



ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ ТРИМАТИ МАРКУ НАЙКРАЦЬОГО МІСТА В КРАЇНІ. ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ «ДЕВ'ЯТОГО ВСЕУКРАЇНСЬКОГО МУНІЦИПАЛЬНОГО ОПИТУВАННЯ», МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ОЧОЛИВ РЕЙТИНГ МЕРІВ УКРАЇНИ ЗА РІВНЕМ ДОВІРИ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ, А ХАРКІВСЬКА МІСЬКРАДА ВИЙШЛА НА ПЕРШЕ МІСЦЕ ЗА РІВНЕМ ТА ЯКІСТЮ РОБОТИ.

66% харків'ян позитивно оцінюють діяльність міської ради, з них 26% цілком її схвалюють. Це найвищий показник серед українських міст (Києва та 20 обласних центрів).

На сьогодні економіка Харкова визнана найбільш адаптованою до умов воєнного часу, включаючи пропорційність та справедливість розподілу бюджетних коштів. Ігор Терехов впевнений — це, насамперед, заслуга кожного харків'янина:

— Як меру другого за величиною міста України мені, безумовно, приємно, що Харків посідає лідируючі позиції. Однак за цим, насамперед, стоять люди, які своєю

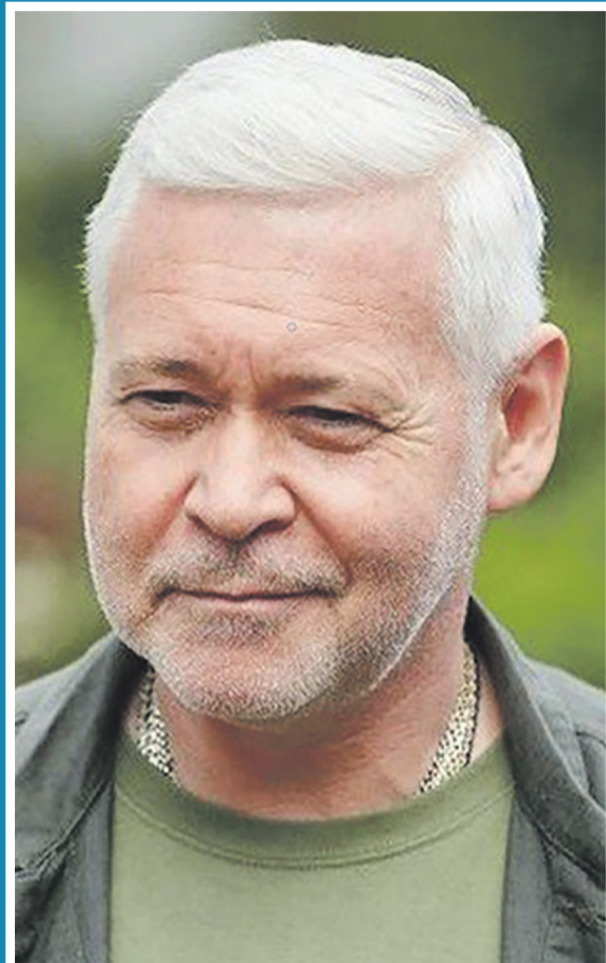
щоденною сумлінною працею роблять все можливе, наближаючи нашу Перемогу.

Вчителі, лікарі, рятувальники, комунальники... Сьогодні кожен на своєму місці робить все, що від нього залежить для того, щоб Харків жив і розвивався.

Вони — справжні герої, своєю мужністю та непохитною волею заряджають усе навкруги оптимізмом, надають сил у боротьбі з ворогом.

І тому ми обов'язково вистоємо, відбудуємо та відродимо наше рідне місто, зробимо його ще кращим та сильнішим. Ми разом, ми — харків'яни!

(Продовження на стор. 2)



ПИШАЄМОСЯ ТИМ, ЩО МИ ХАРКІВ'ЯНИ



ПРЕЗИДЕНТ ЗУСТРІВСЯ З ЕМІРОМ КАТАРУ

У МЕЖАХ ВІЗИТУ ДО КАТАРУ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ З ЕМІРОМ КРАЇНИ ШЕЙХОМ ТАМІМОМ БІН ХАМАДОМ АЛЬ ТАНІ.

Глава держави подякував за підтримку суверенітету й територіальної цілісності України та всіх ключових резолюцій ООН щодо засудження повномасштабної російської агресії.

— Розраховую на подальшу солідарність Катару з нашою державою в цей історичний момент, — наголосив Володимир Зеленський.

Президент відзначив важливість підтримки Української формули миру з боку Катару. Він також розповів про підго-



товку Глобального саміту миру, однією з тем якого буде звільнення полонених і повернення депортованих українців.

Глава Української держави подякував Катару за сприяння в поверненні насильно вивезених росією українських дітей, а також відзначив його участь у відповідній Міжнародній коаліції. Сторони домовилися продовжити співпрацю в цьому напрямі.

Під час зустрічі обговорили питання глобальної продовольчої безпеки та роботу експортного коридору в Чорному морі. Президент подякував Катару за участь в ініціативі «Зерно з України» та виділення коштів на її реалізацію.

Володимир Зеленський запросив Еміра Катару відвідати Україну з візитом.

ПИШАЄМОСЯ ТИМ, ЩО МИ ХАРКІВ'ЯНИ

(Продовження. Початок на стор. 1)

За результатами 9-го муніципального опитування Міжнародного республіканського інституту, у разі загострення воєнної обстановки в місті виїхати з Харкова в іншу область чи за кордон планують лише 15%. Ще 7% опитаних збираються переїхати в інший населений пункт Харківської області, а 52% — залишитися в Харкові.

А на запитання про те, чи відчувають вони гордість за те, що є мешканцями свого міста, позитивно відповіли 94% харків'ян. Крім того, 49% опитаних харків'ян вважають, що міська влада приділяє більше уваги добробуту міста, ніж своїм власним інтересам. У цьому питанні Харків також посів перше місце серед інших обласних центрів.

Більшість респондентів з Харкова вважає, що відбудова міста може тривати довше, але з обов'язковим впровадженням зелених, енергозберігальних технологій та модернізацією, аби бути економічно вигідною в майбутньому. Таку ідею підтримали 69% харків'ян.

▶ НАЙВИЩА ОЦІНКА

85% опитаних харків'ян оцінили на відмінно та добре рівень збирання сміття в місті. Це найвища оцінка серед муніципалітетів усіх міст України.

— Таких високих показників підприємству вдалося досягти завдяки злагодженій командній роботі. Незважаючи на всі складності воєнного часу, постійні обстріли, ми всі



сумлінно виконуємо наші обов'язки щодо вивезення сміття, — зазначив директор КП «Комплекс з вивозу побутових відходів» Департаменту житлово-комунального господарства ХМР Олексій Артикуленко.

Також Харків увійшов до трійки лідерів за рівнем надання послуг у таких сферах: транспортна інфраструктура, громадський транспорт; екологія, навколишнє середовище. Більшість респондентів з Харкова дали відповіді «відмінно» та «добре».

Опитування провела соціологічна група «Рейтинг» від імені Центру аналізу та соціологічних досліджень Міжнародного республіканського інституту у 21 обласному центрі, не підконтрольному РФ. У ньому взяли участь 16,8 тис. жителів міст віком від 18 років.

ОДНА НА ВСЕ

НА ЗАСІДАННІ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ УХВАЛИЛИ РІШЕННЯ, ЯКИМ ВПРОВАДЖУЄТЬСЯ СЕРВІС «ЄДИНА КВИТАНЦІЯ МІСТА ХАРКОВА», ЩО СПРИЯТИМЕ СТВОРЕННЮ ЗРУЧНИХ УМОВ ДЛЯ ОПЛАТИ ЗА СПОЖИТІ ПОСЛУГИ.

Комунальні підприємства «Житлокомсервіс», «Комплекс з вивозу побутових відходів», «Харківводоканал» і «Харківські теплові мережі» припинять розсилати власні квитанції на оплату житлово-комунальних послуг. Згідно з рішенням, натомість вони надаватимуть відповідну інформацію до новоствореного сервісу для формування, друку та доставки єдиної квитанції. Виконавцям комунальних послуг некомунальної форми власності, управителям багатоквартирних будинків,



об'єднанням співвласників багатоквартирних будинків рекомендували укладати договори про приймання платежів з фінансовими установами, які здійснюють переказ коштів з використанням сервісу «Єдина квитанція».

Крім того, на засіданні виконкому було ухвалено рішення щодо відновлення житлових будинків, що пошкоджено через обстріли окупантів. Всього 14 об'єктів у чотирьох районах: Шевченківському, Новобаварському, Немишлянському, Слобожанському. Нагадаємо, тільки за травень Харків зазнав 76 ракетних ударів.

СЬОГОДНІ КОЖЕН ГОЛОС ДУЖЕ ВАЖЛИВИЙ

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак зустрівся в онлайн-форматі з очільниками провідних світових університетів та освітніх асоціацій. Глава ОП розповів про запропоновану Президентом Володимиром Зеленським Формулу миру, шляхи її реалізації та підготовку до Глобального саміту миру.



Андрій Єрмак зазначив, що вже понад 100 країн і міжнародних організацій підтвердили свою участь у Саміті миру. Тож зараз РФ робить усе для того, щоб його зірвати.

— Вони не цураються нічого, вони телефонують лідерам, вони погрожують, вони шантажують. Тому сьогодні кожен голос дуже важливий. Адже в ці дні, буквально години, багато країн визначають, на якому рівні бути представленими. Для нас це буде великим кроком для продовження об'єднання міжнародної спільноти та визначення рамок майбутнього спільного міжнародного плану щодо припинення війни та подолання всіх криз, які ця війна створила, — сказав Глава ОП.

У зустрічі також узяли участь: заступниця керівника Офісу Президента Олена Ковальська, радниця — уповноважена Президента з питань Фонду Президента України з підтримки освіти, науки та спорту Ольга Будник і ректор Київського національного університету імені Тараса Шевченка Володимир Бугров.

Співрозмовники обговорили посилення обміну науковцями та досвідом, зокрема для допомоги в протидії екологічним та енергетичним наслідкам війни, а також у процесі відновлення та відбудови України.

Олена Ковальська зазначила, що росія щодня знищує об'єкти інфраструктури, зокрема зруйнувала 340 закладів освіти та суттєво пошкодила понад 3400 об'єктів.

КРОВ, ЩО РЯТУЄ ЖИТТЯ

ХАРКІВСЬКІ КОМУНАЛЬНИКИ НЕ ЛИШЕ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МІСТА ПІД ЧАС ВІЙНИ, А ЩЕ Й ДОЛУЧАЮТЬСЯ ДО БЛАГОДІЙНИХ СПРАВ, ЗОКРЕМА ДО ЗБОРУ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ НУЖДЕНИМ ТА ЗДАЧІ КРОВІ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ.

Інколи і декілька додаткових крапель крові можуть врятувати життя людини. Тож медики безмежно дякують усім, хто ділиться нею. А потрібна вона постійно, і різних груп.

Світлана Кожушна, працівник КП «Ритуал» ХМР:

— Я постійний донор крові та плазми, бо розумію, наскільки це важливо, особливо в умовах війни. Разом з колегами намагаємося щомісяця брати участь в акціях, які проводить Центр крові.

Наталія Муравйова, голова ППО КП «Харківводоканал» ХМР:

— Донорство на нашому підприємстві стало доброю традицією. У нас більше 500 працівників вже долучилося до здачі плазми крові, стали донорами звичайної крові. Є ще багато охочих. Будемо допомагати захисникам, чим можемо.

Артем Семикопенко, заступник директора КП «Комплекс з вивозу побутових відходів» ХМР:

— Наші працівники щомісячно здають кров. Минулого місяця 50 співробітників підприємства прийшли здавати компоненти крові, а саме плазми, для виготовлення медикаментів для наших військовослужбовців, а також тяжко хворих людей.

Цього разу з плазми крові, що здали харківські комунальники, фармацевти виготовили препарат «Альбувен» для військових медиків.

— Цей лікарський засіб ми передали в один із закладів охорони здоров'я Слобожанщини. «Альбувен» виготовляється безпосередньо із плазми крові, яку здають наші



донори, потім ми відправляємо плазму на завод у фракціонатор і отримуємо ліки. Їх застосовують як у закладах охорони здоров'я, так і безпосередньо медиками швидкої допомоги на місцях надзвичайних ситуацій, — повідомила виконавча директорка Харківського відділення ЦСК ТОВ «Біофарма Плазма» Галина Сіроштан.

Потреба в такому препараті дуже велика, зауважив військовий лікар, начальник ВКМ Центру Північного регіону Едуард Хорошун:

— Пацієнти з важкими пораненнями потребують вве-

дення цього препарату. Він потрібен для відновлення реструктивних функцій організму. Я можу сказати, що в середньому важкому пацієнту він крапається двічі на добу. Середньоважкому — один раз. Ось і рахуйте кількість препарату і тих добових введень на важких і середньоважких пацієнтів. Потрібен препарат саме 20% — 25%, а він дороговартісний та рідкісний. Щоб виготовити один флакон такого висококонцентрованого засобу, потрібно, щоб кров здали шість-сім людей. Бо «Альбувен» 5% менш ефективний.

ТРОЯНДОВА ФЕЄРІЯ

ХАРКІВ, ЯК І БАГАТО ІНШИХ УКРАЇНСЬКИХ МІСТ, ПЕРЕЖИВАЄ ВАЖКІ ЧАСИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ. А ВТІМ НАВІТЬ У ТАКІ СКЛАДНІ МОМЕНТИ ЙОГО ЖИТЕЛІ ЗНАХОДЯТЬ СИЛИ Й НАТХНЕННЯ, ЩОБ РОБИТИ СВІЙ СВІТ КРАЩИМ. ОДИН ІЗ ПРОЯВІВ ЦЬОЇ НЕПОХИТНОЇ СИЛИ ДУХУ — ЦЕ ТРАДИЦІЯ САМОСТІЙНОГО ВИСАДЖУВАННЯ КВІТІВ У ДВОРАХ.

В одному з дворів Основ'янського району мешканці багатоповерхівок по проспекту Гагаріна створили неймовірні оази краси й спокою.

Справжня трояндова феєрія панує біля будинку 316Б, яку створюють Тетяна Кандаурова та Олександра Олійник. Пані Тетяна живе тут уже давно й обожає доглядати за клумбою біля свого будинку. Залежно від сезону тут завжди панує запах квітів. Навесні це тюльпани, нарциси, маки, а зараз тут буяють троянди різних сортів. А ось пані Олександра переїхала в будинок після повномасштабного вторгнення. До цього во-

на жила в Бахмутському районі. А після переїзду також долучилась до озеленення двору, щоб створювати красу і добро навіть у найважчі часи. «Доглядати за клумбами це велика праця, але й велика насолода. Ми їх поливаємо, підживлюємо, обробляємо від шкідників і різних хвороб, підрізаємо, пропалюємо. Кожного дня є робота», — розповідає пані Тетяна.

З неймовірною любов'ю про троянди розповідає мешканка будинку 316Г Любов Пятак, яка піклується про свою клумбу понад 15 років. Вона створила біля свого будинку справжній трояндовий сад з різних сортів квітів. «Троянди неможливо не любити. Це справжні шедеври природи. У мене тут ароматні чайно-гібридні троянди, наприклад, прекрасна «Августа Луїза», троянди 4 вітрів. Подивіться, яка тут Chandos Beauty, її прекрасний кремово-рожевий колір з перламутром. Є ще прекрасна Chirpendale. Кожен з цих сортів приносить свою унікальну красу і шарм», — розповідає пані Любов.

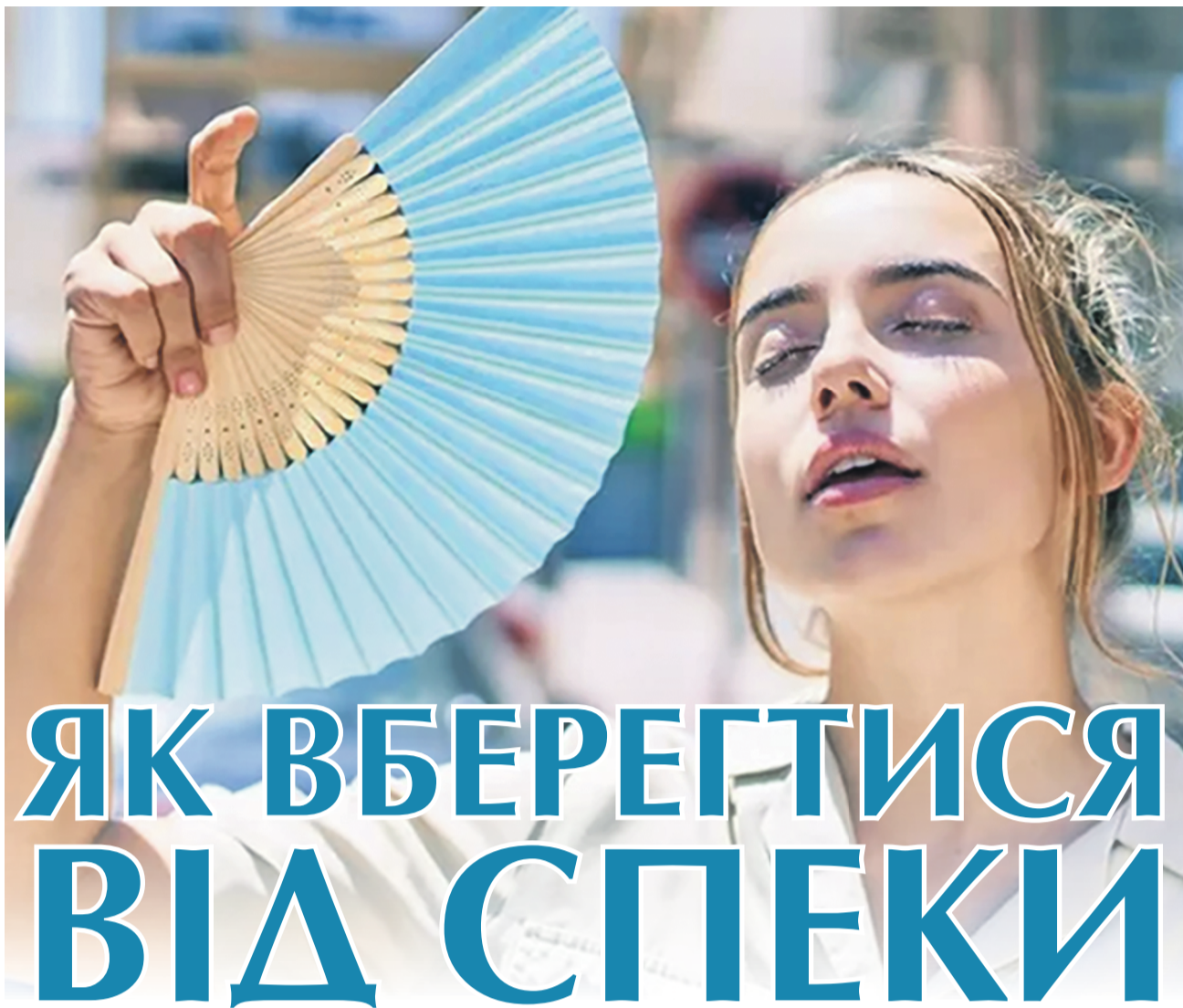
Прагне створити приємне середовище для себе та сусідів, покращити настрій харків'янам мешканка будин-



ку 316Д Олена Коваленко. Тут вона виростила справжній трояндовий рай. Пані Олена висаджує різноманітні квіти, такі як петунії, троянди, лілії, хости, тюльпани та інші декоративні рослини, а також доглядає за ними протягом усього сезону. А восени двір перетворюється на справжній бал хризантем.

Кожна квіткова клумба, кожен кущик, висаджений харків'янами власноруч, символізує надію на краще майбутнє та бажання зберегти гармонію. Квіти нагадують про те, що життя триває, а краса і добро завжди знайдуть місце навіть у найважчі часи.





ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД СПЕКИ

ХАРКІВ'ЯНИ ВЖЕ ВІДЧУЛИ НА СОБІ ПЕРШІ ОЗНАКИ ЛІТА, АЛЕ НА НАС ЧЕКАЮТЬ ПО-СПРАВЖНЬОМУ СПЕКОТНІ ДНІ. СОНЦЕ БУВАЄ ПІДСТУПНИМ. СПЕЦІАЛІСТИ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ: ВИСОКІ ТЕМПЕРАТУРИ МОЖУТЬ ДУЖЕ НЕГАТИВНО ВПЛИнути НА ЗДОРОВ'Я.

Серед основних ризиків у спеку — сонячні опіки, сонячні та теплові удари. Крім того, у період літньої спеки погіршується самопочуття, загострюються хронічні недуги, особливо серцево-судинної і кровотворної систем у людей похилого віку. У групі ризику також люди, що працюють як у закритих приміщеннях, так і на відкритому повітрі. Фахівці Департаменту охорони здоров'я ХМР дають поради, як вберегтися від небажаних наслідків.

▶ ЯК ЗАХИСТИТИСЯ

Департамент нагадує базові правила поведінки у спеку:

- ◆ Не виходьте на вулицю у сильну спеку, особливо з 12:00 до 16:00.
- ◆ Надавайте перевагу одягу з натуральних тканин — льону та бавовни. Уникайте одягу з синтетики — вона погано пропускає повітря і, як наслідок, не дає шкірі дихати. Крім того, одяг має максимально закривати тіло.
- ◆ Для захисту від сонця одягайте легкий головний убір — кепку, панаму, капелюх чи косинку. Це — головний засіб профілактики сонячних ударів.
- ◆ Частіше приймайте душ. У сильну спеку наша шкіра намагається дихати по максимуму. Тому, якщо регулярно її очищувати, дихати їй буде набагато легше. Оптимальна температура води — кімнатна, від холодної можна застудитися.
- ◆ Температура для працівників у закритих приміщеннях не повинна перевищувати 28 °C за відносної вологості від 55% до 75% і швидкості руху повітря до 0,5 м/с, залежно від призначення приміщень і характеру виробничої діяльності.
- ◆ Будьте обережними із кондиціонерами: розміщуйте їх так, аби на вас не потрапляв прямий потік повітря, інакше є ризик застуд та ускладнень хронічних захворювань.

▶ У ХАРЧУВАННІ НЕ ЗАВАДЯТЬ «ВИХІДНІ»

У спекотний період медики радять попідкуватися й про харчування:

- ◆ Не переїдайте. Вживайте менше м'яса, смаженого, жирного і копченого — все це перенавантажує травну систему.
- ◆ Полегшуйте раціон, вживаючи менше простих вуглеводів (солодкого, мучного) і більше складних — овочів, фруктів, зелені, каш.

- ◆ Пийте достатню кількість води: у спекотну погоду організм потребує у 1,5–2 рази більше рідини.

- ◆ Їжте 5 разів на день невеликими порціями, це дозволить не навантажувати травну систему.

- ◆ Влаштовуйте розвантажувальні дні — своєрідні «вихідні» для організму. Овочевий, фруктовий або кефірний день краще влаштовувати у вихідний, коли організм не потребує багато енергії. Корисним буде і огірковий день.

- ◆ Не вживайте алкоголь, він спричиняє зневоднення організму, а алкогольний градус у поєднанні із градусами навколишнього середовища ускладнює його роботу.

- ◆ Їжте тільки свіже — при високій температурі їжа швидко псується, тому дуже легко отруїтися.

▶ ЛІКИ МОЖУТЬ ПІДНЕСИТИ СЮРПРИЗ

Спекотна погода стає стресом насамперед для маленьких дітей та людей старшої вікової групи. Для протистояння високим температурам в них недостатньо резервів організму: дитячий організм ще не сформований, у людей похилого віку він вже зношений.

У групі ризику — люди з патологією серцево-судинної системи: не випадково в період надмірної спеки частіше виникають інфаркти, інсульты. Медики нагадують сердечникам: не забувайте носити із собою валідол, нітроглицерин, корвалтаб та інші ліки, які можуть стати рятівними.

Хворим, які приймають будь-які лікарські препарати, фахівці рекомендують обов'язково порадитись зі своїм лікарем — поцікавитися, чи не впливають ці ліки на організм під час спеки. Особливу увагу треба звернути людям, які приймають препарати, що знижують втрату тепла. До препаратів високого ризику належать, наприклад, сечогінні засоби (їх призначають в основному при артеріальній гіпертензії при захворюваннях серцево-судинної системи, печінки та нирок, що супроводжуються набря-



ками); нейролептики (антипсихотичні засоби, які мають заспокійливу дію).

І ще декілька важливих порад. Одна з них стосується палких шанувальниць декоративної косметики: шари тоналки, пудри та інших засобів дуже заважають терморегуляції шкіри. Тому у гарячі дні про засоби для краси краще взагалі забути або використовувати по мінімуму.

Крім того, медики от дуже не радять вживати алкоголь — під його впливом у спеку організм стає більш чутливим до високої температури.

Зберігати емоційний спокій важливо завжди, а у спеку — тим паче. Надмірне збудження підсилює ризик теплового або сонячного удару.

Серйозний ризик отримати тепловий удар мають діти чи тварини, яких залишили у авто. Навіть у помірну погоду температура всередині закритого автомобіля може досягати небезпечних рівнів.

▶ ЯК НЕ ПРОПУСТИТИ СПЕКОТНІ УДАРИ

Відмінність теплового удару від сонячного по суті одна. Тепловий удар може статися від загального перегріву організму навіть поза дією сонячних променів. Під час сонячного удару перегрів відбувається на фоні дії прямих сонячних променів. Сонячний удар провокує тривале перебування на сонці. Тепловий удар — підвищена температура повітря і надмірна вологість.

Ознаки теплового та сонячного удару:

- ◆ теплові висипання: скупчення червоних прищиків або маленьких пухирців;
- ◆ м'язові спазми в руках, ногах або животі;
- ◆ короткочасна втрата свідомості;
- ◆ підвищення температури тіла;
- ◆ нудота;
- ◆ блювота;
- ◆ втома;
- ◆ слабкість, розбитість, сонливість;
- ◆ головний біль;
- ◆ запаморочення;
- ◆ відсутність пітливості, гаряча, червона або рум'яна суха шкіра;
- ◆ швидкий пульс;
- ◆ утруднене дихання;
- ◆ галюцинації;
- ◆ дезорієнтація.

Варто пам'ятати: симптоми обох станів можуть проявитися не відразу, а навіть протягом кількох годин після переміщення у прохолоду. Це відбувається через порушення роботи терморегулюючого центру. Крім того, у кожної людини симптоми можуть різнитися, тому потрібно бути уважним та за підозри на тепловий чи сонячний удар телефонувати до служби екстреної медичної допомоги.

РУКИ ГЕТЬ ВІД СМАРТФОНУ

БАГАТО ЛЮДЕЙ ВІДРАЗУ ПІСЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ БЕРУТЬ ТЕЛЕФОН, ПЕРЕВІРЯЮТЬ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ І МЕСЕНДЖЕРИ, АБО ВІДРАЗУ ПОЧИНАЮТЬ ВИКОНУВАТИ ЯКІСЬ РОБОЧІ ЗАВДАННЯ. ДО ТОГО Ж ФАХІВЦІ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ТАКА ЗВИЧКА МОЖЕ НАШКОДИТИ ЗДОРОВ'Ю.



Дослідження Гетеборзького університету показало, що висока частота використання мобільних телефонів впливає на психічне здоров'я молодих людей. Дослідницька група складалася з учасників у віці 20-24 років. За їхнім станом спостерігали протягом року. В результаті була виявлена пряма негативна залежність між високим рівнем використання мобільних телефонів і стресом, порушеннями сну і симптомами депресії, як у жінок, так і у чоловіків.

Ще одне дослідження виявило схожу тенденцію в порушенні сну у тих, хто часто користується комп'ютером. Частий перегляд електронної пошти та листування в чатах безпосередньо впливали на рівень стресу і порушення сну, а також знижували працездатність. Крім того, використання комп'ютера в нічний час збільшувало ризики безсоння і також негативно впливало на психічне здоров'я як чоловіків, так і жінок.

«ТАКСА» ДЛЯ ВТІКАЧІВ ЗРОСЛА

18 ТРАВНЯ НАБУВ ЧИННОСТІ ЗАКОН ПРО ПОСИЛЕННЯ МОБІЛІЗАЦІЇ. САМЕ ПІСЛЯ ЦЬОГО «АПЕТИТИ» ОРГАНІЗАТОРІВ НЕЗАКОННОГО ПЕРЕТИНУ КОРДОНУ ПОЧАЛИ ЗРОСТАТИ.



«До 18 травня сума в середньому була 4–5 тисяч доларів. Але зараз, з ухваленням нововведень до закону, вона може сягати й 20 тисяч доларів», — розповідає начальник Департаменту стратегічних розслідувань Національної поліції України Андрій Рубель.

За словами правоохоронця, від початку поточного року в Україні відкрито 161 кримінальне провадження щодо незаконного переправлення військовозобов'язаних громадян через кордон. Фігурантами цих проваджень стали 519 осіб.

ЩЕ ОДНА СЕСІЯ НМТ?

ЧЕРЕЗ СКЛАДНУ СИТУАЦІЮ В ЕНЕРГЕТИЦІ В УКРАЇНІ ДІЮТЬ СУТТЄВІ ОБМЕЖЕННЯ В ЕНЕРГОПОСТАЧАННІ. ЧЕРЕЗ ЦЕ ЦЬОГОРІЧ МОЖЕ ВИНИКНУТИ ПОТРЕБА У ЩЕ ОДНІЙ ДОДАТКОВІЙ СЕСІЇ НМТ. ТАКА НОВИНА З'ЯВИЛАСЯ НА ОФІЦІЙНОМУ САЙТІ УЦОЯО.



Отже, якщо під час складання національного мультипредметного тесту з тих чи інших технічних причин виникла затримка у понад дві з половиною години, то учасники іспиту матимуть право на проходження НМТ під час додаткової сесії. Проте абітурієнти на власний розсуд вирішуватимуть, чи брати їм участь у наступному періоді.

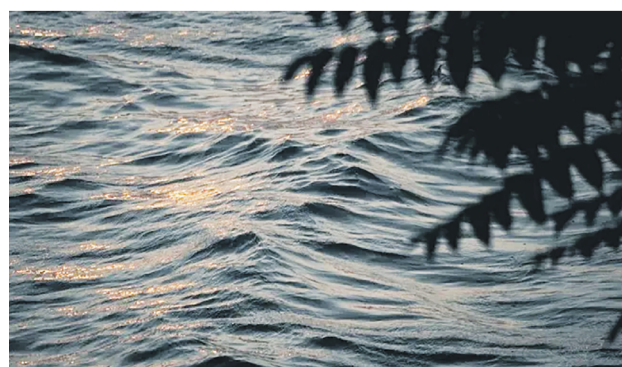
Водночас не виключено, що деякі випускники не матимуть змоги скласти іспит і під час додаткової сесії.

Тому існує ймовірність проведення ще однієї хвили тестування.

Зауважимо, фахівці УЦОЯО все ж сподіваються, що потреба у новій додатковій сесії не виникне.

РИБОЛОВЛЯ ВДАЛАСЯ

ПОДРУЖЖЯ З НЬЮ-ЙОРКА, ВІДОМЕ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ СВОЄЮ «МАГНІТНОЮ РИБОЛОВЛЕЮ» В МІСЦЕВИХ ВОДОЙМАХ, НЕЩОДАВНО ВИТЯГЛО НЕСПОДІВАНУ ЗНАХІDKУ: СЕЙФ, В ЯКОМУ БУЛИ ДВІ ПАЧКИ ЗАТОПЛЕНИХ СТОДОЛАРОВИХ КУПЮР.



Джеймс Кейн і Барбі Агостіні розповіли, що витягли брудний сейф зі ставка в Квінсі. Вони були шоковані, знайшовши пачки стодоларових купюр, які оцінюються в сто тисяч доларів.

Пара спочатку не повірила у своє щастя. Згодом вони повідомили про знахідку поліції і, оскільки у копів не було даних про пошуки цих коштів, подружжю дозволили залишити «скарб».

Під час «магнітної риболовлі» подружжя знаходило у воді різні речі — від гранат часів Другої світової війни та рушниць XIX століття до мотоцикла та гаманця з іноземними монетами, перлами та золотими коштовностями.

ДУМАЙТЕ НАПЕРЕД



В УКРАЇНІ ДЕЯКІ БАТЬКИ ЗРОСІЙЦЮЮТЬ ІМЕНА, ЗОКРЕМА, НАЗИВАЮТЬ ХЛОПЧИКІВ ЗГІДНО З РОСІЙСЬКОЮ ВИМОВОЮ «НІКІТА», «КІРІЛ» ЧИ «ДАНІЛА» АБО «ДАНІІЛ».

«Кіріл» українською мовою правильно «Кирило», «Нікіта» — «Микита», а «Даніла» — «Данило», розповів мовознавець Олександр Авраменко. Експерт підкреслив, що батьки, без сумніву, мають право називати своїх дітей згідно з російською вимовою.

«...але все-таки дамо пораду записувати у свідоцтво про народження імена згідно з українською традицією. Щоб потім, коли в «Даніла» чи «Кіріла» народиться дочка чи син, не виникло труднощів з ім'ям по батькові. Ольга «Данілівна» або Богдан «Кірілович», — виходить суржик», — попередив він.

НА ЧАСІ

ПРИБЛИЗНО ТРЕТИНА УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ПЛАНУЄ ПОВЕРНУТИСЯ В УКРАЇНУ І МАЙЖЕ СТІЛКИ Ж — НЕ ПЛАНУЄ, СВІДЧАТЬ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ СОЦІОЛОГІЧНОЇ ГРУПИ «РЕЙТИНГ» НА ЗАМОВЛЕННЯ МІЖНАРОДНОГО РЕСПУБЛІКАНСЬКОГО ІНСТИТУТУ (IRI).



Вибірка складалася з 16,800 громадян віком від 18 років і старше. Спочатку соціологи запитали у респондентів, чи є у них близькі родичі, які зараз перебувають за кордоном через війну.

Зокрема, 38% мають родичів за кордоном. Далі у них запитали, чи планують родичі повернутися. 32% відповіли, що повернуться, тільки коли закінчиться війна, а 31% — не планують повертатися. 19% — ще не вирішили, 9% відповіли, що у різних родичів різні плани, 5% — найближчим часом. Не змогли відповісти 3% опитаних.

Також респонденти могли обрати два варіанти з переліку заходів, за винятком покращення безпеки, які стануть чинниками повернення. 40% назвали підвищення заробітної плати, 30% — відновлення приватної власності, знищеної внаслідок війни, 19% — ефективні антикорупційні заходи, 15% — безплатні програми перепідготовки для майбутнього працевлаштування в місті, по 14% — вступ до ЄС і НАТО.

ЖИТЛОВИЙ ФОНД БУДЕ В ПОРЯДКУ

ХАРКІВСЬКІ КОМУНАЛЬНИКИ ЩОДЕННО ПРАЦЮЮТЬ НАД ВІДНОВЛЕННЯМ ЖИТЛОВОГО ФОНДУ, ЯКИЙ ПОТЕРПАЄ ВІД РАКЕТНИХ ТА БОМБОВИХ УДАРІВ.

До речі, ремонти тривають не тільки аварійні, а й заплановані. У віддаленій частині Індустріального району взялися за ремонт вхідних груп та встановлення пандусів за заявками харків'ян.

— Подібних заявок у нас 30, 14 з них виконано, а 3 ще в роботі. Ремонтуємо фасад, встановлюємо зручні поруччя на сходах, які теж відновлюємо. Встановлюємо з'їзди для інвалідних та дитячих візків. У роботі у нас 7 пандусів. 3 вже готові повністю. Усі пандуси виготовляються з нового металу, що забезпечить довгий термін служби, — розповів виконроб КП «Харківжитлобуд» ХМР Віталій Локтев, — Також наше підприємство виконує аварійні роботи. З початку березня у 41 житловому будинку відремонтували двері та входи в підвал, у 95 будинках — виходи на техповерхи. Також робимо ремонт покрівель, дитячих майданчиків і усуваємо наслідки ворожих атак. На сьогодні закрили 3000 вікон. Це майже 8000 квадратних метрів OSB.



НА ПІВНІЧНІЙ САЛТІВЦІ ПРОВОДЯТЬ БУДІВЕЛЬНІ РОБОТИ

УНАСЛІДОК ЧИСЛЕННИХ ОБСТРІЛІВ, ПРЯМИХ ВЛУЧАНЬ ЦЕЙ БУДИНОК, ЯК І БАГАТО ІНШИХ НА ПІВНІЧНІЙ САЛТІВЦІ, МАЙЖЕ З ПЕРШИХ ДНІВ ВІЙНИ ЗАЗНАВ ЗНАЧНИХ ПОШКОДЖЕНЬ ТА РУЙНАЦІЙ.

Тут були вибиті вікна, знесені стіни, зруйновані плити перекриття та фасаду житлового будинку, згорілі швент квартири, повністю зруйнований під'їзд. Більшість мешканців покинули свої домівки, залишилися одиниці — найстійкіші.

— Сьогодні майже завершені демонтажні роботи, повністю розібрали перший під'їзд та відновили перекриття над другим, третім. Перший під'їзд вже буде відновлений після того, як ми завершимо всі відновлювальні роботи. Будемо намагатися в найкоротші терміни відновити будинок, щоб люди змогли повернутися та налагодити свій побут, — повідомив директор Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР Костянтин Лиска.

Наразі тривають зварювальні роботи, відновлюють пошкоджені стіни. Триває підготовка до оздоблювальних робіт та відбудови каркасної частини. Пізніше, коли будівельники почнуть роботи з відновлення фасаду, також буде зроблена гідроізоляція покрівлі. За відродженням свого



будинку спостерігають місцеві мешканці. Кажуть, що роботи тривають активно і результат вже помітний.

Віра:

— Пошкоджень було багато, більше двадцяти двох прильотів ракет, були великі пожежі, сильно зруйновано перший та другий під'їзди, нашому пощастило поки що, але у хату залітало — у кухню, кімнату, шибки побило, стіни. Люди хочуть повернутися додому, тому спостерігаємо за процесом і чекаємо, коли вже будівельники все зроблять. Вдячні місту, дуже вдячні за ремонт. Сподіваємося, що наш будинок вистоїть, що не буде нових пошкоджень через прильоти, які почастишали, і ми всі повернемося до своїх осель.

ТРИВАЮТЬ РЕМОНТИ МЕРЕЖ ВОДОПОСТАЧАННЯ

СЕРЕД КОМУНАЛЬНИКІВ, ЩО ПРОДОВЖУЮТЬ РОБОТУ У МІСТІ, АВАРІЙНА БРИГАДА КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР, ЯКА ПРАЦЮЄ В ОДНОМУ ІЗ ДВОРІВ КИЇВСЬКОГО РАЙОНУ.

Працівники замінюють приблизно 80 погонних метрів труби (діаметром 90 мм) на нову, сучасну та більш довговічну.

— Ця водопровідна мережа є магістральною, що транзитом постачає воду із будинку в будинок. Уже багато разів тут траплялися дефекти, що руйнували і теплову мережу, і прибудинкові приямки віконних прорізів підвальних поверхів. Тож треба було вирішувати питання



кардинально, — розповів начальник служби водопровідних мереж Київського району КП «Харківводоканал» Віталій Чупандін.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

ПРАЦІВНИКА «ХАРКІВБЛАГОУСТРОЮ» ВІДЗНАЧИЛИ ЗА ГЕРОЇЗМ

СЕРГІЙ КОЧЕРГА — ОЗЕЛЕНЮВАЧ ФІЛІЇ КП «ХАРКІВБЛАГОУСТРІЙ» У НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.

Сергій Кочерга працює на КП з дня заснування. — Спочатку був дворником, а коли створили дільницю озеленення, перейшов на посаду озеленювача, — розповідає начальник дільниці з благоустрою та озеленення філії КП «Харківблагоустрій» у Немишлянському районі Людмила Шаріпова. — Сергій піклується про благоустрій та озеленення району: висаджує клумби, створює альпійські гірки, працює з газонокосаркою, бензопилою, висоторізом. В роботу він вкладає натхнення, бо любить рослини і має дизайнерські здібності. У Сергія, як-то кажуть, легка рука: рослини, що він висаджує, ростуть швидко. До того ж він не тільки відмінно володіє засобами малої механізації, а й сам їх ремонтує. Йому цікаво працювати, він освоює щось нове, ніколи не стоїть на місці.

— Я народився в селі, тому ця робота мені знайома, — розповідає Сергій. — До того ж всьому навчили у школі на уроках праці. Нас вчили й कुщі стригти, й мітлюю та косою махати. Щодо техніки, навички роботи з нею прийшли з часом. Коли на підприємстві стали видавати техніку, почав розбиратися: вчився в товариша, який працює у «Харківзеленбуді», читав в інтернеті,

Коли почалася велика війна, Сергій не покинув Харків.

— Навіть не замислювався над тим, щоб поїхати з міста, — ділиться Сергій Кочерга. — Незважаючи ні на що, ми не припинили працювати. Підтримували чистоту, прибирали сміття біля метро, де ховалися від обстрілів люди. Працюючи, бігали всюди не поодиночці, а по 2–3 працівника — так було не дуже страшно. Спочатку працювали без вихідних. Встигали всюди. Приводили до ладу територію, розпилювали дерева, після ворожих обстрілів розчищали завали в центрі міста, вивозили розбите скло, і розвозили жителям Салтівки гуманітарну допомогу.

У сумлінного працівника чимало нагород. Зокрема, за самовіддану працю за рік до війни мер міста Ігор Терехов вручив Сергію подяку. У 2022 році за героїзм та відданість у відновленні інфраструктури Харкова після артобстрілів і ракетних ударів рф озеленювач отримав подяку начальника Східного територіального управ-

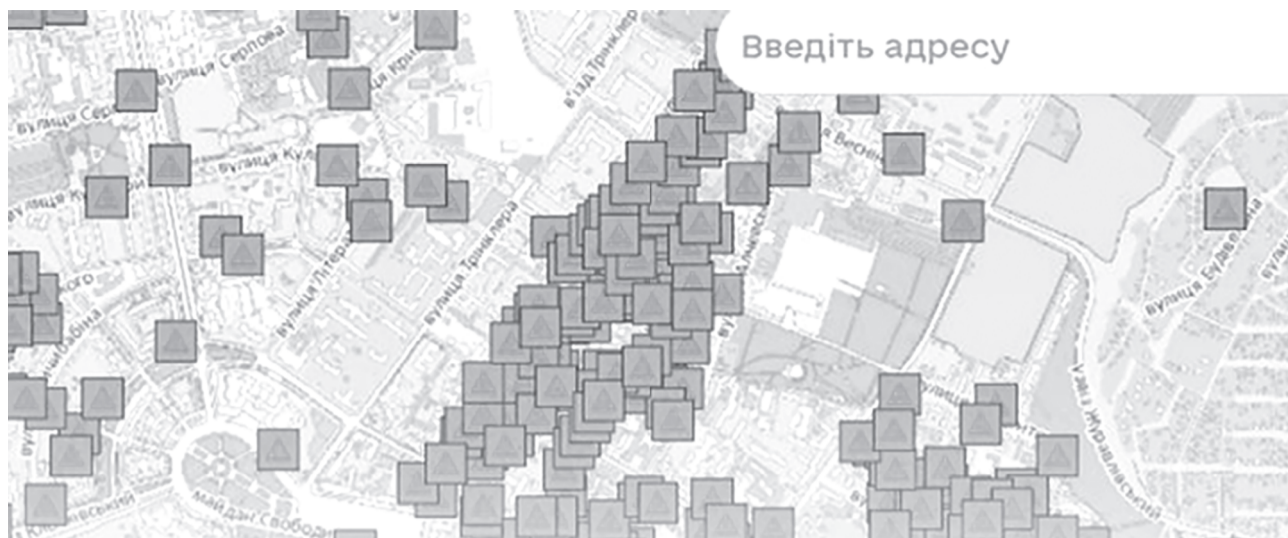


ління Нацгвардії України генерал-майора Олега Сахона.

Незважаючи на небезпеку, «Харківблагоустрій» продовжує піклуватися про охай-

ність прифронтового міста.

— Харків залишається дуже чистим, красивим та квітучим. Така позиція мера Харкова Ігоря Терехова надзвичайно важлива: це дуже підтримує дух харків'ян, — зазначає Людмила Шаріпова. — Ми відчуваємо значну допомогу і увагу Ігора Терехова. Він розуміє, наскільки зараз складно людям і як відповідально вони працюють. Мер підтримує наше підприємство абсолютно у всьому: ми забезпечені засобами малої механізації та спецодягом, в повному обсязі та своєчасно виплачується зарплата.



ТРИВОГА ЗАСТАЛА ЗНЕНАЦЬКА ПОСЕРЕД МІСТА? ЗНАЙДІТЬ УКРИТТЯ В «ДІЇ»

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА ЧАСТО ПЕРЕРИВАЄ НАШІ РОБОЧІ ЧИ ВИХІДНІ ДНІ. ШУКАТИ ШВИДКИХ РІШЕНЬ ІНОДІ ДОВОДИТЬСЯ В РІЗНИХ КУТОЧКАХ МІСТА. ТА ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕ ЗНАЄШ, ДЕ НАЙБЛИЖЧЕ УКРИТТЯ, А МЕТРО ПОРУЧ НЕМАЄ? МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ УКРИТТІВ МОЖНА ЗНАЙТИ В «ДІЇ».

Якщо ця функція не з'явилася у вас в застосунку — варто його оновити. Отже всі, хто мають «Дію», зможуть дізнатися, де шукати найближче укриття.

Аби укриття були в належному стані та функціонували справно, працівники ДСНС та Нацполіції проводять їх щоквартальні обстеження. Тож дані про стан укриттів будуть актуальними.

На кінець 2023 року кількість укриттів в Україні, що відповідають усім нормам, збільшилася майже на 2 тис. На сьогодні, приблизно 84% укриттів країни на підконтрольних державі територіях відповідають вимогам.

Щоб знайти найближче укриття, треба діяти за таким алгоритмом:

- ◆ Відкрийте застосунок «Дія».
- ◆ Натисніть на головному екрані на опцію «Незламність» (Мапа пунктів незламності та Укриттів).
- ◆ Можна завантажити мапу на пристрій, щоб мати доступ без інтернету.
- ◆ Дозвольте використання геопозиції на телефоні.
- ◆ Виберіть фільтр «Укриття». Синім кружечком будуть позначені укриття неподалік.

► У ХАРКОВІ

На головній сторінці сайту Харківської міської ради розміщений банер «Геопортал Харкова», на якому за потреби жителі та гості міста можуть знайти інформацію про найближчі укриття.

Нагадаємо, також у Харкові встановлені інформаційні вказівники з напрямком руху до найближчих сховищ. Під час сигналу повітряної тривоги харків'яни можуть безперешкодно заходити до всіх укриттів.

ЩЕ БІЛЬША ПРОТИДІЯ ШАХРАЯМ

ЩОРАЗУ ШАХРАЇ ВИГАДУЮТЬ НОВІ СПОСОБИ ОБМАНУ. ВІЙНА Ж ЛИШЕ ПОСПРИЯЛА ЇХНІЙ АКТИВІЗАЦІЇ. ПРО ЦЕ ПОВІДОМЛЯЮТЬ У МІНІСТЕРСТВІ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ.

Чи натрапляли ви на сторінки в соцмережах, де пропонують допомогу українцям у скрутні? Чи отримували повідомлення про нарахування грошової допомоги, яку не оформлювали?



Іноді обман має вигляд дуже переконливий, і можна легко потрапити на гачок.

Як цього уникнути? Разом із Національним банком України у межах інфокампанії #ШахрайГудбай розповідаємо, як не стати жертвою нечестих на руку ділків.

Тож найперше і найважливіше правило: за жодних обставин не розголошуйте нікому такі дані:

- ◆ трізначний номер на звороті банківської картки та пін-код до неї;
- ◆ пароль до інтернет-банкінгу;
- ◆ коди банків та мобільних операторів;
- ◆ паролі до е-пошти, акаунтів у соцмережах та облікових записів.

Крім того, не переходьте за незнайомими й підозрілими посиланнями, а тим паче — не вводьте на сторінках, куди вони ведуть, реквізити платіжних карток. Перевіряйте, чи дійсно ви користуєтеся офіційним застосунком банку.

Сумніваєтесь? Для перевірки посилань і сайтів скористайтеся сервісом CheckMyLink: <https://check.ema.com.ua/>

Не дайте себе ошукати! Більше корисних порад знайдете на сайті: <https://promo.bank.gov.ua/stopfraud/>

ЯК ПЕРЕВІРИТИ КРЕДИТНУ ІСТОРІЮ

ЛЮДИ ЧАСТО БЕРУТЬ КРЕДИТИ. ДЕХТО СПЛАЧУЄ ВСЕ ВЧАСНО ТА НАВІТЬ МОЖЕ ПОГАСИТИ КРЕДИТ РАНІШЕ. А У КОГОСЬ МОЖУТЬ ВИНΙΚАТИ З ЦИМ ПРОБЛЕМИ. КОЛИ ОСОБА ЗНОВУ ЗАХОЧЕ ВЗЯТИ КРЕДИТ, ЇЙ МОЖУТЬ ВІДМОВИТИ, ПЕРЕГЛЯНУВШИ КРЕДИТНУ ІСТОРІЮ.

Тому перед новою позицією корисно знати, як перевірити кредитну історію, та які вона містить дані.

Кредитна історія — це інформація щодо кредитів особи та дисципліни їх погашення. Цю інформацію кредитне бюро отримує від банків, фінансових та лізингових компаній, кредитних спілок та інших фінансових інститутів. Збереження даних про кожну особу в кредитній історії відбувається протягом 10 років з того моменту, як позичальник виконав кредитний договір.

Оцінка кредитної історії є ключовим аспектом у процесі ухвалення рішень щодо надання кредиту. Щоб дізнатися свою кредитну історію, можна скористатися послугами кредитних бюро.

Кредитне бюро, або кредитна агенція, — це організація, яка збирає, зберігає та обробляє інформацію про кредитну історію і фінансовий стан особи або підприємства. Головною функцією кредитних бюро є надання можливості людям подивитися свою кредитну історію. Також до них можуть звернутися кредитори і фінансові установи, щоб дізнатися інформацію про кредитну історію людини та ухвалити рішення щодо видачі кредитів й визначення умов.

Одним із кредитних бюро, яке допоможе перевірити свою кредитну історію, є Українське бюро кредитних історій (УБКІ).

Щоб здійснити перевірку, треба подати документи: копії паспорта та ідентифікаційного коду разом із заявою на отримання кредитного звіту.



Безплатна можливість отримати кредитний звіт надається раз на рік, а за наступний запит треба буде заплатити 90 грн.

Є кілька способів дізнатися свою кредитну історію:

- ◆ на офіційному сайті ubki.ua, у розділі Приватним особам — Кредитна історія;
- ◆ у мобільному додатку Кредитна історія для iOS та Android;
- ◆ у чат-боті Кредитна історія УБКІ в Telegram;
- ◆ поштою, надіславши відповідну заяву на поштову адресу УБКІ;
- ◆ в інтернет-банкінгу Приват24, у розділі Мої рахунки — Кредитний рейтинг;
- ◆ у мобільному додатку Приват24, у розділі Меню — Кредитний рейтинг.

Зауважимо, на сайті можна авторизуватися за допо-

могою номера телефону чи Дія. Підпис, у чат-боті в Telegram також потрібна авторизація за номером.

Якщо ви замислюєтеся над тим, як перевірити чужу кредитну історію, то на сайті УБКІ вказано, що кредитна історія є конфіденційною інформацією. Дані про неї можуть надаватися третім особам лише за наявності:

- ◆ нотаріальної довіреності або рішення суду у паперовому форматі;
- ◆ згоди від власника кредитної історії, зокрема в рамках послуги СтатусКонтроль.

Також не можна отримати інформацію про кредитну історію за прізвищем.

В Україні також є й інші кредитні бюро, до яких ви можете звернутися, процес отримання послуги схожий на зазначений вище.

Гороскоп на 8 червня

♈ Овен (21 березня — 20 квітня)
Цей день стане для вас дуже успішним у робочій сфері, ви закриєте всі дедлайни і зможете розслабитися. Відключіть робочий телефон відразу після закінчення всіх робочих справ та завдань та дозвольте собі відпочити.

♉ Телець (21 квітня — 21 травня)
У вас починається сприятливий період у житті, ви зможете досягти поставленої мети і самореалізуватися. Ваші працьовитість та ініціативність будуть винагороджені. Вечір проведіть у компанії рідних чи близьких друзів, це допоможе зняти стрес.

♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)
Варто зосередитися на вирішенні побутових проблем та згладити конфлікти з родичами та домашцями. Присвятіть час та увагу домашнім питанням, проведіть спокійні розмови з близькими, це допоможе створити гармонію в сім'ї.

♋ Рак (22 червня — 22 липня)
Сьогодні вам казково щастить. На вас чекають хороші новини, які можуть суттєво покращити ваше життя. Не забувайте ділитися своєю радістю з близькими та друзями, вони щиро порадіють разом із вами.

♌ Лев (23 липня — 22 серпня)
Попереду багато складних, але цікавих завдань, з якими ви неодмінно впораєтесь. виявіть терпіння і будьте зосереджені на найголовнішому. Увечері знайдіть час для прогулянки на свіжому повітрі.

♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)
День буде наповнений приємними турботами та організаційними питаннями. Намагайтеся швидко відокремити головні завдання від другорядних і вам буде простіше їх виконувати. Подбайте про свій емоційний стан і уникайте стресових ситуацій.

♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Ви трохи витатимете у хмарах, і це не дивно — вихідні подарують гарний настрій. Цього дня на вас чекають любовні пригоди, багато спілкування та дружні посиденьки. Ви можете нарешті розслабитися і відпочити душею.

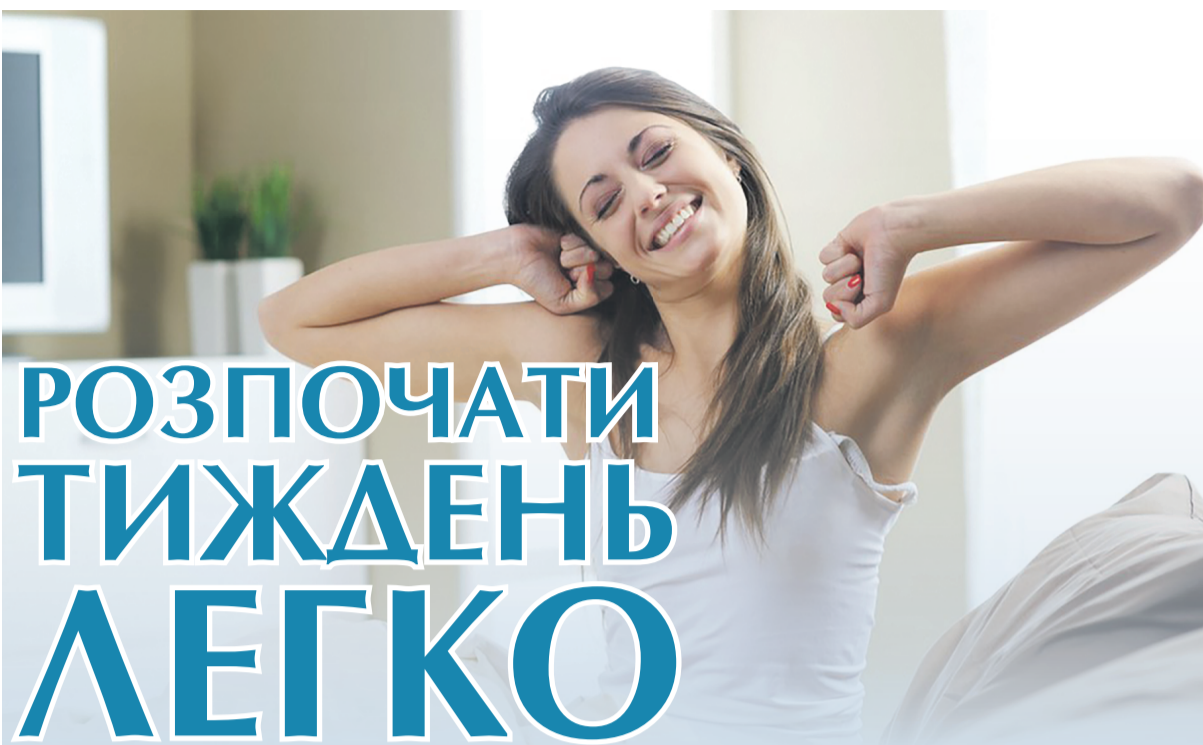
♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Ви можете зіткнутися з деякими труднощами на роботі, можливо, варто задуматися про зміну діяльності. Не варто переживати — все це тимчасово і ситуація швидко стабілізується.

♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Настав момент, коли потрібно перейнятися особистим життям. Приділяйте більше уваги своєму партнеру, радуйте приємними сюрпризами та пробуйте щось нове в інтимних справах. А якщо ви самотні, то дозвольте собі трохи флірту, не бійтеся знайомитися з новими людьми і частіше ходити на побачення.

♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Цілий день ви будете в романтичному настрої. Не відмовляйтеся від запрошень на побачення і дозвольте собі поринути у світ любовних пригод. Вам зараз це просто необхідно для внутрішньої гармонії.

♒ Володій (21 січня — 18 лютого)
Будьте готові до раптової зміни планів та прийняття швидких рішень. Гнучкість та чутливість допоможуть вам швидко зорієнтуватися за нових обставин. Пам'ятайте, що все, що не робиться, — все на краще. Тому будь-які зміни треба сприймати спокійно.

♓ Риби (19 лютого — 20 березня)
Цього дня ви можете зіткнутися із новими викликами, але не варто хвилюватися. Сприймайте все як можливість для отримання нового досвіду. Будьте зосереджені на найголовнішому та не дозволяйте нікому виводити вас з рівноваги.



РОЗПОЧАТИ ТИЖДЕНЬ ЛЕГКО

ЧАСТО ПІСЛЯ ВИХІДНИХ ПОЧАТОК РОБОЧОГО ТИЖНЯ АСОЦІЮЄТЬСЯ З ЧИМОСЬ НЕ ДУЖЕ ПРИЄМНИМ. ВІД ОДНОГО ТІЛЬКИ УСВІДОМЛЕННЯ, ЩО ПОТРІБНО ПОВЕРТАТИСЯ ДО ЗВИЧНОГО РОБОЧОГО РЕЖИМУ, СТАЄ ПОГАНО. НАТОМІСТЬ ВІДПОВІДАЛЬНИМ ЗА ЦЕ ВІДЧУТТЯ ВВАЖАЮТЬ ПОНЕДІЛОК.

Проте навіть якщо понеділки ліквідувати, це навряд чи допоможе. Краще знайти методи, які зроблять початок тижня більш приємним. Потрібно просто перепрограмувати свій мозок та попрацювати над позитивним ставленням до понеділків.

Як це зробити, у статті для The Conversation розповіли викладачки Університету медицини та наук про здоров'я RCSI Крістіна Решке та Йоланта Берк.

▶ ЧОМУ ТАК ВІДБУВАЄТЬСЯ

Після кількох днів відпочинку декому важко повернутися до звичного розпорядку дня, а тим більше виконувати робочі обов'язки. Інколи під час вихідних навіть можна відчути страх чи тривогу щодо майбутнього початку тижня.

Це відбувається через те, що наш мозок любить передбачуваність і рутину, а не постійні зміни.

Попри те що вихідні навпаки мають приносити відпочинок та спокій, наш мозок наполегливо працює, щоб пристосуватися до раптової зміни.

До того ж навіть дослідження показали, що відсутність рутини пов'язана з погіршенням самопочуття та психологічними розладами.

Звісно, наш мозок може адаптуватися до нового режиму під час вихідних. Однак кожного разу виникає запитання про те, як повернутися до звичних буднів, а також менш приємних справ у понеділок вранці.

▶ ЯК ЗМІНИТИ СВОЄ СТАВЛЕННЯ ДО ПОНЕДІЛКІВ

Якщо все ж не вдається змінити ситуацію, то найкраще можна підійти до неї з іншого боку. У цьому

разі — змінити перебіг думок на більш позитивне мислення.

▶ ПОПРАЦЮЙ НАД ЧІТКИМ РОЗПОРЯДКОМ ДНЯ

Один з найбільш дієвих способів пристосуватися до змін після вихідних — це запровадити розпорядок на кожен день тижня. Він допоможе зробити життя більш організованим. Так мозок відпочиватиме від раптової зміни та витратитиме менше часу для адаптації.

▶ НЕ ЗАБУВАЙ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ РЕЖИМУ СНУ

На сприйняття важких понеділків впливає також і зміна режиму сну. Вона ж і спричиняє збій нашого біологічного годинника. Тобто, якщо на вихідних ти хочеш поспати довше, ніж зазвичай, твій організм буде переналаштовуватися на новий графік, що погано вплине на початок тижня вже з іншим режимом.

Тому як у будні, так і у вихідні старайся лягати спати та прокидатися в той самий час.

▶ ВІЗЬМИ ПАУЗУ ТА ВІДПОЧИНЬ

Чималий контроль над нашим організмом має кортизол — гормон стресу, який стимулює кожного ранку наше пробудження. У будні, шойно ми прокидаємося, рівень кортизолу різко зростає, а його коливання зазвичай вищі, ніж у вихідні.

Аби зменшити його коливання, особливо щопонеділка, потрібно знизити загальний стрес за допомогою розслаблення. Проводь більше часу на свіжому повітрі, зранку зосередься на догляді за собою та лише потім заходь у соцмережі та читай новини.

