

**13 ПОТУЖНИХ ГЕНЕРАТОРІВ, ЩО СТАНУТЬ У ПРИГОДІ У ПРИЙДЕШНІЙ ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН, ОТРИМАЛИ ВІД ФРАНЦУЗЬКИХ ПАРТНЕРІВ ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВИКИ. ПІД ЧАС ВІЗИТУ НАДЗВИЧАЙНОГО І ПОВНОВАЖНОГО ПОСЛА ФРАНЦУЗЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ В УКРАЇНІ ГАЕЛЯ ВЕСЬЄРА ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗАПЕВНИВ, ЩО ОБЛАДНАННЯ НЕГАЙНО ВІДПРАВЛЯЄТЬСЯ НА МОНТАЖ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ:**



— Це дуже якісні генератори потужністю 60–80 кВт виробництва Європейського Союзу. Ми оснастимо ними резервні модульні котельні для того, щоб незважаючи на те, буде блекаут чи ні, вони змогли працювати безперервно. Це перші 13 генераторів, які дадуть можливість заживити 13 котельень.

Підготовку до наступного опалювального сезону ми розпочали в ту саму мить, коли завершився попередній. Дуже багато робіт вже виконано, і ще багато чого треба зробити.

Ми якнайшвидше потребуємо обладнання, яке вже замовили. Кошти на нього виділили і з міського бюджету і надали наші іноземні партнери. Наприклад, Світовий банк надав грант у 47 мільйонів доларів. Нічого повертати не треба, це подарунок для Харкова.

Наголошу, дуже важливо, щоб у Харкові устаткування було вже 10, максимум 20 вересня. Це сучасні когенераційні установки, газогенератори тощо. Бо до настання опалювального сезону його треба встановити, змонтувати, перевірити.

Ми працюємо щодня, без вихідних, щоб децентралізувати системи енерго-, водо- і тепlopостачання та нормально пройти опалювальний сезон.

## ХАРКІВ ОТРИМАВ НОВІ ГЕНЕРАТОРИ ВІД ФРАНЦУЗЬКИХ ПАРТНЕРІВ





# ЗРАДНИКАМ НАГОРОДИ НЕ НАЛЕЖАТЬ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗАПРОПОНУВАВ ВЕРХОВНІЙ РАДІ РОЗГЛЯНУТИ ЗАКОНОПРОЄКТ, ЩО ПЕРЕДБАЧАЄ ПОЗБАВЛЕННЯ ДЕРЖАВНИХ НАГОРОД ЗРАДНИКІВ.

Законопроектом пропонується внести зміни до Кримінального кодексу України, Кримінального процесуального кодексу України і інших законодавчих актів щодо позбавлення державних нагород «за популяризацію чи пропаганду держави-агресора або вчинення інших протиправних дій проти України».

— Мною ініційовано законопроект, який здатен відновити справедливість саме в питаннях про те, кого ми шануємо, а хто внаслідок своїх власних дій втратив право на будь-яку повагу від українців. Це стосується тих, хто отримував державні нагороди України, зокрема, «Героя України», ордена «За заслуги» та інші, але вибрав для себе не Україну — вибрав ворога і зараз підтримує росію так чи інакше, або взагалі перебуває на її території, —

уточнив у своєму відеозверненні Глава держави.

Володимир Зеленський підкреслив, що зараз потрібен механізм позбавлення таких людей усіх державних нагород України і почесних звань, оскільки вони заслуговують називатися лише «зрадниками».

— Вони заслуговують тільки на одне «звання»: зрадники. А «нагородою» їм буде відповідальність перед Україною і нашими людьми за все скоєне проти України, проти нашої держави, проти нашої незалежності.

Законопроект Президента вже внесли до Ради. Згідно з пояснювальною запискою, позбавлятимуть державних нагород:

- засуджених за тяжкі або особливо тяжкі злочини;
- засуджених за кримінальні правопорушення проти основ національної безпеки України, проти миру, безпеки людства та міжнародного правопорядку;
- осіб, які популяризують або пропагують росію;
- осіб, дії яких спрямовані на створення позитивного образу держави-агресора, виправдання та визнання правомірною окупацію території України.



# ОСВІТНІ ПОТРЕБИ НА ПОРЯДКУ ДЕННОМУ

МІНІСТЕРСТВО ЄВРОПИ ТА ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ФРАНЦІЇ ВИДИЛИТЬ 2 МЛН ЄВРО НА ФІНАНСУВАННЯ ПОТРЕБ ШКІЛ ТА ОБЛАДНАННЯ СХОВИЩ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ХАРКОВА ТА ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.

Під час візиту іноземних гостей мер Ігор Терехов зазначив, що через обставини воєнного часу у місті вимушено побудували першу в Україні підземну школу виключно за кошти міського бюджету. Реалізація цього проекту зараз триває і в інших районах:

— Субвенції з державного бюджету в цій сфері спрямовані лише на допомогу Харківській області, в той час як у місті перебуває майже 65 тис. школярів. Цього року ще 7 тис. першокласників підуть до школи. Це і харків'яни, і діти, які з родинами були вимушені переїхати до нас з інших регіонів. Звісно, вони всі потребують навчання офлайн.

Надзвичайний і Повноважний Посол Франції в Україні Гаель Вєсьєр повідомив, що Франція і в цьому питанні має змогу допомогти:

— Ухвалено рішення про виділення 2 мільйонів євро на ремонти в школах, модернізацію укриттів, а також закупівлю інноваційного обладнання для учнів. У цьому напрямку Харків є пріоритетом. Ми плануємо діяти в тісній координації з міською радою, аби предметно відповідати на потреби міста.



Також він виказав слова підтримки Харкову та всім містечкам, які, незважаючи на труднощі сьогодення, залишаються в місті і роблять все можливе, щоб мегаполіс жив та працював.

— Я у захопленні від вашого прекрасного міста, яке має велике значення з усіх боків, хоча б поразити кількість університетів. Ми маємо сьогодні дуже велику історію взаємин з Харковом і наш намір — продовжити її писати разом з вашим містом, залишаючись пліч-о-пліч з його жителями.

Закінчився візит французького дипломата культурною подією — святковим концертом з нагоди Національного свята Франції, Дня взяття Бастилії.

# МАЄМО ПРАЦЮВАТИ ШВИДКО І ЯКІСНО



ГЛАВА ОФІСУ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ АНДРІЙ БОГДАН ВЗЯВ УЧАСТЬ У НАРАДІ ПРЕЗИДЕНТА І КОМАНДИ З КЕРІВНИКАМИ ОБЛАСНИХ АДМІНІСТРАЦІЙ.

Ключовими питаннями, які обговорили учасники наради, стали енергетика, фортифікації, безпека, ситуація в регіонах, розповів Керівник Офісу Президента України.

— Після візиту в США також проговорили налагодження співпраці з представниками американських штатів. Це може пришвидшити вирішення проблемних питань. Ми маємо працювати максимально швидко і якісно.

Також Андрій Єрмак наголосив, що Перемога і збереження держави у війні з ворогом, який хоче знищити тебе, — це, коли всі разом.

— Розколоти нас на частини і вбити — саме цього хочуть росіяни. Якщо частина з нас житиме в ілюзіях, які поширює ворог, буде вірити в простий шлях до завершення терору, то потім буде надто пізно, оскільки тактика росії історично завжди однакова — розколоти, обдурити, знищити.

Ми в складній війні. Але тільки завдяки нашій силі ми існуємо. Це має зрозуміти кожен громадянин. Бо за стіною ілюзій, що поширює ворог, стоїть смерть від його ж ракет, — сказав Андрій Єрмак.

# ЗНОВ ЯК НОВЕНЬКИЙ

ВІДНОВЛЕННЯ ДЗЕРКАЛЬНОГО СТРУМЕНЯ ПІСЛЯ ПОШКОДЖЕНЬ ЗАВЕРШИЛОСЯ.

Попередні реставраційні роботи проводилися тут ще до війни, але через постійні обстріли Харкова історична пам'ятка була пошкоджена. Зсув ґрунту призвів до відшаровування фарби та тріщин. Альтанка конче потребувала ремонту. Відновлювальні роботи тривали з квітня і ось добігли кінця.

— Ми зробили стяжку, зашпаклювали і пофарбували альтанку. Інші архітектурні елементи цього ансамблю також відреставрували. Шпиль альтанки від ворожих обстрілів майже не пошкоджений, ми його сильно не чіпали, тільки помили і пофарбу-



вали. Крім того, буквально три місяці наші фахівці відмивали чашу фонтану соляною кислотою, тому що там було багато шарів вапна та бруду. А ще фахівці перебрали усі форсунки і деталі, щоб фонтан працював, — розповіла речниця СКП «Харківзеленбуд» ХМР Ірина Сайко.

У «Харківзеленбуді» зазначають, що під час відновлювальних робіт фахівцям заважала сильна спека. А ще певна складність полягала у відчутті відповідальності за роботу над відомою історичною пам'яткою міста.

Наразі на Дзеркальному струмені завершують роботи: комунальники доводять до ладу альтанку та фонтан і висаджують квіти.



# ДО ДНЯ УКРАЇНСЬКОЇ ДЕРЖАВНОСТІ

«УСПІШНИЙ ХАРКІВ», «НЕЗЛАМНИЙ ХАРКІВ», «ШАЛЕНІ БДЖІЛКИ», «АЛЬФА» — ЦЕ НАЗВИ КОМАНД, ЯКІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ В ЦІКАВІЙ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІЙ ГРІ ДО ДНЯ ДЕРЖАВНОСТІ.

На запитання, на кшталт таких: скільки літер в українському алфавіті, який населений пункт є географічним центром України, коли українці святкують День Незалежності, а коли відзначають День вишиванки; хто був першим Президентом країни; що є державними символами України; коли Верховна Рада ухвалила Конституцію України, треба було не тільки правильно відповісти, але й застосувати кмітливість, логіку та швидкість. Учасники гри зауважили, що захід дуже корисний, це своєрідний іспит на знання історії своєї держави. У таких вікторинах не має значення, яка саме команда перемогла. Важливіше те, що молодь з захопленням бере участь в таких пізнавальних іграх, прагне якомога більше дізнатись про свою державу, її історію, культуру, традиції.

Дмитро Сафонов, член молодіжного руху:

— Я, як історик, дуже захоплений тими питаннями, які сьогодні були на цьому квізі. І дуже радий, що місто проводить такі івенти, що підтримує молодь в здобутті знань з історії України, з української культури. Я дуже пишаюся своїм містом, тим, яких патріотів воно виховує.

Євгеній Капран, студент ХНУ ім. В. Н. Каразіна:

— Тести були максимально цікавими. Для молоді це є обов'язковим — знати всі ці речі.

Максим Сергієнко, студент ХНУ ім. В. Н. Каразіна:

— На більшість запитань ми знали правильні відповіді завдяки потужній підготовці в наших вищих закладах освіти чи школах. Але інколи ми поклалися на інтуїцію.

Анатолій Бессонов, голова Молодіжної ради при Харківському міському голові:

— Дуже круто, що харківська молодь вивчає історію, розширяє світогляд.

Дуже багато цікавих запитань. Я навіть не на все знав відповіді, хоча я, зі свого боку, дуже добре знаю історію України. Я впевнений, що для розвитку молоді саме такі заходи дуже важливі

Добре знаються на історії державотворення не лише студенти. З командами молодіжних організацій змагались



і їхні старші колеги — працівники Харківської міської ради та депутати.

Вікторія Китайгородська, директорка Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР:

— Сьогодні у нас свято — День Української Державності. Ми широко пишаємося нашою унікальною українською мовою,

українськими традиціями, українською культурою. Цей день нагадує нам, що ми вільні і єдині, нагадує про наше коріння, хто ми, звідки, куди ми прямуємо. Ми й сьогодні виборюємо нашу незалежність. Слава захисникам і захисницям!

## РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ФУТБОЛІСТІВ ХАРКОВА

ДІТИ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ, ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ АТО, СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ, ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ ТА ДСНС — ФУТБОЛІСТИ ХАРКОВА, ПРОХОДЯТЬ СПОРТИВНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ В ЛИТВІ.

Харків'яни відвідують професійні тренування в Академії іспанського футбольного клубу «Барселона».

Днями до них завітав мер литовського міста Клайпеди Арвідас Вайткус. Він висловив слова підтримки юним футболістам та Харкову, в якому отримав юридичну освіту. На згадку про зустріч представники Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР подарували Арвідасу Вайткусу книгу про Харків.



— Вдячні Почесному консульству Литовської Республіки в місті Харкові та благодійній організації «Сильні разом» за соціальну ініціативу і допомогу в організації реабілітації та оздоровлення дітей наших захисників, — зазначили в департаменті.



## ОНОВЛЕНИЙ ГРАФІК ВІДКЛЮЧЕННЯ СВІТЛА

З 17 ПО 19 ЛИПНЯ В ХАРКОВІ ТА ОБЛАСТІ ДІЯТИМЕ ОНОВЛЕНИЙ ГРАФІК ПОГОДИННИХ ВІДКЛЮЧЕНЬ СВІТЛА.

У зв'язку зі складною ситуацією в енергосистемі України через пошкодження внаслідок обстрілів, а також через аномальні погодні умови введено додаткові обмеження електропостачання по всій країні.

За інформацією Обленерго, Червоним кольором виділено години без світла для конкретної групи, жовтим — години, в які електроенергія може зникнути через оперативні перемикання. Зеленим кольором позначено період, у який світло буде за умови стабільної ситуації в енергосистемі.

До якої групи належить ваша адреса, можна подивитися за посиланням <https://t.me/kharkivenergy/332>



## ЛІКВІДУЄМО АВАРІЇ НА ВОДОВОДАХ

З ПОЧАТКУ ЦЬОГО РОКУ БРИГАДИ СЛУЖБИ ВОДОПРОВІДНИХ МЕРЕЖ СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ЛІКВІДУВАЛИ 135 АВАРІЙ НА ТРУБОПРОВОДАХ ХОЛОДНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ.

Напередодні ремонтники завершили комплекс відновлювальних заходів на вводі в будинок на вул. Ковтуна, повідомив начальник районної служби Олексій Мацюк:

— Також з початку року фахівці капітально відремонтували 120 оглядових колодязів із заміною запірно-регулювальної арматури, замінили 40 пожежних гідрантів та впорядкували 35 водорозбірних колонок.

Повідомити про витік води можна за тел.: 15–33.





## ВИПЛАТИ ПРИ НАРОДЖЕННІ ДИТИНИ

СІМ'ЯМ В УКРАЇНІ ПРИ НАРОДЖЕННІ ДИТИНИ ПЕРЕДБАЧЕНІ ВИПЛАТИ. ЗАЯВКУ НА ЇХ ОТРИМАННЯ МОЖНА ПОДАТИ В ОНЛАЙН-РЕЖИМІ ТА ОСОБИСТО.

Сума допомоги при народженні дитини у 2024 році становить 41 280 гривень. Одразу виплачується сума в розмірі 10 320 гривень, а протягом наступних трьох років інша частина грошей. Тобто щомісячно по 860 гривень.

Подати заявку на отримання виплат потрібно протягом 12 місяців з дня народження дитини.

Оформити допомогу на дитину можна через портал «Дія». Для цього:

— Зареєструйтеся або авторизуйтеся на порталі за допомогою електронного підпису.

— Заповніть онлайн-форму на отримання грошової допомоги.

— Завірте заяву електронним підписом.

У разі правильно заповненої форми виплати будуть нараховані наступного дня після отримання заяви органом соціального захисту.

Також можна подати заяву офлайн. Для цього потрібно звернутися до органу соціального захисту, виконавчого органу сільської, селищної чи міської влади, Центру надання адміністративних послуг.

Згідно з інформацією Департаменту охорони здоров'я ХМР, загалом з початку війни в Харкові з'явилося на світ 5 586 дітей.

## ШЕ БІЛЬШЕ ПІДТРИМКИ БАТЬКАМ

«ЄМАЛЯТКО» — КОМПЛЕКСНА ПОСЛУГА, ЯКА ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ ЗА 1 ЗАЯВОЮ В ОДНОМУ МІСЦІ ОТРИМАТИ 10 ДЕРЖАВНИХ ПОСЛУГ, ПОВ'ЯЗАНИХ З НАРОДЖЕННЯМ ДИТИНИ.

Управліннями соціального захисту населення опрацьовується 3 послуги:

- призначення допомоги при народженні дитини;
- призначення допомоги багатодітним сім'ям;
- виплата грошової компенсації за «пакунок малюка».

У Департаменті соціальної політики ХМР відзвітували, за 6 місяців 2024 року Управліннями соціального захисту адміністрацій районів Харкова прийнято та опрацьовано 1229 заяв при народженні дитини, 63 заяви по допомогам багатодітним сім'ям, а також 713 заяв на «пакунок малюка».

# ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ЦЕНТР ОТРИМАВ ГУМАНІТАРНУ ДОПОМОГУ

У МЕЖАХ СПІЛЬНОГО ПРОЄКТУ БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ «МІЖНАРОДНИЙ БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «УКРАЇНСЬКО-ЄВРОПЕЙСЬКІ ІНІЦІАТИВИ» РАЗОМ З ПАРТНЕРАМИ З ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ ОРГАНІЗОВАЛА ГУМАНІТАРНУ ДОПОМОГУ ХАРКІВСЬКОМУ МІСЬКОМУ ПЕРИНАТАЛЬНОМУ ЦЕНТРУ.

Повністю модернізували три гінекологічних кабінети, дві пологових зали, новим обладнанням оснащені операційні та палати інтенсивної терапії.

У гінекологічних кабінетах з'явилися нові хірургічні столи, портативні УЗІ-апарати, коагулятори, інсуфлятори, хірургічні лампи і багато-багато чого іншого, чого потребують кожного дня наші кваліфіковані спеціалісти, щоб надавати якісні послуги. А для жителів Харкова це головне. Завдяки спеціалізованому обладнанню якість надання медичної допомоги покращується, тому ми за це благодійникам дуже вдячні, — зазначив директор Департаменту охорони здоров'я ХМР Ігор Кулик.

Серед сучасного медичного обладнання, переданого центру, спеціалізовані меблі, набори хірургічного інструментарію, LCD-монітори, стерилізатори, відеоскопи, пульсоксиметри та найсучасніші гінекологічні крісла.

Наприклад, на цьому гінекологічному кріслі можна обстежити жінок різної вагової категорії — від худеньких до жінок значної ваги. Воно було доповнене різним обладнанням, яке дозволяє в кабінеті під час амбулаторного огляду робити додаткові обстеження. Тобто це дуже багатофункціональний апарат і ним дуже зручно користуватися, — розповіла акушерка-гінекологиня Ірина Короленко.

У пологовому залі теж є все необхідне, щоб породилля почувала себе комфортно і дитина з'явилася на світ легко. Завдяки міжнародній підтримці, зал оснащено сучасним обладнанням. Головною особливістю залу є функціональне ліжко для пологів.

Ліжко повністю пристосоване під потреби породиллі. Його можна підняти практично у вертикальне положення. Висота самого ліжка теж регулюється і жінці набагато легше до нього переміщатися. Регулюється підняття, опускання ручок. Ліжко можна використовувати як в першому періоді пологів, так і для



самих пологів, — пояснила акушерка пологового відділення Наталія Дриль.

У ліжка є перевага і в тому, що, крім електричної, є ще механічна складова, що зручно під час відсутності електроенергії.

За словами завідувачки відділенням інтенсивної терапії реанімації з операційним блоком Ольги Новікової, в операційній є новий електрокоагулятор для зупинення кровотечі, наглядчик тиску, дефібрилятор для реанімаційних заходів пацієнтам з серцево-легеневою недостатністю:

— Ми дуже вдячні нашим спонсорам за те, що можемо надавати допомогу нашим жінкам на сучасному рівні.

У палаті інтенсивної терапії, яка оснащена вісьмама комфортними для породиллі ліжками, майже тиждень знаходиться під наглядом лікарів та з нетерпінням чекає на появу своєї дитини Анжеліка Орлова. Каже, ліжко комфортне та дуже зручне:

— Дуже функціональне ліжко, тому що я можу сама регулювати положення лежачі, сидячі, висоту. Дуже зручно, коли вимірюють тиск, ставлять крапельниці.



ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

# НАШІ НЕОНАТОЛОГИ ПРАЦЮЮТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

ІРИНА СОЛОВЕЙ — ЛІКАР-ПЕДІАТР-НЕОНАТОЛОГ КНП «МІСЬКИЙ ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК №3» ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ. НА ПОЧАТКУ ВОЄННОГО СТАНУ ІРИНА СОЛОВЕЙ АНІ НА МИТЬ НЕ ПОКИДАЛА ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК І ЦІЛОДОВОБО НАДАВАЛА НОВОНАРОДЖЕНИМ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ.

Місія неонатологів надзвичайно складна й у мирні часи. Ці спеціалісти відповідають за новонароджених з миті їхньої появи на світ аж до виписки з пологового будинку. Спостерігають за станом малят, адаптують, надають, якщо потрібно, медичну допомогу, роблять профілактичні щеплення, обстежують на спадкові хвороби, перевіряють слух.

З війною ця відповідальність збільшилася в рази. Під ворожими обстрілами робота медиків пологових будинків стала екстремальною.

— Перші місяці війни були просто жахливими. З третього поверху пологового будинку, де знаходилося наше відділення, ми повністю з обладнанням переїхали у підвал. Там знаходилися й жінки з новонародженими, — згадує Ірина Соловей. — Ракетні удари навколо медзакладу були регулярними. Працювати в умовах війни складно не тільки фізично, але й морально. Кожна повітряна три-



вога — це переживання, страх за немовлят, які ось тільки народилися. Бувало, під час обстрілів зі стель сипалася штукатурка, жінки молилися Богу. Коли під час пологів зникало світло, медикам доводилося підсвічувати телефонами. Але у першій же рік навали завдяки Харківському міському голові Ігорю Терехову медзаклад забезпечили генераторами. Це обладнання стало порятунком під час відключення електроенергії. Електрика вкрай необхідна, зокрема, для роботи обладнання, що використовується під час пологів, для апаратури, що спостерігає за станом жінок. Крім того, наявність електрики надзвичайно важлива й для новонароджених, наприклад, для функціонування дихальної апаратури: це обладнання рятує дітей, які не дихають.

Отже, спочатку робота в екстремальній ситуації була дуже великим стресом для нас. Але ми швидко пристосувалися. Через рік повернулися з підвалу на третій поверх, де працювали до війни. Звичайно, і досі під час вибухів в тобі все завмирає, але ж ти на роботі і несеш відповідальність за дітей, за їхніх мам.

До речі, кажє неонатолог, з початку війни пологів було не дуже багато, але їх стає все більше і більше. Кількість новонароджених майже наближається до довоєнного рівня. Мене захоплює, як жінки знаходять в собі сили народжувати у такий час, і це дарує надію.





## БЕРЕЖІТЬ ЗДОРОВ'Я

ЗА ДВА ТИЖНІ ЛИПНЯ У ХАРКОВІ 34 РАЗИ ВИКЛИКАЛИ ЕКСТРЕНУ МЕДДОПОМОГУ ЧЕРЕЗ ТЕПЛОВІ УДАРИ — ЦЕ ВДВІЧІ БІЛЬШЕ, НІЖ ЗА ВЕСЬ ЧЕРВЕНЬ.

Про це у коментарі «Суспільному» розповів начальник Центру екстреної меддопомоги Віктор Забашта. Він рекомендує у ці важкі спекотні дні випивати щонайменше два літри води на день, за можливості не виходити на сонце та носити одяг з натуральних тканин. Також за таких погодних умов треба вживати легку їжу, фрукти й овочі, рідкі страви. «Продукти треба зберігати в холодильнику, але ж тоді мова йде про те, що з відключенням світла не запасатися харчами на кілька тижнів», — зазначив Забашта.

## ВИТРАТИ БІЛЬШЕ НЕ ПОКРИВАТИМУТЬСЯ

УРЯД ЛИТВИ БІЛЬШЕ НЕ ПОКРИВАТИМЕ ВИТРАТИ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ КРАЇНИ.

Значається, що з 2022 року Литва дозволила українцям, які втекли від війни, навчатися у своїх вищих навчальних закладах безплатно. Студенти, які раніше вступили до вишів, зможуть закінчити їх без сплати за навчання, зауважує видання. У Міносвіти Литви кажуть, що відповідне рішення ухвалено на прохання України: «Це бажання української сторони. В Україні є вищі навчальні заклади, і на цей час немає необхідності переносити навчання в інше місце».



Українські студенти наразі навчаються у 17 литовських вищих навчальних закладах.

## АМОРАЛЬНІСТЬ НА МАРШІ

46% УКРАЇНЦІВ ВВАЖАЮТЬ, ЩО БУТИ УХИЛЯНТОМ НЕ СОРОМНО, СВІДЧАТЬ ДАНІ ОПИТУВАННЯ ЦЕНТРУ РАЗУМКОВА НА ЗАМОВЛЕННЯ ZN.UA.



Натомість 29% опитаних дотримуються протилежної думки, ще 25% — не можуть сказати точно. Якщо говорити по регіонах, то найбільше таку думку підтримують на півдні — там таких 60%. На другому місці йде захід України, де таке твердження підтримали 48% опитаних українців.

— А знаєте, хто найбільше засуджує ухилиянтів? 37% людей похилого віку (60+) вважають, що під час війни бути ухилиянтом соромно. А от 50% наймолодших опитаних (18–29 років) — не соромно. Як, ймовірно, і їхнім батькам (50–59 років) — 52% людей цього віку можуть зрозуміти ухилиянтів, — йдеться в матеріалі ZN. UA.

Під час дослідження було опитано 2027 респондентів віком від 18 років з різних регіонів України. Видання наголошує, що опитували людей, які представляють тилову частину України.

## ІМЕНА- ПЕРЕМОЖЦІ

ХАРКІВ'ЯНИ ОБРАЛИ ІМЕНА ДВОМ МАЛЕНЬКИМ ЯГУАРАМ, ЯКІ НАРОДИЛИСЯ У ЗООПАРКУ МИНУЛОГО МІСЯЦЯ.



— Настав час підбити підсумки конкурсу. Харків'яни з невеликою перевагою проголосували за перший варіант — Ніка і Віка. Як богині Перемоги. Невдовзі зв'яжемося з дівчиною, що їх запропонувала. Дякуємо за те, що долучилися! — написав мер Харкова у своєму телеграм-каналі.

Нагадаємо, конкурс на ім'я для новонароджених ягуарів оголосили 30 червня. У фінал вийшли три пари імен для дитинчат ягуарів — Ніка і Віка, Віра і Надія та Міра і Вікторія.

## ПРЕТЕНЗІЇ ДО НЕБЕС

У НОРМАНДІЇ МЕР НЕВЕЛИКОЇ КОМУНИ КУЛОНС ДАНІЕЛЬ МАРРІЄР ВИДАВ МУНІЦИПАЛЬНИЙ НАКАЗ ЗАБОРОНИТИ ДОЩ. В ДЕЯКИХ РЕГІОНАХ КРАЇНИ В ЧЕРВНІ ВИПАЛО УДВІЧІ БІЛЬШЕ ОПАДІВ ВІД ЗВИЧАЙНОЇ НОРМИ.



Роздратований літніми зливами посадовець наказав «вивести Сонце» та закликав духовенство розпочати «першочергове спілкування з небом», щоб допомогти покласти край незвичній дощовій погоді в його комуні. «Цим наказую, що протягом серпня, вересня, а чому б і не в жовтні, дощ повинен припинитися та замінитися на яскраве сонце й легкий вітерець», — йдеться у повідомленні.

Посадовець додав, що багато жителів комуни звернулися до нього, щоб подякувати за такий наказ.

## ДОРОГІ ХОМ'ЯЧКИ

У НІМЕЦЬКОМУ МІСТЕЧКУ ЕРФУРТ ВЛАДА ВИДІЛИЛА 2,5 МЛН ЄВРО НА ПЕРЕСЕЛЕННЯ 39 ХОМ'ЯЧКІВ, ЩОБ ПОБУДУВАТИ НОВУ ШКОЛУ, ПОВІДОМИЛО ВИДАННЯ THÜRINGER ALLGEMEINE.



Оскільки тваринки занесені до Червоної книги, то знаходяться під суворою охороною. Окрім Тюрингії, таких хом'яків можна зустріти тільки в Саксонії-Ангальт і Нижній Саксонії. Влада міста, прагнучи зберегти біорізноманіття та забезпечити безпеку тварин, розробила унікальний «Генеральний план про хом'яків з Блуменштрассе». Згідно з документом, кожен хом'як буде дбайливо переселений у нове, спеціально підготовлене місце проживання, перш ніж почнуться будівельні роботи.

— Це 64000 євро за кожного хом'яка. Ви нікому не можете це пояснити, — сказав виданню мер Ерфурта Андреас Баусвайн.

## ЗЕКОНОМИТИ НА ЖИТЛІ

43-РІЧНА НІККІ ТА ЇЇ 40-РІЧНИЙ ЧОЛОВІК РАЯ З ВЕРЕСНЯ МИНУЛОГО РОКУ СТАЛИ ПРОФЕСІЙНИМИ ДОГЛЯДАЧАМИ ЗА БУДИНКАМИ ТА ДОМАШНІМИ ТВАРИНАМИ.

Рішення про такий спосіб життя сім'я прийняли в червні 2023 року, втомившись від постійного зростання вартості житла. За ці 11 місяців британці зекономили понад 20 тисяч фунтів стерлінгів (майже 1 млн грн) на оренді житла та комунальних послугах. Заплативши 99 фунтів стерлінгів за членство на спеціалізованому сайті, вони отримали можливість від чотирьох днів до шести тижнів жити в 16 різних будинках по всій Великій Британії та Європі.

Одного дня вони забрали зі школи дітей, 8-річного Зіггі та 7-річну Черрі, та

без зайвих речей вирушили на переобладнаному фургоні в далеку подорож.

Завдяки цій роботі Ніккі та Рая побачили багато унікальних місць: вони відсвяткували Різдво, доглядаючи за шотландськими коровами, жили у Швейцарії, французьких Альпах та Нідерландах.



До того ж через постійні переїзди родині важко дотримуватись здорового харчування, та й діти іноді сумують за гуртками та своїми друзями, з якими змушені постійно розлучатися. Однак Ніккі переконана, що позитивні моменти переважають.



## БУДЕ ЗРУЧНО ТА БЕЗПЕЧНО

В ОДНОМУ З БУДИНКІВ У КИЇВСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ТРИВАЄ РЕМОНТ ВХІДНИХ ГРУП.

**Р**обітники КП «ХРБП» ХМР працюють за кількома напрямками одночасно, аби максимально швидко та якісно все полагодили.

— Вхідні групи були у незадовільному стані: плитка на стінах почала деформуватися, сходи зруйнувалися до аварійного стану, почалися проблеми з піддашком — було протікання покрівлі та відшарування штукатурки. Зараз ми виконуємо демонтажні роботи, ґрунтуємо та стаємо до оздоблювальних робіт покриттів, перекриттів та стін, — повідомив заступник директора КП «ХРБП» ХМР Олег Волошин.

Взагалі КП «ХРБП» на поточний рік запланувало виконати поточний ремонт 225 вхідних груп на 98 будинках. Уже відремонтовано 75 вхідних груп у 38 будинках.

— З початку року виконані роботи з усунення аварійності вхідних груп у 124 житлових будинках, окрім того, виконано роботи з усунення аварійності та облаштування перил та поручнів вхідних груп у 56 будинках. Наше підприємство працює у посиленому режимі майже без вихідних, щоб створити комфортні умови проживання харків'ян, — зауважив Олег Волошин.



# КУРСИ ТАКМЕДУ РЯТУЮТЬ ЖИТТЯ

ПРЕДСТАВНИКИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦЕНТРУ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПРОВЕЛИ ЗАНЯТТЯ З ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ ДЛЯ МОЛОДІ.

**П**онад дві години учасники вчилися основам надання домедичної допомоги. Саме заняття поєднує в собі теоретичну частину, на якій пояснюють основи, та практику, де тренуються накладати турнікети собі й іншим. Учасники занять зазначають, що подібні тренінги у сьогоднішні є необхідними, і сподіваються, що в критичній ситуації набуті тут знання врятують життя. Також слухачі курсу прагнуть навчитися і своїх рідних, щоб ті знали, як поводитися в небезпечних для життя ситуаціях.

Юлія Петрова:

— На жаль, такі часи, і дуже велика ймовірність, що надзвичайна пригода може статися у будь-яку хвилину. Після сьогоднішнього заняття, сподіваюся, не розгублюся, і зможу у разі чого комусь допомогти.

Навчально-тренувальний центр тактичної медицини на базі Харківського національного медичного університету функціонує з жовтня 2023 року. Заняття в центрі проводяться щосуботи для студентів та співробітників



університету. Оскільки через обстріли страждають водії та пасажери міського транспорту, в центрі почали проводити заняття і для співробітників міських комунальних підприємств. У центрі зазначають, що необхідно залучати якомога більше людей до таких занять.

Голова студентського самоврядування Харківського національного медичного університету Катерина Тополок:

— Дуже добре ходять на тренінги та сприймають інформацію як дорослі, так і молодь. Я думаю, що якщо ми будемо такі тренінги проводити для якнайбільшого числа людей, як павутиною, охопимо всі верства населення, то і летальних випадків стане менше.

Наприкінці кожному учаснику видадуть спеціальний сертифікат, який засвідчить про проходження заняття з тактичної медицини.

## ДОКУМЕНТАЛЬНА ПРАВДА ПРО ВІЙНУ

З ВІЗИТОМ ДО ХАРКОВА РАЗОМ ЗІ СВОЄЮ КОМАНДОЮ ПРИЇЗДИВ ФРАНЦУЗЬКИЙ ПИСЬМЕННИК, ЖУРНАЛІСТ ТА РЕЖИСЕР ДОКУМЕНТАЛЬНОЇ СТРІЧКИ ПРО ВІЙНУ «ГЕРОЯМ СЛАВА» БЕРНАР-АНРІ ЛЕВІ.

**М**ета візиту — продемонструвати харківській спільноті фільм про події на фронті України, показати найгарячіші точки, інтерв'ю самих військових, мирних жителів, які постраждали під час бойових дій, донести світові правду про події в країні.

На презентації фільму були присутні Харківський міський голова Ігор Терехов, народна депутатка України Марія Мезенцева, відомий співак Святослав Вакарчук.

— Сьогодні у Харкові відбувається значна подія — перегляд фільму, який має велике значення для майбутнього. Головне, що робить ваша група, шановний пане Бернаре, це доносить світу правду про Україну, про війну. Ви



бачили руйни, на які перетворилися деякі райони міста, якою ціною зберігається демократія. Дуже важливо, щоб світ не втомлювався від війни в Україні, і ви докладаєте у це свій внесок, — зазначив Ігор Терехов.

Бернар-Анрі Леві з початку війни не стояв осторонь ситуації в Україні, сам був на фронті і все бачив на власні очі. Спілкуючись з мером, він звернув увагу на зруйновані

будівлі у самому центрі міста та докладно запитував, що, де і як відбувалося у Харкові. Під час зустрічі Ігор Терехов як знак пошани та на згадку вручив гостю відзнаку «Місто-герой України».

Фільм «Героям Слава!» — це вже третя масштабна відеоробота режисера. Стрічку знято у формі репортажів, які ведуться з лінії фронту, затоплених населених пунктів після підриву Каховської ГЕС, у колишніх місцях утримання українських полонених, зруйнованих будинках прифронтових міст, а також під час допитів полонених росіян.

— Цей фільм для вас, він належить вам, українському народу, який зробив цей фільм разом зі мною. Автори стрічки — військові, матері, сестри, жертви війни. Тож нормально, коли цей фільм прибуває нарешті сюди після переглядів у Нью-Йорку, Вашингтоні, Парижі. Його побачила певна кількість тих, хто приймає рішення у світі. Для мене це найголовніший показ сьогодні, — зізнався режисер.

## СЛУЖИВ СУМЛІННО І ЗАГИНУВ ЯК ГЕРОЙ

13 ЛИПНЯ РОСІЯНИ ОБСТРІЛЯЛИ СЕЛИЩЕ БУДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ, КЕРІВНИК ХАРКІВСЬКОГО РАЙУПРАВЛІННЯ ДСНС АРТЕМ КОСТИРЯ БУВ НА МІСЦІ ПРИЛЬОТУ З ПЕРШИХ ХВИЛИН ТА КЕРУВАВ ДІЯМИ ЩОДО ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ВОРОЖОГО УДАРУ.

**Я**к керівникові йому надійшло попередження про можливий повторний удар. Не гаючи часу, він одразу відвів особовий склад в укриття, прийняв заходи для забезпечення місцевого населення. Але сам не встиг покинути місце обстрілу.

16 липня у Харкові попрощалися з Артемом Костириєм. Проводити в останню путь героя прийшов і Харківський міський голова Ігор Терехов:

— На жаль, ми дуже часто зустрічаємося на таких подіях, проводжаючи наших героїв: працівників ДСНС, Національної поліції, наших друзів. Але нам потрібно триматися, вистояти і перемогти. Це головна наша мета, заради цього віддають життя наші товариші.

Артем був дуже порядною людиною та відважним рятувальником, був авторитетом для своїх підлеглих та



відданим патріотом своєї держави, кажуть друзі та рідні. Артем Астахов, начальник Головного управління ДСНС України в Харківській області:

— Ми з ним дванадцять років разом пройшли пліч-о-пліч. Була велика кількість ліквідованих пожеж та інших надзвичайних ситуацій. Дуже багато було реалізовано спільних проєктів, вирішено господарських питань. Це була людина, з якою ми разом мріяли і ці мрії реалізували. Дуже порядна, виважена людина. Людина, яка користувалася повністю і авторитетом, і довірою. Так сталося, що він уберіг і підлеглих, і мешканців, а ракета влучила неподалік з ним, і наш товариш героїчно загинув, рятуючи людей.

Начальником Харківського районного управління Артем Костириєв був призначений в квітні цього року. Загалом він пропрацював в ДСНС більше двадцяти років. Перша посада була не офіцерська — молодший інспектор Холодногірського району Харкова.

Як зазначають в ДСНС, Артем Костириєв служив сумлінно, і за свою роботу мав всі нагороди Державної служби з надзвичайних ситуацій, переважну більшість з яких отримав за час війни, і ДСНС порушить питання щодо державного відзначення його героїчних дій з забезпечення особового складу та цивільного населення.





# СКАЗ: ЯК УНИКНУТИ ТРАГЕДІЇ

В УКРАЇНІ ЗРОСЛА КІЛЬКІСТЬ ВИПАДКІВ СКАЗУ. ВІРУС ХВОРОБИ ДІЄ НАДЗВИЧАЙНО АГРЕСИВНО. ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПОПЕРЕДЖАЄ: У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ СВОЄЧАСНОГО ЛІКУВАННЯ СКАЗ Є АБСОЛЮТНО СМЕРТЕЛЬНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ.

**С**каз — особливо небезпечне інфекційне захворювання, під час якого розвивається важке прогресуюче ураження головного і спинного мозку, що призводить до смерті хворого.

Резервуаром збудника сказу є всі теплокровні тварини. Найбільш небезпечні для інфікування людини дикі та домашні м'ясоїдні. В Україні головним джерелом збудника сказу у дикій природі є червоні лиси, також збудник сказу виявлявся й у кажанів. З-поміж свійської фауни людей найчастіше інфікують коти й собаки. Особливу небезпеку несуть безпритульні тварини, зокрема собаки, для яких укуси є інстинктивною реакцією для захисту території, членів зграї або здобуття їжі. У останні роки збільшилася кількість випадків захворювання у котів, які нерідко мають спільні з лисицями території лову мишей.

## ► СИГНАЛИ СКАЗУ У ТВАРИН

Характерні ознаки сказу у тварин:

- в початковій стадії хвороба тварина стає млявою, апатичною, ховається від людей або, навпаки, стає дуже доброзичливою. Спостерігається відсутність почуття обережності, хвора дика тварина може безстрашно розгулювати в населеному пункті;
- в наступні 2–3 дні тварина стає збудженою, агресивною, кидається на людей, з пащі витікає густа та піниста слина, тварина не може ковтати воду;
- в останній стадії майже постійно лежить, виникають судоми, прогресує параліч, тварина гине.

Важливо зважати на те, що зараження сказом може статися від зовні здорової тварини, оскільки вірус з'являється в слині за 3–10 днів до прояву клінічних ознак захворювання.

## ► ВІРУС ДІЄ АГРЕСИВНО

Від хворої на сказ тварини людина може інфікуватися через:

- ◆ укуси;
- ◆ подряпини та мікроушкодження шкіри;
- ◆ потрапляння контамінованої збудником сказу слини на слизові оболонки.

Інкубаційний період сказу у людини триває від 12 до 100 днів, вкрай рідко — до 1 року. Тривалість інкубаційного періоду залежить від віку людини, реактивності організму, від стану нервової системи (перевтома, знижене харчування), від локалізації укусу, кількості вірусу, що потрапив в організм.

Захворювання має три стадії:

— Період передвісників триває зазвичай 1–3, рідше до 7 днів. У частині тіла, де стався укус, відчувається печіння або, навпаки, холод, помірний біль, почервоніння шкіри, повзання мурашок. Змінюються характер і поведінка хворого — наприклад, з'являються нез'ясовні страхи і тривога. Хворі скаржаться на головний біль, дзвін у вухах, безсоння. Підвищується температура до 37 °С — 38 °С.

— У період збудження з'являються характерні для сказу ознаки: гідрофобія на тлі підвищеної збудимості і нападів буйства. Боязнь води обумовлена затрудненням ковтання і дихання через спазм глотки і гортані. У хворого з'являються слухові та зорові галюцинації, часто загрозового характеру. Ці прояви роблять людину агресивною, хворий поривається бігти. Стадія збудження зазвичай супроводжується лихоманкою до 40 °С.

— У наступний період виникають паралічі м'язів кінцівок, обличчя, язика, гортані, глотки, дихальних м'язів. Напади фобій виникають все рідше. Настає уявне благополуччя, однак протягом 1–2 днів від паралічу дихання або паралічу серцевого м'яза настає смерть.

## ► ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД СКАЗУ?

Щоб запобігти небезпечній хворобі:

- ◆ Щорічно прищеплюйте тварин проти сказу.
- ◆ Вигулюйте собак у спеціально відведених місцях, не пускайте гуляти без нагляду.
- ◆ Уникайте контактів з дикими та безпритульними тваринами.
- ◆ У разі зміни поведінки домашньої тварини терміново зверніться до ветеринарного лікаря.

## ► ЯК ДІЯТИ В РАЗІ ІНФІКУВАННЯ?

Якщо вас вкусив або подряпав ссавець або на шкіру чи слизову потрапила його слина:

— Ретельно промийте ранову поверхню (щонайменше 15 хвилин) струменем води з господарським милом. Мильна вода усуне слину тварини та інші бактерії, що потрапили в рану.

— Обробіть краї рани чи подряпини антисептиком чи спиртовим розчином та накладіть стерильну пов'язку.

— Негайно зверніться до медичного закладу. Лише лікар (хірург, травматолог) оцінить ризик можливого зараження вірусом сказу та призначить за потреби курс профілактичного щеплення.

— Якщо рана сильно кровоточить — викликайте швидку медичну допомогу.

## ► НЕ ГАЙТЕ ЧАСУ

Департамент охорони здоров'я ХМР попереджає: у разі відсутності своєчасного лікування сказ є абсолютно смертельним захворюванням. І чим швидше постражданий звернеться за допомогою до лікаря — тим більше в нього шансів на життя. Тому не відмовляйтеся від призначеного лікування і самовільно не переривайте його: це призводить до трагічних наслідків.

Обов'язковому щепленню від сказу підлягають пацієнти, яких покусали/подряпали підозрілі на сказ домашні тварини, а також будь-які дикі тварини (навіть без підозри на сказ).

Перелік спеціалізованих травмапунктів у Харкові, де надається медична допомога при укусах тварин:

1. КНП «Міська клінічна багатопрофільна лікарня № 17» ХМР, пр. Московський, 195 (тел. 725-24-62);
2. КНП «Міська багатопрофільна лікарня № 18» ХМР, вул. Краснодарська, 104 (тел. 725-51-29);
3. КНП «Міська поліклініка № 26» ХМР, вул. 23 Серпня, 23-а (тел. 725-24-12);
4. КНП «Міська лікарня № 3» ХМР, просп. Новобаварський, 90 (тел. 725-57-31);
5. КНП «Міська клінічна багатопрофільна лікарня № 25» ХМР, просп. Олександрівський, 22 (тел. 725-09-34, 725-10-10).

### Чекати не можна

Після появи симптомів сказ стає невиліковним. 100% хворих людей помирають.





## Гороскоп на 18 липня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Складний день у плані спілкування. Комунікація з іншими людьми буде складною, це може призвести до непорозуміння та конфліктів. Овни зможуть згладити гострі кути й порозумітися з оточуючими. Варто виявити терпіння і такт.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Тельці будуть мати плідний день, однак їм може знадобитися допомога. Астрологи кажуть, що є покровитель або впливова людина, здатна підставити плече у скрутну хвилину, тому до неї і зверніться. В особистому житті можливі зміни на краще.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Сприятливий час для нових починань та проєктів. Близнюків буде супроводжувати успіх, тому час реалізувати давно заплановані цілі, придумати собі план і кроки, які зробить, щоб досягти бажаного. Другу половину дня краще провести в колі сім'ї чи друзів.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Астрологи рекомендують вам ретельно вивчати документи, які підписують, і не поспішати оформляти угоди. Ділові партнери потім подякують вам за уважність. На особистому фронті у Раків усе спокійно та гармонійно.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Сьогодні Леви будуть сповнені енергії, бо вони точно знають, яких цілей хочуть досягти найближчим часом. Але зірки радять їм не перестаратися, тому що необхідно дотримуватися балансу між роботою та сім'єю. У особистому житті цього знака можливі побутові конфлікти.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
День обіцяє бути насиченим приємними подіями. У роботі очікуються успіхи, може навіть підвищення, що принесе задоволення та радість. Важливо зберігати відкритість нових можливостей і не боятися виявляти ініціативу.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Доведеться багато попрацювати. Але цей знак Зодіаку має чарівність і тактовність, з огляду на які зможе будь-які помилки в роботі звернути собі на користь. Другу половину необхідно присвятити самореалізації, можливо, побути наодинці, щоб подумати, як рухатися далі.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Очікуються зміни в особистому житті. Можуть виникнути несподівані ситуації, які вимагатимуть гнучкості та вміння швидко адаптуватися. Нові знайомства чи зміни у поточних стосунках призведуть до важливих усвідомлень. Постарайтеся залишатися відкритими та чесними.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
День обіцяє фінансовий успіх та сприятливі можливості для покращення матеріального становища. Завдяки вдалому збігу обставин або новим діловим пропозиціям ви зможете значно збільшити свої доходи. Це дозволить нарешті розрахуватися з боргами або погасити кредити.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Зірки радять присвятити час роботі та не відволікатися на дрібниці. Це буде сприятливий день, щоб зробити ще один крок до реалізації своїх бажань чи мрій, тому не варто упускати хорошу можливість. В особистому житті суттєвих змін не очікується. Самотні люди зараз більше зосереджені на кар'єрі.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Роботи багато, але праця буде щедро винагороджена. Більше уваги необхідно приділити емоційному стану, щоб уникнути надмірної втоми. Днями дозвольте собі розслабитися та повністю відключитися від робочих справ.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
На вас чекає багато приємних подій, серед яких — доленосна зустріч, здатна змінити життя на краще. Представникам цього знаку Зодіаку не варто закриватися, а навпаки, необхідно навчитися легко впускати нових людей у своє життя, тому що вони несуть нову енергію та яскраві емоції.



## ДОМАШНЯ КОНСЕРВАЦІЯ ЧИ МАГАЗИННА: ШО КРАЩЕ

БАГАТО ХТО З УКРАЇНЦІВ ЩОРОКУ КОНСЕРВУЄ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ. ПРОЦЕС ЦЕЙ КОПІТКИЙ І ВИМАГАЄ ЧАСУ, ТА ЗАВДЯКИ ЗУСИЛЛЯМ МОЖНА ОТРИМАТИ СМАКОТУ НА ЗИМУ.

Дієтологи застерігають — домашня консервація не корисна, а подекуди ще й шкідлива. Краще, вважають вони, овочі та фрукти — квасити, солити, сушити та заморожувати. Все тому, що це природні методи заготовки.

— Коли ми робимо, наприклад, квашену капусту, то у нас утворюється ферментований продукт, з огляду на наявність лактобактерій різних видів. Утворюється молочна кислота, через що розвиваються не шкідливі бактерії, а корисні, — розповідає лікарка-дієтологиня, нутриціологиня Галина Сенік.

Вона ж нагадує, що так можна заготовлювати огірки та помідори. Дехто навіть квасить кавуни. Але найкорисніший продукт — квашена капуста. Він відноситься до продуктів, що сприяють довголіттю.

Квашені продукти покращують мікрофлору кишечника, а ось у маринованих — вітаміни, як правило, не зберігаються, — застерігає лікарка.

— Я б радила овочі та фрукти квасити, заморожувати і висушувати. Ці методи заготовки зберігають продукти якісніше і вітаміни в них залишаються майже в повному обсязі, — радить лікарка.

Якщо в господарстві немає сушарки, то сушити овочі та фрукти можна на відкритому повітрі, але не під прямими сонячними променями. Під дією активного сонця продукт окислиться. Відтак втратить чимало поживних речовин.

Сушити можна також на горищі, яке провітрюється, або у відкритій духовці при низьких температурах.

А ще лікарі радять під час консервування менше давати оцту. Бо він може загострити деякі недуги, особливо, якщо є сечокам'яна хвороба чи захворювання суглобів.

### ▶ ЧИ ВИГІДНО КОНСЕРВУВАТИ?

Цікаве дослідження провели українські економісти. Вони порахували реальну вартість консервації, зважаючи на ринкову вартість самих продуктів, кількість витраченої води, газу, світла і праці. І дійшли висновку, що консервувати в умовах сьогодення вигідно.

— Ми брали за основу мінімальну зарплатню, як вартість праці. Відповідно, на 40–80% виходить консервувати дешевше, ніж покупати це в магазині, — розповів аналітик Валентин Літвінов.

Експерт наголосив, що найдешевші — це гриби, оскільки часто їх люди збирають

самі. Без дозволів, без вирощування на спеціальних фермах. Відповідно, якщо найдорожча частина — сам продукт, то тут він виходить безплатним. Ікра кабачкова — теж дає майже 70% економії. Що стосується огірків-помідорів — різниця невелика, але вона все одно є.

Утім, цікавий факт, якщо ваші доходи вищі за мінімалку, то витратити час на заготовку стає економічно не дуже вигідно.

— Тобто, якщо зарплатня від 15 тис. грн і, головне, ви живете не в регіоні, де проводяться бойові дії, то тут вже треба подумати, що краще зробити — консервувати чи відпочити. Тому що час, який ви виділите на заготовку овочів, можна присвятити собі, — зауважує експерт.

Заготовлювати чи ні продукти на зиму — особиста справа кожного. Але, якщо ви таки наважитесь це робити, експерти радять підійти до процесу відповідально. Вибирати лише якісні овочі та фрукти. Не брати перезрілі, гнілі та биті. Пам'ятати, чим менше часу пройде від збору до консервації — тим більше поживних речовин збережеться в кінцевому продукті.

Зазначимо, що у закладах торгівлі та на ринках Харкова продовжують знижуватися ціни на сезонні овочі та фрукти. У Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР повідомляють, що протягом місяця ціни на огірки в середньому знизилися на 25%, помідори — на 23%, молоду картоплю — на 43%, кабачки — на 35%, абрикоси — на 40%. Отже, свіжі огірки коштують від 20 до 45 грн/кг, помідори червоні — від 45 до 65 грн/кг, капуста — від 9 до 16 грн/кг, картопля — від 18 до 30 грн/кг, кабачки — від 12 до 30 грн/кг, абрикоси — від 50 до 85 грн/кг.

Асортимент сезонних овочів розширюється. Зазначимо, у продажу вже є молода морква (17–25 грн/кг), буряк (15–23 грн/кг) та цибуля ріпчаста (10–15 грн/кг).

