу пораду: зробіть так, щоб ви добре бачили дорогу і щоб вас добре бачили на дорозі. Для цього потрібно використовувати якісні та свіжі щітки склоочисників (двірники). Якщо вони старі та погано очищають скло, їх треба обов'язково замінити до початку сезону дощів та снігопадів. Також залийте в бачок склоомивача спеціальну зимову рідину для омивання скла, яка не боїться замерзання при мінусових температурах. Бажано як мінімум розраховану на -20–30 градусів морозу. Або можна використовувати концентрати для розведення літнього омивача, що вже є в бачку. Перевіряйте завчасно фари автомобіля. Періодично прочищайте та промивайте їх — це дозволить іншим водіям та пішоходам завчасно побачити вашу автівку.

3. ЗІБРАТИ НЕОБХІДНІ РЕЧІ — АКСЕСУАРИ ДЛЯ ЗИМОВОГО СЕЗОНУ

Шкребок — один із перших маленьких помічників. Він дозволить очистити скло автомобіля від льоду та обмерзання. Радимо чистити не лише лобове скло, але і заднє, бокові вікна, зовнішні дзеркала: все для кращої оглядовості! Крім того, вибирайте моделі шкребка комбінованого зі щіткою. Це допоможе швидко прибрати сніг з панелей кузова та фар автомобіля та решти льоду зі скла. Не зайвою буде лопата для розкопування снігу та рідина для розморожування лобового скла або замків дверцят (якщо туди потрапила вода після дощу чи мийки авто). До речі, уникнути примерзання дверей та їх ущільнювачів допоможе завчасне промазування гумок-ущільнювачів спеціальними силіконовими змазками. По мінімуму — вистачить хоча б половини: рідина омивача, шкребок для скла, засіб для розморожування замків чи скла, лопата.

4. ЗАПУСК ДВИГУНА В МОРОЗ

Іноді взимку дуже складно запустити двигун. Це трапляється через різні чинники. Наприклад, недостатній заряд акумулятора. Через це стартеру бракує енергії аби прокрутити колінчастий вал двигуна. Тоді знадобиться підтримка бустера або підключення дротів до акумулятора іншої автівки.

Погане пальне, що погано випаровується. Тоді для запуску знадобиться автохімія типу «швидкий старт»: легкозаймисті ефіри, які гарно горять та дозволяють отримати перші спалахи в циліндрах мотора.

Згущення дизельного пального в дизельних автівках. Тут допоможе присадка «антигель».

Усе не так страшно, як здається на перший погляд. Складність запуску двигуна можна перемогти та спокійно вирушити на автомобілі у власних справах.

5. НІ — ПРОБУКСОВУВАННЯМ КОЛІС

Ще один нюанс автомобільного зимового сезону — можливість пробуксовування коліс. Причому навіть у доволі простих, здавалося б, ситуаціях: під час паркування, виїзду нагору тощо. Якщо маєте такі ускладнення на своїх найчастіших маршрутах, якщо складно виїжджати з парковки й вже не рятують навіть шиповані шини, то потрібно подумати про боротьбу з пробуксовками коліс. Подумати та відповідно підготуватися: придбати ланцюги або браслети на колеса, просто взяти з собою мішечок з піском або галькою.

Бажаємо комфортних та безпечних осінньо-зимових доріг, які наблизять нас всіх до святкування Різдва, Нового року, а також Перемоги України.

ЯК ВРЯТУВАТИСЯ ПІД ЧАС ОБВАЛУ БУДИНКУ

КРАЇНА-АГРЕСОР ПРОДОВЖУЄ ОБСТРІЛЮВАТИ МИРНІ МІСТА ТА СЕЛА. ПІД ЧАС ЦИХ ОБСТРІЛІВ ВОНИ ПОТРАПЛЯЮТЬ У ЖИТЛОВІ БУДИНКИ, ЛІКАРНІ, БУДІВЛІ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ. ЧАСТО ЦЕ БАГАТОПОВЕРХОВІ СПОРУДИ, ЯКИХ МОЖЕ БУТИ ВАЖКО ПОКИНУТИ.

МОЗ України у своєму Telegram повідомило, що робити у разі обвалу будинку.

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується, треба тікати якомога швидше, за можливості повідомивши сусідів.

Спускатися донизу потрібно лише сходами, не користуватися ліфтом.

Треба зупинити тих, хто хоче стрибати з балкона, розташованого вище першого поверху.

Обов'язково треба дзвонити в екстрені служби допомоги.

Якщо ти розумієш, що не встигнеш добігти вниз, треба знайти якомога безпечне місце для схованки.

Це можуть бути:

— отвори дверей;

— кут під столом;

— місця під балками та каркасами;

— в жодному разі не можна виходити на балкон;

— треба триматися якомога далі від вікон;

— за можливості перекрити газ, воду та знеструмити приміщення.

Якщо ви опинилися під завалом, треба кликати на допомогу і чекати, поки вас звільнять.

Якщо ви відчуваєте, що предмети, якими вас завалило, не надто важкі, спробуйте потихеньку їх розібрати.

Якщо дуже важкі, краще зайвий раз не рухатися і кликати на допомогу, навіть протягом кількох годин.

Також дуже важливо уникнути переохолодження. Для зв'язку можна стукати по батареях та трубах.

Щоб максимально убезпечити себе, треба одразу йти в укриття у разі оголошення повітряної тривоги.

НЕ НАКОПИЧУВАТИ БОРГИ ЗА СВІТЛО

БУВАЄ ТАК, ЩО ВЛАСНИКИ КВАРТИРИ ПРОТЯГОМ ТРИВАЛОГО ЧАСУ НЕ ПРОЖИВАЮТЬ ВДОМА. ЯКЩО ЗАБУТИ ЩОМІСЯЦЯ ПОДАВАТИ ПОКАЗНИКИ ЛІЧИЛЬНИКА СВІТЛА, МОЖУТЬ НАКОПИЧУВАТИСЯ БОРГИ.

Тож, якщо особа забуває передати актуальні показники лічильника електроенергії, розраховуються обсяги споживання електроенергії на основі показників середньодобового споживання і виставляється рахунок.

Зверніть увагу! Інколи власник помешкання, коли отримує такі платіжки, вважає їх помилковими, адже вдома ніхто не живе. Саме у таких випадках формуються борги.

Аби уникнути таких ситуацій, потрібно регулярно подавати показники лічильників. Якщо особа не має до них доступу, є два варіанти:

— подавати орієнтовні показники (наприклад, якщо вдома залишився увімкненим холодильник, можна до останніх зафіксованих вами показань додавати певні кіловати);

— подавати однакові показники (останні зафіксовані клієнтом).

Дуже важливо подавати показники лічильників вчасно та регулярно. Надсилати показання необхідно встигати за два дні до кінця місяця.

Зробити це можна через такі сервіси:

— особистий кабінет;

— чат-боти у Viber та Telegram;

— через форму на сайті;

— зателефонувавши оператору.

Гороскоп на 4 листопада

Овен (21 березня — 20 квітня)

День сприятливий для ділових переговорів: партнери дослухаються до ваших аргументів, вважаючи їх переконливими, і схвалять ваш план дій, а можливо, і допоможуть вам досягти поставленої мети. Не забувайте про дітей, яким як ніколи потрібна сьогодні ваші участь та підтримка.

Телець (21 квітня — 21 травня)

Наскільки важливими і серйозними не були б справи, пам'ятайте, що почуття гумору ніколи не буває зайвим — навпаки, воно допомагає легко давати раду зі складними завданнями. Хороший день для покупок, облаштування інтер'єру, походу у фітнес-зал.

Близнюки (22 травня — 21 червня)

Небажано розпорошувати сили на безліч дрібних справ, краще зосередитися на одній, але великій і важливій, а решту перенести на інший день, а можливо, і тиждень. Пам'ятайте, що ви маєте природний дар вирішувати будь-які спірні ситуації, а отже, бути миротворцем.

Рак (22 червня — 22 липня)

Брехня у взаєминах з оточенням небажана завжди, але сьогодні — особливо: ваше ошуканство буде майже одразу ж виявлене, а ви, зовсім не бажаючи, потрапите в неприємне і дражливе становище.

Лев (23 липня — 22 серпня)

Найкращий спосіб зробити роботу максимально якісно — думати не про кінцевий підсумок, а про сам процес: це дозволить знизити важливість своїх дій, і, звісно, максимально оптимізувати процес.

Діва (23 серпня — 23 вересня)

Досягти серйозної професійної мети зможуть лише ті, хто вміє працювати у команді: як відомо, сам у полі не воїн, тож треба збирати свою команду та делегувати повноваження колегам. Також не забувайте, що сьогодні вихідний, а отже, треба знайти час для себе.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)

Сьогодні ви — через властиві вам дипломатичні якості — зможете порозумітися з будь-яким, навіть найнезговірливішим співрозмовником, до того ж це особливо важливо в особистих, а не професійних взаєминах.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

День, незважаючи на фінал тижня, сприятливий для початку складних справ, які можуть здатися вам непідйомними: пам'ятайте, що навіть найдовша дорога починається з першого — найчастіше невеликого — кроку.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

Необхідно згадати про те, що свої здібності не можна приховувати від навколишніх людей і світу загалом, і виявити якості, які дані вам батьками та природою: підсумки по-доброму здивують усіх.

Козеріг (22 грудня — 20 січня)

Підробіток, який вам можуть запропонувати цього дня, з великою ймовірністю виявиться дуже вигідним як у матеріальному, так і в кар'єрному плані — можливо, згодом він стане новим місцем роботи. Сьогодні вам протипоказано будь-кому заздрити.

Водолій (21 січня — 18 лютого)

Не варто ні з ким ділитися своїми професійними — і, зверніть увагу, особистими — планами: таке явище, як пристріт поки що ніхто не скасовував, тож — поки вони не здійснені — тримайте язик за зубами. Хочеться флірту та якихось необдуманих вчинків? Вирішувати тільки вам! Поради тут зайві.

Риби (19 лютого — 20 березня)

День сприятливий для спілкування з близькими людьми — насамперед це стосується дітей та літніх родичів, але решту теж не треба залишати поза увагою — вони його потребують. Фізична праця, прогулянки на свіжому повітрі підуть вам на користь.

ПЕРШИЙ РАЗ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

ПОЧИНАЙТЕ КОЖНУ СПРАВУ КРАСИВО І ПРАВИЛЬНО. ЗОКРЕМА, І СПОРТИВНІ ТРЕНУВАННЯ. ЯКЩО ВСЕ Ж ТАКИ ВИРІШИЛИ ВИПРОБУВАТИ, ЩО ТАМ, ЗА ДВЕРИМА СПОРТЗАЛУ, ДОЗВОЛЬТЕ ДАТИ ВАМ ДЕКІЛЬКА ПОРАД, ЩОБ ПЕРШИЙ РАЗ ПРОЙШОВ ГЛАДКО. НЕ ВАРТО ПЕРЕЖИВАТИ, ЩО НЕ ЗМОЖЕТЕ ВПОРАТИСЯ З ПЕВНИМ ТРЕНАЖЕРОМ АБО БУДЕТЕ НІЯКОВІТИ І ВІДЧУВАТИ СЕБЕ ІНОПЛАНЕТЯНИНОМ СЕРЕД СПРИТНИХ М'ЯЗИСТИХ ЧОЛОВІКІВ І ПІДКАЧАНИХ ДІВЧАТ. У НИХ ТЕЖ КОЛИСЬ БУВ ПЕРШИЙ ПОХІД ДО ЗАЛИ.

ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ

Йдучи в спортзал, потрібно визначити для себе ціль. Вона буде мотивувати вас не зійти з дистанції, більш інтенсивно і зосереджено тренуватися.

Виберіть час тренування і складіть графік. Для початку достатньо буде двох відвідувань на тиждень.

Дуже важливо бути впевненим, що немає проблем зі здоров'ям, які можуть посилитися або перешкодити заняттям спортом. У разі сумнівів рекомендуємо проконсультуватися з лікарем. Якщо ж усе в порядку і ви готові, пора збиратися.

Що треба взяти із собою в спортзал:

— зручну містку сумку або рюкзак;

— вільну спортивну форму, в якій почуваєтесь комфортно;

— рушник;

— косметичні засоби, якщо збираєтеся відвідати душ після тренування;

— питну воду.

Розплануйте своє харчування на день так, щоб не їсти мінімум годину до тренування і пів години після, а ось води пити потрібно багато.

Якщо немає можливості або бажання займатися з тренером, попросіть його про допомогу хоча б на перший сеанс. Він зможе провести вам невелику екскурсію по залу і ознайомити з тренажерами. Зазвичай спортзали таке практикують. Не соромтеся запитувати.

Не намагайтеся встигнути спробувати все за перший раз. Зробіть по кілька підходів різних вправ загальною тривалістю 45–60 хвилин. Спостерігайте за відчуттями під час і після тренування: якщо відчуваєте біль в спині або суглобах, можливо, допускаєте технічні помилки під час занять і варто звернутися по допомогу.

ОБЛАДНАННЯ В ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ

Всі ті страхітливі на погляд новачків тренажери умовно діляться на 3 групи:

— силові;

— кардіо;

— вільна вага.

Силові тренажери підійдуть тим, хто хоче набрати масу, тримати м'язи в тонусі, мати міцні зв'язки і сухожилля, щільні кістки. Сила м'язів розвивається за допомогою поступового збільшення ваги, використовуваної в різних вправах і тренажерах. На таких заняттях спортсмени оперують різними вправами залежно від групи м'язів, на яку хочуть впливати, швидкістю виконання, кількістю підходів і повторень.

Силові тренування бувають двох видів: кругові — з безперервним послідовним виконанням завдань на різні частини тіла, для швидкого пропрацювання багатьох м'язів. Гіпертренування з тривалими навантаженнями на одну або кілька груп м'язів.

При цьому використовуються такі тренажери:

— тренажер для жиму ногами;

— машина Сміта;

— тренажер тяги з верхнього блоку;

— гіперекстензія;

— петлі TRX.

Наступна група — кардіотренажери. Вони найефективніші для спалювання зайвого жиру, зміцнення серця і легенів. Також їх використовують як розминку перед силовими заняттями. Серед найпопулярніших кардіотренажерів:

— гребний тренажер — задіює близько 80% м'язів, розвиває витримку, прискорює метаболізм;

— велотренажер — для пропрацювання литок, стегон, сідничних м'язів;

— бігова доріжка — задіює все тіло. Використовується перед і після силових вправ;

— степпер — для м'язів пресу, сідниць, ніг;

— еліпсоїд;

— райдер.

СКЛАД ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Розділіть заняття в спортзалі на 3 частини: розминка, основне тренування, заминка.

Перша потрібна, для того щоб підготувати організм до фізичного навантаження: прогріти його, оживити кровоносну і дихальну системи, розтягнути зв'язки, щоб уникнути травм. Якісна розминка повинна включати:

— кардіовправи;

— суглобову гімнастику (розминка шиї, суглобів рук, хребта, ніг);

— динамічну розтяжку;

— роботу з власною вагою.

Витратьте на розминку до чверті години і далі можна переходити до основного тренування.

Тут відштовхуйтеся від того, над чим ви хочете сьогодні працювати. Мета визначатиме вправи, їхній темп, повторюваність, кількість підходів. На перших заняттях опрацьовуйте відразу всі групи м'язів. Виділіть по кілька вправ на кожну, по 2–3 підходи з десятком повторень. Робіть хвилинні паузи між сетами. Важливо починати від більш важких вправ рухаючись до легких.

Завершіть тренування короткою заминкою для нормалізації дихання, пульсу, температури. Вона повинна включати кардіозаминку (заняття на кардіотренажерах в спокійному темпі або ходьба по залу) і статичну розтяжку.

Починайте дбати про здоров'я та красу тіла ніколи не пізно!

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 № 0950.
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