



## ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З КООРДИНАТОРКОЮ СИСТЕМИ ООН В УКРАЇНІ ДЕНІЗ БРАУН У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАВЕРШЕННЯМ ЇЇ РОБОЧОЇ МІСІЇ.

**М**ер подякував їй за співпрацю та дієву підтримку під час війни:

— Завдяки цьому партнерству жителі, зокрема внутрішні переселенці, протягом двох останніх років отримували матеріальну та фінансову допомогу, а в самому місті вдалося відновити чимало пошкоджених будинків.

Дякую всій вашій команді! Передусім за людяність та ставлення до людей. Щоразу, коли Харків потерпав від найсильніших обстрілів, ви всі були тут, з нами, на місцях прильотів.

Ворог не припиняє тероризувати мирне населення, мета російського агресора — посіяти паніку та страх, послабити волю городян. Однак кожен новий удар з боку окупантів робить нас міцнішими у своїй непохитності відстоювати та захищати своє місто до останнього.

Розраховую на нашу подальшу співпрацю у питаннях відновлення житлових будинків та критичної інфраструктури.

Деніз Браун підсумувала роботу команди ООН у Харкові та



повідомила, що рівень допомоги місту в майбутньому зменшувати не планують:

— Ми реалізували багато програм саме в Харкові. Нам як представникам міжнародної спільноти дуже важливо завжди бути поряд з тими, хто потребує допомоги прямо тут і зараз, аби люди бачили і розуміли, що світу не байдуже, що відбувається в Україні.

# ПАРТНЕРИ ООН НЕ ПЛАНУЮТЬ ЗМЕНШУВАТИ РІВЕНЬ ДОПОМОГИ ХАРКОВУ





# США НАДАДУТЬ УКРАЇНІ НОВИЙ ПАКЕТ ДОПОМОГИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ ІЗ ЛІДЕРОМ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ ДЖО БАЙДЕНОМ НА ПОЛЯХ САМІТУ НАТО У ВАШИНГТОНІ.

У перші хвилини зустрічі американський президент оголосив про новий пакет допомоги Україні у сфері безпеки. Проте деталей не розкрив, зазначивши, що про це пізніше повідомить Пентагон.

— З гордістю оголошую про новий пакет допомоги Україні у сфері безпеки. Це буде восьмий пакет, який я затвердив відтоді, як ми підписали законопроект про національну безпеку.

Також США працює із союзниками із НАТО, щоб гарантувати, що цього літа Україна літатиме на винищувачах F-16, — сказав американський лідер.

Раніше ЗМІ повідомляли, що США нададуть пакет військової допомоги на 225 млн доларів,



до нього увійде система протиповітряної оборони Patriot.

Володимир Зеленський висловив вдячність Джо Байдену за надану допомогу:

— Зараз ми разом захищаємо життя наших людей, захищаємо безпеку, свободу, незалежність України. Дякую вам, вашій команді, вашій адміністрації, звісно, Конгресу та обом його палатам, усім американцям за надзвичайно важливу підтримку України та її народу.

Крім того, у Вашингтоні Володимир Зеленський зустрівся із лідером Туреччини Реджепом Тайпом Ердоганом. Сторони обговорили конференцію, яку Україна планує провести в Туреччині, щодо продовольчої безпеки та свободи судноплавства.

Володимир Зеленський також зауважив, що Ердоган відзначив зусилля України, спрямовані на повернення наших людей додому.



## ЩОДО НАГАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ

ДНЯМИ ПРЕДСТАВНИКИ ПРОФІЛЬНИХ МІНІСТЕРСТВ, НАРОДНІ ДЕПУТАТИ, МІСЬКА РАДА ХАРКОВА ТА КЕРІВНИКИ РАЙОННИХ ВІЙСЬКОВИХ АДМІНІСТРАЦІЙ ОБГОВОРИЛИ НАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО МАЙБУТНЬОЇ ЗИМИ ТА СТВОРЕННЯ КОМФОРТНИХ УМОВ ДЛЯ БІЗНЕСУ.

Зокрема, урядом нещодавно була ухвалена постанова щодо публічних закупівель певних товарів, робіт і послуг без відкритих торгів. Цей документ, поміж іншого, необхідний для здійснення будівництва фортифікаційних споруд та забезпечення їх функціонування. Представники державної та місцевої влад обговорили реалізацію цієї постанови, а також виявили необхідність створити подібну стосовно закупівлі дронів для військових, які регулярно поставляють представники бізнесу та місцевих рад.

Також під час засідання розглянули питання компенсацій з державного бюджету місцевим радам. Адже муніципалітети скасували деякі податки для підприємців, проте не всі. Харків втім серед перших скасовував податки, та ще і створив певні пільги, аби бізнес зміг працювати у прифронтовому місті.

Такий крок, наголосила віцепрем'єрка, міністерка з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України Ірина Верещук, був відзначений урядом.



Міський голова Ігор Терехов нагадав, що податкові пільги для підприємців, рішення про які було ухвалене у квітні Харківською міською радою, будуть продовжені:

— Я вдячний Президенту України Володимирі Зеленському, який, перебуваючи в Харкові, дав доручення про організацію нашої спільної роботи з урядом. Підприємцям потрібні пільги та обігові кошти, щоб працювати у важких умовах сьогодення. Не можна допустити, щоб бізнес залишав Харків, адже від нього залежить життя міста.

Крім того, на нараді торкнулися питання відшкодування вартості житла, пошкодженого або зруйнованого внаслідок збройної агресії РФ. Всі основні теми будуть опрацьовані профільними відомствами та народними депутатами.

## ЗМІНИ НА ЛІНІІ ФРОНТУ: ЩО СТАНЕ РЕАЛЬНИМ ГЕЙМЧЕНДЖЕРОМ

Скасування будь-яких заборон на використання західного озброєння для України може значно вплинути на перебіг війни з росією, наголосив Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак на Публічному форумі НАТО.



Глава ОП розповів, що вважає можливими реальні зміни на фронті, коли партнери України знімуть усі обмеження на використання наданої українським захисникам зброї. Це стосується і ударів углиб території росії.

— Я вважаю, що це стане реальним геймченджером і я сподіваюся, що партнери зрозуміють це якнайшвидше, — додав Андрій Єрмак та підкреслив, що росія не має жодних обмежень на удари по українських лікарнях і школах.

Також Андрій Єрмак заявив, що саміт НАТО у Вашингтоні задекларував незворотність шляху України до членства в Альянсі.

— Його члени зробили нові практично кроки щодо підтримки України в війні з російським агресором, що триває, такі підсумки є задовільними. Ми задоволені результатами Вашингтонського саміту, тому що мова документів справді сильна. Ми бачимо, що союзники зробили реальні кроки вперед. Я думаю, що наступна зупинка — це Україна, яка має отримати запрошення.

Окрім продемонстрованої єдності союзників щодо незворотності шляху України до повноправного членства в НАТО, таке майбутнє членство має високу підтримку українського суспільства, і тепер це питання з розряду не «якщо», а «коли».

Ми, як і раніше, вважаємо, що членство України в НАТО — це наш національний інтерес, наша безпека, але також інтерес НАТО, — заявив Глава Офісу президента України.

Дякую за кожен прояв солідарності з нашою країною та людьми.



# ДУХ ХАРКІВ'ЯН НЕ ЗЛАМАТИ

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПОСИЛЕНІ ОБСТРИЛИЗ БОКУ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА, ХАРКІВ'ЯНИ НЕ ЗАЛИШАЮТЬ МІСТО. СЬОГОДНІ У ХАРКОВІ ПРОЖИВАЄ ПОНАД МІЛЬЙОН ЛЮДЕЙ, ТОМУ ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ МІСЬКОЇ ВЛАДИ — СТВОРИТИ ДЛЯ МЕШКАНЦІВ МАКСИМАЛЬНО БЕЗПЕЧНІ УМОВИ.

**М**ер Ігор Терехов зазначив, що у Харкові діють понад 3 тисячі найпростіших укриттів, 14 безпечних зупинок. Крім цього, як бомбосховище використовується метрополітен.

— Ми робимо все можливе, щоб місто жило, щоб люди працювали, діти здобували освіту, бізнес розвивався. До повномасштабного вторгнення РФ у Харкові проживало близько 2 млн осіб, зараз — 1,3 млн. І це багато про що говорить — перш за все, про те, що харків'яни люблять своє місто і ніколи його не зрадять. Дух харків'ян не зламати.

Міський голова також наголосив, що незважаючи на значні руйнування, у місті безперервно ведеться робота щодо відновлення житлового фонду:

— Збитки, завдані Харкову російським агресором, вже сягають понад 10 млрд дол. Внаслідок обстрілів були по-

шкоджені близько 4,5 тис. житлових будинків. Багато з них, на жаль, зазнали масштабних руйнацій та не підлягають відновленню. Такі будинки ми будемо зносити, а на їхньому місці зводити нові.

Також ведеться серйозна робота з підготовки до майбутнього осінньо-зимового періоду. У цих заходах задіяні всі комунальні підприємства та служби міста. Особлива увага приділяється децентралізації систем тепло-, водо- та електропостачання.

Підготовка опалювальної системи Харкова до зими — найбільший виклик для міської влади в умовах сьогодення, тому важливі будь-які державні програми підтримки, завдяки яким вдасться пришвидшити процес постачання когенераційного обладнання. Сьогодні у нас немає жодного кіловату власної генерації електроенергії, тому активно впроваджуємо децентралізацію комунальних послуг.

Ми вже зарезерували обладнання в іноземних виробників і домовилися про гранти та кредитні кошти для де-



централізації інженерних систем з великими фінансовими інституціями.

Для нас важливо забезпечити теплом, світлом та водою житлові будинки, щоб взимку люди були з усіма комунальними послугами. Зараз це одне з найактуальніших питань.

## МОЛОДІЖНА РАДА ОБИРАЄ НОВИЙ СКЛАД

АКТИВНА І АМБІТНА МОЛОДЬ ХАРКОВА — ЦЕ МАЙБУТНЄ МІСТА. В ЇХНІХ ДУМКАХ СЬОГОДНІ ЗАРОДЖУЮТЬСЯ ВЕЛИКІ ПЛАНИ ЩОДО РОЗВИТКУ І ПОДАЛЬШОГО ІСНУВАННЯ ХАРКОВА.

**А**їхня любов і відданість рідному місту не знає меж, говорять дівчата і хлопці, додають, вже сьогодні прагнуть доєднатися до генерування ідей, розробки і втілення проєктів заради щасливого і мирного завтра.

— Наше завдання на сьогодні — акумулювати якомога більше молоді в Харкові для того, щоб створити цю екосистему, в якій вона зможе знаходитись, в якій зможе знайти однодумців, створити якісь класні проєкти. Все це — те, що дає Молодіжну раду. Є багато прикладів, коли члени Молодіжної ради стають частиною міської ради, — повідомив голова Молодіжної ради при Харківському міському голові Анатолій Бессонов.

Наразі триває конкурс на обрання депутатів Молодіжної ради нового скли-



кання. Тож під час зустрічі обговорили також і умови відбору та вимоги до кандидатів. Та головне, зауважив Анатолій Бессонов, це активна життєва позиція, бажання працювати на благо міста, готовність до співпраці та командної роботи.

Поліна Підгайна: — Харків — це місто моєї душі. Я тут народилася. Я тут планую жити і з першого курсу навчання в університеті бра-

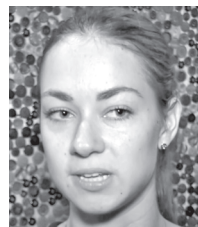
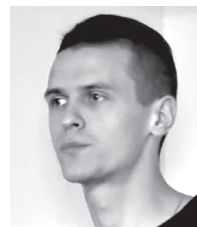
ла участь у всіх проєктах, які пов'язані з Харковом, які допомагають йому розвиватися. Тому, я вважаю, що в такий важкий час для Харкова мета молоді згуртуватися і допомагати йому відбудуватися, розвиватися. Тому я, власне, також дуже хочу залучатись до розвитку Харкова і для мене — це велика честь.

Олексій Бухмін:

— Я дуже люблю Харків, бо це моє рідне місто. Я прагну його покращувати, а не тільки спостерігати, як інші люди його розвивають.



— Ми вважаємо, що співпраця з молоддю — це дуже важливо. Молодь має брати участь в усіх міських проєктах і долучатись до співпраці з міською радою. Молодіжна рада не просто консультативно-дорадчий орган, а й реальний інструмент, який дає можливість молоді впливати на розвиток міста, — зазначає директор Департаменту сім'ї, молоді та спорту ХМР Олександр Власенко.



## 200 БАЛІВ ІЗ НМТ

ВОНИ ЩАСЛИВІ ТА УСМІХНЕНІ, ВПЕВНЕНО КРОКУЮТЬ ПО ЖИТТЮ І В СВОЇ СІМНАДЦЯТЬ ВЖЕ МАЮТЬ ЧИМ ПИШАТИСЯ. ЗОЛОТІ МЕДАЛІСТИ, ЯКІ ВДРУГЕ ПІДТВЕРДИЛИ СВОЇ РІВЕНЬ ЗНАНЬ НА МАКСИМАЛЬНОМУ РІВНІ. ВЧОРАШНІ УЧНІ 12-ГО ЛІЦЕЮ, ЯКІ СКЛАЛИ НАЦІОНАЛЬНИЙ МУЛЬТИПРЕДМЕТНИЙ ТЕСТ НА 200 БАЛІВ.

**С**ьогодні своїм переможним підсумком вирішили поділитися зі своєю вчителькою Ольгою Оленіч. Розповідають, що така оцінка не щасливий випадок, а плідна праця протягом усіх шкільних років.

Артем Поляков каже, що до НМТ готувався за півтора роки, добре навчався, мав чіткий план, багато практики. Зізнається, певний фактор хвилювання був, але це не завадило йому отримати максимальну кількість балів з математики та української мови, бо саме ці предмети є вирішальними для вступу на омріяну спеціальність «Інженерія програмного забезпечення»:

— Взагалі, у мене не було якогось предмета, якого я не любив, але найвідповідальніша дисципліна для мене була математика, тому що найбільший коефіцієнт важив в неї для моєї спеціальності. Я перший склав мову, у першому блоці, тому що її я звичай, коли практикувався, робив за хвилини 30–40, а всю решту часу я виділив на матема-

тику, ну і таким способом був великий запас часу і я був спокійним.

Ангеліна Ткаченко, яка отримала 200 балів з української та англійської мов, каже, відповідально готувалася до екзамену та розраховувала на найкращий результат, бо планує вступати до університету імені Каразіна та вивчати іноземні мови:

— Вдалося досягти такого результату завдяки і моїй праці, і підтримці батьків, які весь час наставляли і мотивували навчатися, і також, безумовно, вчителів, педагогічного колективу нашого ліцею. Сподівалася, звісно, на це, бо хотілося досягти 200 балів хоча б з одного предмета. Я була дуже щаслива, що навіть з двох і достатньо високі з інших також, тому я дуже була щаслива і рада, що тепер цей етап вже було завершено, це такий шлях у нове життя, у доросле більш.

— Всіма своїми учнями я дуже задоволена. Дякуємо за величезну витримку, підтримку, наполегливість, доклали стільки зусиль для того, щоб отримати такі високі бали. Школа пишається своїми випускниками кожного року, але в цьому році особливо, бо у нас така велика кількість учнів, які в цьому році здобули 200 балів не тільки з української мови, а і з інших предметів, — зазначила викладачка української мови та літератури ліцею № 12 Ольга Оленіч.



До речі, за підсумками основної сесії Національного мультипредметного тесту 148 випускників з 67 закладів загальної середньої освіти Харкова показали найвищий рівень знань. У Департаменті освіти ХМР повідомили, загалом харків'яни набрали 169 найвищих, 200-бальних, результатів: з англійської мови — 77, математики — 41, української мови — 25, історії України — 20, біології та фізики — по два, хімії та української літератури — по одному.

З трьох предметів найгарніші підсумки мали два випускники — ліцеїв № 6 та 119. По 200 балів з двох предметів набрали 15 випускників комунальних закладів середньої освіти, а саме ліцеїв № 3, 6, 12, 45, 47, 132, 140, 144, 153, 161, 164 та 173, а також фізико-математичного ліцею № 27.

90 випускників, які набрали по 200 балів, склали НМТ у Харкові, 23 — в інших областях України, а 35 — за кордоном.



# ВЧИМО АНГЛІЙСЬКУ БЕЗ УПИНУ

НЕЗВАЖАЮЧИ НА КАНКУЛИ, ПРОЄКТ «ВЕСЕЛИЙ ENGLISH» З ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ЗАПОЧАТКОВАНИЙ В БІБЛІОТЕЦІ-ФІЛІЇ № 49 ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР, ПРОДОВЖУЄ ДІЯТИ І ДВІЧІ НА ТИЖДЕНЬ ЗБИРАЄ ЮНИХ ПОЦІНОВУВАЧІВ АНГЛІЙСЬКОЇ.

**П**роцес навчання проходить цікаво, весело. Завдання побудовані у вигляді веселих дидактичних ігор з використанням музики, ритмічних вправ і жестів, малюнків.

Діти опанували англійську весь рік, тож наразі сміливо взялися експериментувати, а саме самостійно читати дитячі книжки англійською.

Знайомі та й напівзнайомі слова всією командою перекладали. А ще грали в улюблену гру «Хто я?», але цього разу англійською. Вони відгадували, що за тваринка їм дісталася, та ставили запитання «Чи вона велика?», «Чи вона дика?», «Якого вона кольору?», «Чи вміє вона стрибати, плавати, літати, бігати?», «Чи їсть вона траву, моркву, м'ясо?»

У закладі зазначили, літо з бібліотекою — це завжди цікаво і весело, навіть якщо продовжуєш вчитися.

Ось ще кілька порад, як дитині швидко опанувати іноземну мову:

◆ **Не перекладати очевидні фрази.** Варто усвідомити, що діти і дорослі вчаться по-різному. Однак дорослі чомусь звикли, що треба розуміти кожне англійське слово, яке вони чуять. Цього вони вимагають від своїх дітей. Діти, що менші вони є, однозначно вивчають мови не через призму своєї рідної. Для них це просто як щось окреме, інший вид діяльності.

Мабуть, не варто просити дитину сказати англійською, наприклад, «Ти любиш шоколад?». Ви можете запитати «Do you like chocolate?».

◆ **Мінімізувати використання рідної мови.** Дуже хотілося б, щоб протягом занять з мови діти не писали українськими буквами англійські слова, щоб вчителі не давали диктанти з перекладом. Є значно цікавіші та оригінальніші методи перевірки грамотності написання. Правильно писати — важливо, але варто зважати, щоб правильність не відбила бажання дитини вчити мову в цілому.

Є різні методики, які допомагають вчити іноземну мову без використання рідної. Це дуже добре працює з дорослими, а з дітьми тим паче боятися не варто. Можна сміливо говорити і не переживати, що вони щось не розуміють. Це нормально і тільки так воно працює. Звичайно, серед дітей є винятки, тому вчитель має це побачити і змінити систему навчання для того чи іншого учня.

◆ **Важливі діалоги і ситуативні сценки.** Насправді найлегше навчити дитину простих ізольованих слів як от їжа, одяг, кольори. Але що робити з тими словами далі, як зробити так, щоб дитина почала говорити реченнями? Відповідь вже є у самому запитанні. За можливості треба вчити мову реченнями, а не ізольованими



словами. В цьому на допомогу приходять діалоги, ігри, ситуативні сценки.

Порада всім дітям, особливо школярам — коли робите домашнє завдання з англійської (чи іншої іноземної), робіть це напівголосно, навіть найнуднішу вправу. Так ви «виговоритесь» і краще запам'ятаєте.

◆ **Багато слухати.** Маленьким дітям варто вмикати мультфільми іноземною мовою. Почувши кілька разів слово, вони його точно запам'ятають. До того ж така дитина не скаже вам, що вона нічого не розуміє. А от чим старші діти, тим важче, бо від них ви вже почуєте «Я ні-

чого не розумію». Це відповідь на запитання, коли краще починати вчити мову.

◆ **Цікаво навчати.** Треба пам'ятати, що діти є діти, і вчитися вони мають по-дитячому. Пісні, руханки, цікаві вправи — це має бути невід'ємною частиною уроку. Часом чуємо від дорослих: «Та вони ще алфавіту не знають, а вже щось співають». Так має бути, це є правильно. Алфавіт вони обов'язково вивчать через ту саму пісню. Дітям важливо давати якомога більше інформації, щоб вони слухали і повторювали слова, вирази. У такий спосіб мова буде запам'ятовуватися швидше та ефективніше.

## ТВОРЧІСТЬ І МЕДИТАЦІЯ ВОДНОЧАС

В ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ВЖЕ ДВА РОКИ ДІЄ ПРОЄКТ «НЕЗВИЧАЙНЕ МАЛЮВАННЯ», ЗАПОЧАТКОВАНИЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ. ВІН ЗНАЙОМИТЬ ДІТЕЙ ЯК З ТРАДИЦІЙНИМИ ТЕХНІКАМИ МАЛЮВАННЯ, ТАК І З НОВІТНИМИ: КЛЯКСАГРАФІЄЮ ТА НИТКОГРАФІЄЮ, МАЛЮВАННЯМ МИЛЬНИМИ БУЛЬБАШКАМИ, ДОЛОНЬКАМИ, ВАТНИМИ ПАЛИЧКАМИ ТА ДИСКАМИ, З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИРОДНИХ МАТЕРІАЛІВ — ЛИСТЯ, ПЕЛЮСТКІВ КВІТІВ ТОЩО.

**Н**аразі юні читачі опанували техніку скульптурного живопису. Тему обрали рослинну, привертаючи увагу дітей до краси та неповторності, різноманіття квітів, що виростає навкруги.

Смілива дитяча уява, зручні матеріали та інструменти — і кожний створив справжню інтер'єрну картину, якою прикрасить власну кімнату, або зробив подарунок близькій людині.

— Сподіваємося, це заняття надихне дітей творити та експериментувати. А ще ця техніка дозволяє легко перетворити будь-який недолік на переваги. А в умовах постійного стресу така творчість несе медитативний ефект та зцілює нервову систему, стабілізує емоційний стан. Діти навіть не помітили, як плинув час за творчим процесом, і вже в очікуванні нових зустрічей і нових відкриттів незвичайного малювання, — зазначили у бібліотеці.





## ШРЕК ПОВЕРТАЄТЬСЯ

КОМПАНІЯ DREAMWORKS ANIMATION ОГОЛОСИЛА, ЩО КОМЕДІЙНИЙ АНІМАЦІЙНИЙ ФІЛЬМ «ШРЕК 5» ОФІЦІЙНО ПЕРЕБУВАЄ В РОЗРОБЦІ, ПРОТЕ ВЖЕ ВІДОМО, ЩО МУЛЬТИК ВИЙДЕ В ПРОКАТ У 2026 РОЦІ.

Через 16 років після виходу останньої частини популярного американського повнометражного комедійного мультфільму студія оголосила, що нова стрічка стартує в прокаті 1 липня 2026 року.

Уже підтверджено, що в оригінальній озвучці до своїх ролей повернуться Майк Маєрс, Едді Мерфі та Кемерон Діас. У червні Еді Мерфі, який озвучує Віслюка, сказав, що він уже почав запис голосу для «Шрека 5». Актор планує також зробити додатковий фільм «Віслюк».

З 2001 по 2010 роки за франшизою «Шрек» було випущено чотири художні фільми. Також він став першим



володарем премії «Оскар» у номінації «Повнометражний анімаційний фільм».

## СВІТЛО ДОБРА І ЛЮБОВІ

НБУ ВВОДИТЬ В ОБІГ НОВУ МОНЕТУ НОМІНАЛОМ 2 ГРИВНІ, ЯКУ ПРИСВЯТИЛИ ОЛЕНІ ПЧІЛЦІ — ПИСЬМЕННИЦІ, ПЕРЕКЛАДАЧЦІ, ВИДАВЧИНІ, НАУКОВИЦІ, ГРОМАДСЬКІЙ ДІЯЧЦІ ТА МАТЕРІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ.

Цьогоріч виповнюється 175 років від дня народження цієї видатної особистості, яка залишила визначний слід в українській історії та культурі. Тож НБУ присвятив їй нову пам'ятну монету «Світло добра і любові» (Олена Пчілка 1849–1930).

На аверсі розміщено стилізовану композицію, що символізує педагогічну та виховну діяльність Олени Пчілки: шість квіткових горщиків, стилізованих під елементи гадяцького орнаменту. Це не просто фрагмент, а символ дітей письменниці, вихованих у душі українських традицій. Їхнє розташування нагадує мерлони оборонного муру, наголошуючи непохитну «фортецю української ідентичності, яка століттями протистоїть ворожим впливам».

На реверсі — портрет Олени Пчілки. Образ жінки на тлі, абриси якого нагадують корону, вражає своїм глибоким, сповненим мудрості та рішучості поглядом. Вни-



зу півколом напис: «КОРОЛЕВА-МАТИ», адже саме так з любов'ю називала свою матір Леся Українка.

## СЮРПРИЗ У ШТАНЯХ

СПІВРОБІТНИКИ МИТНИЦІ В ПІВДЕННОМУ КИТАЙСЬКОМУ МІСТІ ШЕНЬЧЖЕНЬ ПЕРЕХОПИЛИ ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ ПРОЇДЖАВ ЧЕРЕЗ ПОРТ ФУТЯНЬ, КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНИЙ ПУНКТ МІЖ ГОНКОНГОМ І МАТЕРИКОВИМ КИТАЄМ, ЙДЕТЬСЯ В ЗАЯВІ АГЕНТСТВА У ВІВТОРОК, ІНФОРМУЄ CNN.



Під час перевірки в кишенях його штанів поліцейські виявили шість полотняних мішків на шнурках, заклеєних скотчем.

«Поліцейські відкрили сумки і виявили, що в кожній сумці було кілька живих змій різних форм і кольорів», — йдеться в заяві.

Після підрахунку всього було виявлено 104 змій. Пізніше було ідентифіковано п'ять видів змій — молочна змія, західна свиняча змія, кукурудзяна змія, тєхаська щуряча змія і бичаха змія — чотири з яких не є місцевими для Китаю. Жоден із видів не отруйний. У заяві йдеться, що інцидент стався «кілька днів тому», але не зазначається, коли.

У митному відомстві не уточнили, чи був затриманий чоловік, але попередили, що «у разі порушення правил митниці нестиме юридичну відповідальність відповідно до закону».

## ЗЛАМАТИ ГОЛОВУ

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ГОЛОВОЛОМКИ (INTERNATIONAL PUZZLE DAY), ТАКОЖ ВІДОМИЙ ЯК ДЕНЬ РУБІКА, ВІДЗНАЧАЄТЬСЯ 13 ЛИПНЯ В ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ ДОКТОРА ЕРНО РУБІКА, ВИНАХІДНИКА КУЛЬТОВОГО КУБІКА РУБІКА.



Цей день присвячений шануванню кубика Рубіка, чудової тривимірної головоломки, яку в 1974 році винайшов угорський скульптор і професор архітектури Ерно Рубік. Цей день не лише про створення цієї геніальної головоломки, це також свято радості вирішення проблем і духу інтелектуального виклику, який втілюють у собі будь-які головоломки.

Кубик Рубіка швидко став однією з найпопулярніших головоломок з моменту свого створення, з понад 350 мільйонами кубиків, проданих по всьому світу. Захоплююча привабливість кубика Рубіка полягає в його вражаючій складності — за оцінками, він має понад 43 квінтільйони можливих комбінацій. Головоломка являє собою складне випробування, і лише кілька обраних можуть розгадати її менш ніж за 20 секунд.

## НЕ СПОДОБАЛОСЯ

В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ СОЮЗІ ЗРОСТАЄ КІЛЬКІСТЬ УКРАЇНЦІВ, ЩО ОТРИМАЛИ СТАТУС ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ. ВТІМ, З ДЕЯКИХ КРАЇН УКРАЇНСЬКІ БІЖЕНЦІ ВИЇДЖАЮТЬ, ЩО ОСОБЛИВО ПОМІТНО У ФРАНЦІЇ, ПОЛЬЩІ ТА ЛАТВІЇ.

Згідно з даними Євростату, станом на 31 травня в ЄС статус тимчасового захисту мали 4,26 млн осіб, які залишили Україну через російську агресію. Це на 65 тис. більше, ніж у попередньому місяці.

Трійка лідерів серед країн, що прийняли найбільшу кількість українських біженців, не змінилася. До неї входять:



Німеччина — 1,33 млн осіб (31,3% від загальної кількості у ЄС);

Польща — 953 255 осіб (22,4%);

Чехія — 356 405 осіб (8,4%).

У двох з цих країн у травні також зафіксували найбільший абсолютний приріст числа бенефіціарів: у Німеччині їхня кількість збільшилася на 14 250 осіб (+1,1%), а у Чехії — на 11 000 (+3,2%). Також у цьому переліку відзначилася Румунія, де кількість біженців з України протягом місяця збільшилася на 3 715 осіб (2,4%). Втім, у трьох країнах ЄС число бенефіціарів скоротилося:

◆ Франція — на 1005 осіб (-1,6%);

◆ Польща — на 675 (-0,1%);

◆ Латвія — на 15 (-0,03%).

## ЩО ЦЕ БУЛО?

НІ, НЕ НЛО! 9 ЛИПНЯ ЄВРОПЕЙСЬКЕ КОСМІЧНЕ АГЕНТСТВО ЗДІЙСНИЛО ЗАПУСК НОВОЇ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ РАКЕТИ-НОСІЯ ВАЖКОГО КЛАСУ ARIANE 6.

Вночі жителі різних областей України почали публікувати у мережі фотографії дивного сяйва у небі. Канал The Alpha Centauri повідомляє, що вони спостерігали проліт другого ступеня Ariane 6.

Як повідомляється на сайті ESA, ракета здійснила свій перший політ з Європейського космодому у Французькій Гвіані.

Згідно з даними з відкритих джерел, європейська ракета-носій одноразового використання експлуатується компанією ArianeSpace. Вона була розроблена і вироблена ArianeGroup за дорученням Європейського космічного агентства.



Перший запуск ракети мав відбутися ще у 2020 році, однак тоді програма зіткнулася із затримками.

Президент Еммануель Макрон назвав запуск ракети джерелом гордості для Франції та Європи: «Перший запуск Ariane 6 — це успіх! Величезні вітання командам, які зробили те, що здавалося неможливим, можливим. Місія виконана».





## ГОТУЄМО КОМУНІКАЦІЇ ДО ЗИМИ

БРИГАДИ УПРАВЛІННЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ ВНУТРІШНЬОБУДИНКОВИХ СИСТЕМ КОМПЛЕКСУ «ХАРКІВВОДОВІДВЕДЕННЯ» КП ХАРКІВВОДОКАНАЛ ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ПРОДОВЖУЮТЬ ПІДГОТОВКУ ДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМУНІКАЦІЙ В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД.

На сьогодні водоводи повністю готові в 3,8 тис. з 6,1 тис. багатоповерхівок. Поточні ремонти вже провели в 355 будинках з 540, запланованих на цей рік, повідомив начальник управління Валерій Харлан:

— Зараз роботи тривають на вул. Гвардійців-Широнінців, вул. Павла Тичини, вул. Бучми, вул. Миру, пр. Тракторобудівників та інших. Загалом там буде оновлено 1 км систем водопостачання та водовідведення.

За його словами, певні труднощі під час ремонтів виникають через відсутність доступу до деяких квартир, власники яких перебувають за межами міста. Тому перед від'їздом їм необхідно перекривати воду, щоб уникнути аварійних ситуацій.



## БУДИНОК ВІДНОВЛЮЮТЬ

У ТРИПОВЕРХОВОМУ БУДИНКУ В НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ, У ЯКИЙ НА ПОЧАТКУ КВІТНЯ ВЛУЧИВ «ШАХІД», БУЛО ПОШКОДЖЕНО КОНСТРУКТИВ ТА ПОКРІВЛЮ.

Найбільших руйнувань зазнав третій під'їзд: майже не стало перекриттів між третім та другим поверхом та несучих та огорожувальних стін, всіх вікон.

— Насамперед будівельники демонтували аварійні конструкції: два поверхи було демонтовано майже повністю.



Сьогодні перекриття між другим та третім поверхом вже зроблені і працівники стали до відновлення перегородок та несучих конструкцій будинку. Далі вони будуть відновлювати перекриття між третім поверхом та технічним та відновлювати дах у будинку. Також буде проведена невеличка реставрація та відновлення фасаду, — повідомив директор Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР Костянтин Лиска.

## ОТРИМУЙТЕ ПОСЛУГИ ЗРУЧНІШЕ

У ДЕПАРТАМЕНТІ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ХМР РОЗПОВІЛИ, ЩО ХАРКІВ'ЯНИ МАЮТЬ МОЖЛИВІСТЬ ОТРИМУВАТИ ЧИМАЛО ПОСЛУГ НЕ ВИХОДЯЧИ З ДОМУ. І ВСЕ ЦЕ ЗАВДЯКИ ПОРТАЛУ ЕЛЕКТРОННИХ СЕРВІСІВ МІСТА ХАРКІВ.

Як працює сервіс:   
♦ Пройдіть авторизацію на Порталі електронних сервісів <https://e-kharkiv.org/> за допомогою IDGov або BankID НБУ.

- ♦ Серед запропонованих послуг виберіть необхідну.
  - ♦ Внесіть інформацію в зазначені поля.
- У профільному департаменті зауважили, що з початку 2024 року серед найпопулярніших запитів були:
- ♦ заповнення анкети-заяви на отримання Картки-харків'янина;
  - ♦ отримання довідок про реєстрацію місця проживання особи, зареєстрованих у житловому приміщенні осіб;
  - ♦ одержання інформації з реєстру територіальної громади міста Харкова щодо підстав зняття з реєстрації місця проживання;



- ♦ замовлення законним представником дитини довідки про реєстрацію місця проживання особи.
- Також фахівці департаменту засвідчили: завдяки порталу городянам вже видали 2930 126 довідок. Загалом на порталі авторизувалися 184 158 користувачів, які отримали послуги з комфортом.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

## МІСТО ЗАВЖДИ ПРИЙДЕ НА ДОПОМОГУ

КАТЕРИНА ПЕНЦОВА — ФАХІВЕЦЬ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВДОМА ТЕРИТОРІАЛЬНОГО ЦЕНТРУ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ СОЦПОЛІТИКИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.

Її завдання — робота зі зверненнями, координація дій працівників відділення. До фахівця звертаються літні й немічні люди, яким потрібна підтримка вдома, їхні сусіди або родичі, які виїхали з Харкова та не мають змоги допомогти близьким. Просять принести продукти, ліки, сплатити комунальні послуги, допомогти оформити субсидію, викликати лікаря, знайти майстра для ремонту побутової техніки. Катерина Пенцова аналізує звернення та розподіляє завдання між працівниками відділення.

— Найскладнішими були перші дні війни, — ділиться Катерина. — З Харкова я не виїжджала. Селище Жуковського, де я живу, сильно обстрілювали, доводилося ховатися в укритті, але я постійно була на телефоні. Підтримувала підопічних та підлеглих, як могла. Наші працівники попри небезпеку продовжували відвідувати немічних і стареньких, доставляли ліки та продукти, які знайти було дуже проблематично. Ми вдячні меру Харкова Ігорю Терехову за суттєву підтримку: він надавав для наших підопічних гуманітарну допомогу, хліб, необхідне харчування.



Також велика подяка меру за безплатні обіди, які стають суттєвою підтримкою для всіх нужденних.

У війну підопічні соцслужби потребують додаткової уваги. Якщо на чималій ділянці Холодногірського району трапляються прильоти, працівники терцентру їм телефо-

нують, щоб дізнатися, чи не потрібна допомога, чи не пошкоджене житло.

— Місто надзвичайно швидко включається в ліквідацію наслідків влучань. Комунальні служби працюють на відмінно. Вражає, як під час війни Ігорю Терехову вдалося так організувати їх роботу, — зазначає фахівець. — З першого дня навали дивувало, що попри страшну небезпеку в місті вивозили сміття, після прильотів комунальники ліквідували на мережах аварії. Життя у Харкові продовжувалося, і коли не було обстрілів, здавалося, що немає війни. До речі, днями недалеко від мого будинку стався приліт, будівлю було пошкоджено. Комунальники стрімко впоралися і вже навіть встановили в нашому будинку вікна. Жителям Харкова важливо знати, що їх не залишають з проблемами наодинці, що комунальні служби обов'язково прийдуть на допомогу.

— У війну люди потребують особливо чуйного ставлення. Те, що зараз відбувається, найскладніше сприймають старенькі, які були свідками Другої світової. Дуже шкода, що їм доводиться переживати ще й цю війну. Деякі телефонують до терцентру й плачуть.

Катерина намагається підтримати їх, заспокоїти. До речі, навіть у складні часи працівники терцентру вітають підопічних 80+ з ювілеями. Скоро найдорослішій бабусі виповниться 100 років, і на неї теж чекає привітання.



# КОЛИ ЗАПИСАТИ ДИТИНУ НА ПІДГОТОВКУ ДО ШКОЛИ

В УКРАЇНІ ДОСИТЬ ВИСОКІ ОЧІКУВАННЯ ВІД ДІТЕЙ ДЛЯ ВСТУПУ В ШКОЛУ, ВИЩІ, НІЖ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ. ТОМУ БАТЬКИ ЗАЗДАЛЕГІДЬ ГОТУЮТЬ ДИТИНУ. ЗАПИСУЮТЬ НА КУРСИ ЧИ ВЧАТЬ ЩОДНЯ САМОСТІЙНО. РОЗБИРАЄМОСЯ, КОЛИ ТРЕБА ЗАПИСУВАТИСЯ НА ПІДГОТОВКУ ДО ШКОЛИ — ЯКИЙ ОПТИМАЛЬНИЙ ВІК ДИТИНИ.



ні школярі зануряться в навчальну атмосферу. Достатньою тривалістю курсу для здобуття необхідних навичок перед школою є рік. Його має вистачити, аби дитина навчилася писати, рахувати, вивчила букви чи почала читати по складах. Навчання має проходити в ігровій формі.

Якщо ви хочете записати дитину 3–4 років на підготовку до школи, вона може втратити інтерес до навчання задовго до першого класу. Та-

кій дитині, імовірно, буде складно концентруватися та запам'ятовувати пласти інформації.

У будь-якому разі ви можете проконсультуватися з психологом та вихователем, які об'єктивно оцінять рівень знань та вмій дитини, а також чи готова вона до школи або курсів.

Дітям, які у 6–7 років тільки розпочнуть підготовку або підуть до школи без підготовки, теж буде складно, їх випередять краще підготовлені однолітки.

Оптимальними навичками, яких буде достатньо, щоб без ускладнень розпочати навчання в школі, є такі: знання цифр, вміння рахувати до 20, додавати та віднімати у межах 20, знання геометричних фігур, знання літер та навички письма, читання по складах.

Важливо зазначити, що кожна дитина розвивається індивідуально, а тому небажано вимагати від неї того, що поки дається складно. Навчання має дарувати задоволення.

Якщо дитина піде у школу у 6–7 років, розпочинати підготовку варто за рік-півтора до цього. Підготовка має складатися з профільних предметів, які будуть у першому класі — читання, математика, письмо.

До п'яти років у дитини формуються навички концентрації на тривалій час, а тому розпочинати підготовку раніше може бути складно як для дитини, так і для батьків. Якщо дитина навчиться читати та рахувати, а також писати ще до школи — це значно спростить її адаптацію.

Для зарахування у школи немає конкретних вимог, і не прийняти дитину в перший клас в Україні просто не можуть, але школи мають право проводити співбесіди чи тестування для майбутніх школярів, аби визначити їхній рівень підготовки та вмій.

Готувати малечу до школи можна самостійно або обрати курси. Групові заняття будуть ефективними, там майбут-

## БЕЗПЕКА НА ВОДІ: МАЄ ЗНАТИ КОЖЕН

БІБЛІОТЕКА-ФІЛІЯ №22 ЦБС ШЕВЧЕНКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР У РАМКАХ ОНЛАЙН-ПРОЄКТУ #HELP\_INFORM ПРОДОВЖУЄ ЦИКЛ ПУБЛІКАЦІЙ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ХАРКІВ'ЯНАМ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.

Тож у зв'язку з початком купального сезону прийшов час нагадати загальні правила поведінки на воді.

Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

Фахівці радять:

- ◆ Не переоцінюйте свої сили.
- ◆ Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
- ◆ Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10 м/сек, при температурі води — не нижчою за +18 °С, т° повітря — не нижчою за +24 °С.

- ◆ У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.
- ◆ Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

На воді забороняється:

- ◆ Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами влади та не обладнані для купання людей.
- ◆ Вибиратися на попереджувальні знаки, буї, бакени (якщо є).
- ◆ Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
- ◆ Купатися наодинці.



- ◆ Пірнати з мостів, дамб, причалів, дерев, високих берегів.

- ◆ Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інші знаряддя, не передбачені для плавання.

- ◆ Забороняється купання дітей без супроводу дорослих.

**ЗАУВАЖТЕ!** На території Харкова діє заборона на купання у водних об'єктах. Це стосується прибережних ділянок Олексіївського лугопарку, Основ'янського та Петренківського водоймищ. Також інформаційні щити з написами «Купатися заборонено» встановлять біля Удянського та Журавлівського гідропарків. Таке рішення ухвалила комісія з питань техногенно-екологічної безпеки і надзвичайних ситуацій ХМР з метою недопущення нещасних випадків.

## ЗА ПРОГРАМОЮ МЕДИЧНИХ ГАРАНТІЙ

НАСКІЛЬКИ ЯКІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ОТРИМУЮТЬ ПАЦІЄНТИ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ХАРКОВА ТА ОБЛАСТІ? ДНЯМИ БУЛИ ПРЕЗЕНТОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ МОНІТОРИНГУ НСЗУ НАДАВАЧІВ ПОСЛУГ ЗА ПРОГРАМОЮ МЕДИЧНИХ ГАРАНТІЙ.

Як розповіла голова НСЗУ Наталя Гусак, моніторинг є двох видів — автоматичний та фактичний. Перший здійснюється постійно і передбачає дистанційний аналіз медичних записів в електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ). Другий передбачає візити до медзакладів або запит і аналіз їхніх документів. Його проводять при виявленні ймовірних порушень під час автоматичного моніторингу, а також при наявності скарг від пацієнтів.

— Пацієнти повинні отримувати допомогу у повному обсязі, зокрема, ті, хто потрапляє до медзакладів з інфарктами

та інсультами, адже ціна помилки тут дуже висока. При лікуванні інсультів мають вчасно застосовуватися тромболітики, які допомагають значно полегшити наслідки хвороби та реабілітацію, покращити якість життя пацієнтів. На жаль, ще є заклади, у яких застосування тромболітичної терапії поки що на низькому рівні, і ми працюємо над тим, щоб змінити цю тенденцію на краще, — говорить голова Національної служби здоров'я України Наталя Гусак.

Зокрема, низький рівень проведення тромболітичної терапії при наданні медичної допомоги при інсультах був виявлений у Миській клінічній багатопрофільній лікарні № 25 Харкова та Дергачівській центральній лікарні.

Очільниця НСЗУ також повідомила, що для закладів у зоні бойових дій у Програмі медичних гарантій передбачено підтримуючий пакет «Готовність та забезпечення надання медичної допомоги населенню, яке перебуває на

## ДОВІДКИ 086/О ДЛЯ ШКОЛИ ТА САДОЧКА: ЩО ЗМІНИЛОСЯ

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЗАТВЕРДИЛО ЄДИНУ ФОРМУ МЕДИЧНОЇ ДОВІДКИ ДЛЯ ЗАРАХУВАННЯ ДИТИНИ ДО ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ВСІХ РІВНІВ.



Відповідні зміни затверджено наказом № 1351 від 25.07.2023 «Про організацію медичних оглядів дітей та інших осіб для зарахування їх до закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку».

За словами очільника МОЗ, відомство категорично проти оглядів, проведених лікарями поспіхом, черг до різних спеціалістів та інших застарілих правил.

— Ми проти масових направлень на флюорографію тільки тому, що дитині виповнилося 14, 15, 16 або 17 років, бо так вимагає наказ. Тому ми скасували такі морально застарілі норми, — заявив міністр.

Відтепер для вступу дитини до будь-якого закладу освіти буде видаватися уніфікована довідка № 086/о — витяг з медичної картки.

Також у міністерстві нагадують, що обстеження сімейним лікарем урахує всі необхідні вимоги для зарахування дитини до дитячого садочка та школи. Зокрема, передбачає перевірки на такі показники:

- ◆ збір анамнезу;
- ◆ повне фізикальне обстеження;
- ◆ перевірку наявності ознак гострої хвороби або хронічних станів;
- ◆ вимір зросту та маси тіла;
- ◆ дослідження гостроти зору, слуху, постави та плантографії.

Лише у разі виявлення відхилень чи хвороб сімейний лікар направлятиме дитину до лікаря-спеціаліста. Перед початком навчання дітей ще оглядатиме стоматолог.

Дитина може пройти медичне обстеження в будь-який зручний час протягом року. Медичні довідки для учнів, видані на основі результатів цього обстеження, матимуть силу впродовж року з дати його проходження.

Медичні огляди для зарахування учнів до закладів професійної (професійно-технічної), фахової передвищої, вищої освіти та інших закладів освіти проводяться тоді, коли це вимагається закладом освіти.

Зауважте! Для отримання довідки дитина має пройти всі обов'язкові щеплення згідно з Національним календарем профілактичних щеплень.

Медичні огляди для зарахування дитини до дитячого садка або школи є обов'язковими.



території, де ведуться бойові дії». Він дозволяє отримувати стабільне фінансування для роботи — зокрема, для виплати заробітних плат лікарям та закупівлі ліків. У Харківській області з НСЗУ за цим пакетом законтрактований 21 медзаклад. З початку року НСЗУ виплатила за цим пакетом 658 млн грн. Загалом медзакладами області з початку року виплачено 4,92 млрд грн.



## Гороскоп на 13 липня

**♈ Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Ваші попередні орієнтири зміняться. Це допоможе зрозуміти, як розв'язувати проблеми без зайвих емоцій. Робочі справи будуть вдалим, але краще виділити час для планування майбутнього та духовних практик.

**♉ Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Протягом цієї суботи може виникнути бажання усамітнитися. Це цілком нормально, тому сміливо виконуйте домашні справи та розв'яжуйте особисті проблеми. Уникайте перевтоми цього непростого дня.

**♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
День може здатися млявим та нудним, але при уважному погляді можна знайти чудовий спосіб провести його цікаво. Веселі заходи краще залишити на вечір, а ранок присвятити відповідальному виконанню обов'язків.

**♋ Рак (22 червня — 22 липня)**  
Цей день підходить для отримання нових знань, навчання та обміну досвідом. Генеральне прибирання та інші домашні справи благотворно вплинуть на енергетику. Намагайтеся не провокувати друзів та близьких на негатив.

**♌ Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Енергетика нічних світил нагадує, що хочеться забути. Не боріться з думками про минуле. Намагайтеся отримати уроки з усього, що сталося або відбувається у вашому житті.

**♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Відповідний період для пошуку другої половинки. Успіх залежить від вашої відкритості та комунікабельності. День принесе безліч цікавих розмов та відкриттів, деякі з яких можуть бути значущими для особистого життя та кар'єри. Головне — не ховатися за маскою лицемірства.

**♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
На вас чекає спокійний і розмірений день. Енергія нічних світил сприяє монотонній роботі та вирішенню поточних завдань. Це чудовий час для домашніх справ, прибирання, а також для спілкування з сім'єю, близькими або для пошуку другої половинки.

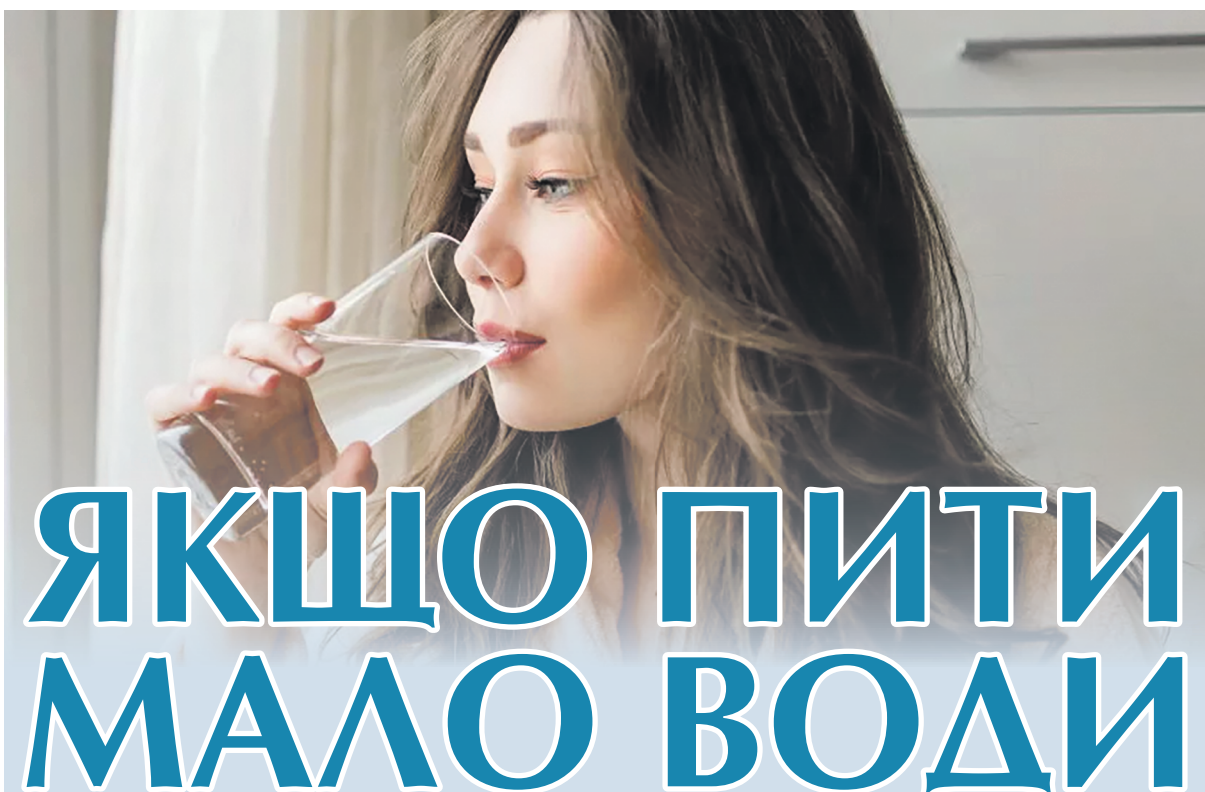
**♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Не розкривайте свої карти за жодних обставин. Тримайте плани в таємниці, адже вороги завжди напоготові. Найчастіше дишайте свіжим повітрям — робіть перерви на прогулянку між робочими завданнями.

**♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
У вас починається біла смуга. Це вдалий час для заведення домашніх тварин, початку ремонту, купівлі нових меблів та домашніх рослин. Занурьтесь у перетворення свого житла, розпочавши день з генерального прибирання.

**♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
День ідеально підходить для розв'язання юридичних питань. Також корисно провести його із друзями чи родичами. Самота завтра — не ваша тема. Намагайтеся робити більше добрих справ — це підвищить ваш авторитет, допоможе завести нових друзів або знайти кохання.

**♈ Водолей (21 січня — 18 лютого)**  
Намагайтеся бути добрими до оточення, щоб у майбутньому люди проявляли більше співпереживання, були відкритими та чесними. Це чудовий день для побачень та нових знайомств, а також для оновлення гардероба.

**♉ Риби (19 лютого — 20 березня)**  
До вас повернеться ясність думки, що допоможе побачити ситуацію без ілюзій: нерозв'язана проблема стане на перший план, розкриваючи правду. День може пройти в стані складного вибору, але шанси на благополучне завершення будуть великі.



**ОРГАНІЗМ 24 ГОДИНИ НА ДОБУ, СІМ ДНІВ НА ТИЖДЕНЬ ПОТРЕБУЄ ВОДИ. АЛЕ ВАЖЛИВО, ЩОБ БУЛО ВДОСТАЛЬ САМЕ ЧИСТОЇ ПИТНОЇ ВОДИ. ЯКЩО ЇЇ НЕ ВИСТАЧАТИМЕ, МОЖУТЬ ВИНИКнути ПРОБЛЕМИ.**

Видання «Інфосіті» вже розповідало своїм читачам, як вберегтися від спеки. Фахівці Департаменту охорони здоров'я ХМР у цілій низці порад рекомендували пити достатню кількість води, адже у спекотну погоду організм потребує у 1,5–2 рази більше рідини. Тож ретельно і виважено розберемося, навіщо нашому організму живильна вода.

Функції води різноманітні, а саме транспортує поживні речовини та кисень до клітин, бере участь у процесі терморегуляції, допомагає перетравлювати їжу, виводить продукти розпаду й токсини, захищає органи, тканини й суглоби від ушкоджень.

Кілька склянок води вранці допоможуть прокинутися та поповнять дефіцит вологи, виведуть токсини й залишки неперетравленої їжі, а також підготують шлунково-кишковий тракт до приймання їжі та покращать її засвоєння.

Достатня кількість води в організмі:

- ◆ Оптимізує терморегуляцію, потовиділення й виведення токсинів.
- ◆ Бере участь у насиченні киснем і регенерації тканин.
- ◆ Покращує випорожнення.
- ◆ Активізує мозкову діяльність і запобігає віковому погіршенню пам'яті.
- ◆ Знімає додаткове навантаження з серця.
- ◆ Зменшує ризик виникнення онкозахворювань.
- ◆ Покращує стан шкіри.
- ◆ Уповільнює старіння, сприяє довголіттю та якості життя.

### ▶ ЩО БУДЕ, ЯКЩО СИСТЕМАТИЧНО ПИТИ МАЛО ВОДИ

Дефіцит води в організмі призводить до проблем зі здоров'ям нирок, провокує постійний головний біль, сухість шкіри, м'язові судоми та проблеми із травленням.

Найгірше, що мозок зникає до нестачі рідини і через деякий час починає забувати про воду, у вас зникне спрага, з часом ви питимете менше води, думаючи, що так і треба. Не кажучи вже про те, що з віком людина мимоволі привчає себе пити менше, замінюючи більшу частину води смачнішими альтернативами, як-то сік, чай, кава тощо.

Організм почне забирати воду зі шкірного покриття, через що вона стане дуже сухою, погіршиться сон,

працездатність і зникне енергія. За критичної стадії можуть виникнути проблеми з диханням і навіть непритомність.

Наслідком нестачі води можуть бути:

- ◆ підвищення тиску й температури тіла;
- ◆ сухість і лущення шкіри, ламкість волосся;
- ◆ порушення обміну речовин;
- ◆ прискорення процесів інтоксикації та старіння;
- ◆ зростання концентрації холестерину;
- ◆ прискорене серцебиття, інфаркти й інсульт;
- ◆ порушення роботи внутрішніх органів, насамперед нирок і сечовивідних шляхів, кровоносної системи;

◆ зношення суглобів, судин, серцевого м'яза.

Скільки води потрібно пити в спекотний день

Як вважають експерти, кількість рідини, яку необхідно вживати у спеку, залежить від індивідуальних особливостей організму. В середньому вона розраховується, виходячи з ваги тіла й температури навколишнього середовища. Наприклад, для людини вагою від 50 до 55 кг оптимальним вважається 1,5 літра на добу за температури до 23 градусів, за температури від 25 до 29 градусів — 2 літри. Якщо спека понад 30 градусів, потрібно вже випивати 2,5–3 літри.

Але якщо хочеться пити більше — пийте. Звісно, якщо немає специфічних захворювань, що обмежують її вживання.

У спеку лікарі радять до звичайної норми води додати ще один літр.

Більше понад звичайну норму потрібно пити воду в разі тренувань і фізичних навантажень. Зневоднення може значно нашкодити організму — кров густішає, плазма крові зменшується. Еритроцити, що злиплися, не можуть переносити кисень у належному обсязі до клітин. Як наслідок, людина може відчувати головний біль, запаморочення, млявість, слабкість. Такий стан називається гіпоксією. Щоб такого не сталося, вибирайте чисту, холодну або кімнатної температури воду.

Загальні рекомендації щодо кількості рідини на добу, включно з водою, безалкогольними напоями та рідиною з харчових продуктів, — це 2,7 літра для жінок та 3,7 літра — для чоловіків.

У спеку, а також під час тренування, в разі хвороби та під час годування грудьми норму води потрібно збільшити на один літр.

Треба мати на увазі, що різноманітні напої, як-от чай, кава містять у собі кофеїн, який має легкий сечогінний ефект. Якщо пити ці напої для втамування спраги, ми провокуємо організм віддавати цю воду, тобто втрачаємо більше рідини, ніж отримуємо.