



МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗВЕРНУВСЯ ДО ПРЕДСТАВНИКІВ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я З НАГОДИ ПРОФЕСІЙНОГО СВЯТА — ДНЯ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА.

Шановні медики Харкова!
Кожен день війни ставить перед вами нові і нові виклики. Та, переконаний, немає жодного, з яким ви не зможете впоратися.

Дякую, що робите все, аби зберегти наших людей, наших дітей і наших

захисників. Часто в умовах ризику для власного життя.

Ціную, що залишилися з містом у ці найважчі часи і продовжуєте надійно і віддано нести на собі важливу місію порятунку.

Вітаю зі святом!



МЕДИКИ ХАРКОВА ТРИМАЮТЬ СВІЙ ФРОНТ



В ОБОРОННОМУ ВИРОБНИЦТВІ УКРАЇНИ ЗАПРАЦЮВАЛИ ІНВЕСТИЦІЇ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПОВІДОМИВ, ЩО В ОБОРОННОМУ ВИРОБНИЦТВІ ПОЧАЛИ РЕАЛЬНО Й ПОМІТНО ПРАЦЮВАТИ ІНОЗЕМНІ КОШТИ.

Глава держави зазначив, що це велике наше досягнення: — Запрацювали не лише кошти державного бюджету, а й інвестиції партнерів в оборонне виробництво в Україні.

Ми визначились і з «Укроборонпром», і з нашими ракетниками щодо оновлених завдань. Щодо багатьох напрямів маємо не просто вже потенціал чи якісь певні результати, а постачання для виконання завдань Силами оборони та безпеки — постачання, що зростає. Плюс щодо наших далекобій-

них дронів ми готуємо кроки, щоб вийти на більшу кількість і більшу якість. Україна свої інтереси завжди вмітиме захищати.

Глава держави також зазначив, що провів розмову з міністром з питань стратегічних галузей промисловості Олександром Камишінін. За його словами, хороші результати є.

— Багато різних аспектів — і щодо нашої броньованої техніки, і щодо дронів, і щодо артилерії. Також провів нараду з відповідальними за державні підприємства.

Ті, що колись були збитковими або не завжди контролювалися нашою державою, зараз працюють саме так, як потрібно, та дають гроші в державний бюджет. Це десятки мільярдів гривень, які зміцнюють Україну, — сказав Президент.



ДЛЯ ЕНЕРГОНЕЗАЛЕЖНОСТІ СПОЖИВАЧІВ

УКРАЇНСЬКИЙ УРЯД ВПРОВАДЖУЄ ПАКЕТ РІШЕНЬ І ФІНАНСОВИХ ПРОГРАМ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЕНЕРГОНЕЗАЛЕЖНІСТЬ ГРОМАДЯН І СПРИЯТИМУТЬ ЕНЕРГЕТИЧНІЙ БЕЗПЕЦІ ДЕРЖАВИ.

Розвиток альтернативних джерел генерації енергії має стати складовою нової української енергосистеми, повідомили в Міністерстві енергетики:

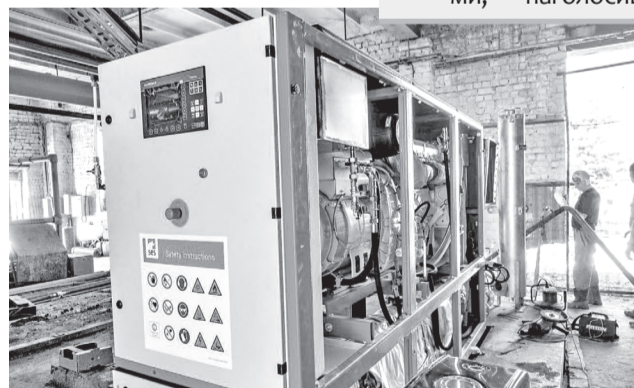
— Держава створює умови для підвищення громадянами та бізнесом власної енергонебезпечності з мінімальною кількістю бюрократичних процедур та можливостями залучення фінансування для таких проектів. Наприклад, була запроваджена програма кредитування під 0% для фізичних осіб на придбання установок, що виробляють електричну енер-

У Харкові активно працюють над розробкою альтернативної системи живлення міста. «Ми ведемо підготовку до найскладніших викликів, які гіпотетично можуть трапитися. Зараз готуємося до зими зовсім по-іншому, ніж раніше. Дуже важливо вчасно встановити блочно-модульні котельні, генератори, когенераційні установки. Роботи тривають практично цілодобово, щоб створити в Харкові так званий острів енергетичної системи, — наголосив мер Ігор Терехов.



у розмірі до 5 млн грн терміном до 5 років під 7% річних. За ці кошти можна купити та встановити сонячні панелі, інвертори, системи зберігання електроенергії та інше допоміжне обладнання. Підприємці мають змогу придбати і встановити газотурбінні, газопоршневі чи біогазові генерувальні установки, а також розвивати власну генерацію. На це 19 найбільших банків України надають пільгове кредитування.

Щодо питань, пов'язаних з енергетичною галуззю, зокрема встановлення альтернативних джерел енергії, можна звертатися на урядову гарячу лінію 15–49.



ВАЖЛИВЕ РІШЕННЯ ДЛЯ ХАРКОВА

В ХАРКОВІ ВОСЕНИ ПЛАНУЮТЬ РЕАЛІЗУВАТИ ПРОЄКТ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ СИСТЕМИ ОПОВІЩЕННЯ ПРО ПОВІТРЯНІ ТРИВОГИ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер зазначив, що це рішення є дуже важливим для Харкова, бо з впровадженням нової системи банківські установи, торговельні центри зможуть працювати повноцінно:

— Ми вибудовуємо все так, щоб люди розуміли, коли є загроза саме для міста, і могли ховатися в підземні укриття. Користуючись нагодою, хочу звернутися до харків'ян з проханнями бути обережними і не ігнорувати сигнали повітряної тривоги.



РОЗВИВАТИ КУЛЬТУРУ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТЕЖ НЕОБХІДНО

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак зустрівся у відеоформаті з українськими діячами культури і запропонував створити при Офісі Президента раду, яка перейматиметься проблемами галузі культури.



Глава ОП наголосив на важливості культури під час війни та відзначив внесок діячів культури у боротьбу з агресором.

— Дуже важливо, що ви працюєте й не зупиняєтеся. Люди в Україні та у світі це відчувають. Культура під час війни дуже важлива, адже це віра людей, ідентифікація України, — звернувся до учасників зустрічі Андрій Єрмак.

Андрій Єрмак наголосив, що українські діячі культури роблять вагомий внесок у боротьбу з російським агресором:

— Наша країна залишається в центрі уваги світової спільноти, і це відкриває великі можливості для розширення впливу українського культурного продукту.

Для Президента й усієї нашої команди українська культура, її розвиток є одним із пріоритетів. Тому давайте спілкуватися та розв'язувати всі питання, які стосуються культури. Для нас дуже важлива ваша позиція, ваші думки, — сказав Керівник Офісу Глави держави.

КОЛИ РОБОТА СТАЄ ПОКЛИКАННЯМ

У ХАРКОВІ ПРОЙШЛИ ЗАХОДИ, ПРИСВЯЧЕНІ ДНЮ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА. МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПОДЯКУВАВ МЕДИКАМ, ЯКІ ЩОДНЯ БОРЮТЬСЯ ЗА ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ В ТИЛУ ТА НА ПЕРЕДОВІЙ.

Мер зазначив, що останні роки стали справжнім викликом для лікарів та медсестер, та, попри всі труднощі, вони з цим впоралися:

— Бути медиком у мирний час — важка місія, у воєнний — справжній героїзм. На вашу долю випали дуже серйозні випробування, непрості часи, але порятунком життів завжди для вас понад усе. Ви працювали, незважаючи на постійні обстріли, працювали, коли не було опалення і світла, коли над нами літала ворожа авіація, коли були влучання в медичні заклади. Ви продовжували виконувати свою місію і рятували людей.

Впевнений, що й усі подальші виклики ми теж пройдемо стійко. Дякую за вашу героїчну працю! І дуже хочу, щоб ми швидше перемогли і настав такий довгоочікуваний мир.

З першого дня повномасштабного вторгнення харківські медики працювали в умовах великого напруження та надавали всю необхідну допомогу населенню.

Галина Дьоміна, сестра-господиня Міської клінічної лікарні № 17:

— 24 лютого 2022 року я після зміни їхала додому, спо-



чатку не розуміла, куди усі люди біжать, а потім розвернулася і знов поїхала на роботу. А куди? Отже, там і залишилася. Лікарня працювала, лікарів було мало, а пацієнтів — багато, їх треба було годувати, доглядати. Працювали цілодобово, робили все, що могли.

Наталія Воронцова, завідувачка відділення Міської стоматологічної поліклініки № 4:

— Дуже було складно, але ми так занурювалися в роботу, що не чули ні пострілів, ні вибухів, ні літаків. Думали тільки про наших пацієнтів, і це дуже допомогло в той час. Завдяки праці, завдяки колективу, нашому керівнику ми з усім впоралися. У час війни медику необхідно насамперед думати про пацієнта, і тоді все інше втрачає значення. По-друге, лікарю треба постійно розвиватися. Ми вчимося, ми ростемо, не стоїмо на місці.

ЩО ПЕРЕШКОДЖАЄ ОФЛАЙН-НАВЧАННЮ У ХАРКОВІ

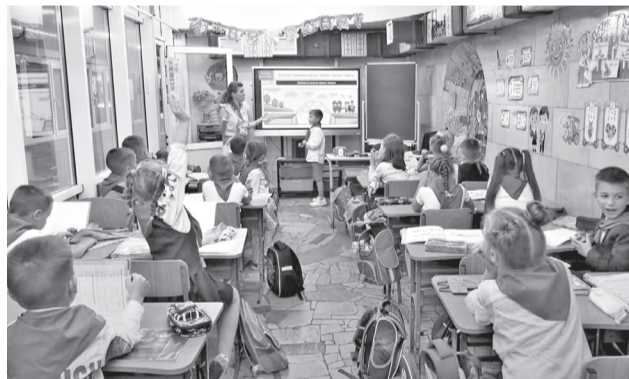
ХАРКІВ'ЯНИ ПЕРШИМИ ЗНАЙШЛИ ВИХІД ІЗ СИТУАЦІЇ, КОЛИ БРАКУЄ МОЖЛИВОСТІ ОЧНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ — СПОЧАТКУ МЕТРОШКОЛА, ПОТІМ БУДІВНИЦТВО ПЕРШОЇ В УКРАЇНІ ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ ТА РЕМОНТИ ПРОТИРАДІАЦІЙНИХ УКРИТТІВ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.

Зараз досвід почали запозичувати й інші регіони України та громади Харківської області. Держава оцінила таке прагнення та виділила на шкільні укриття Харківщини гроші — 500 млн гривень. Але обласна військова адміністрація, яка отримує ці гроші з бюджету держави та має повноваження їхнього розподілу відповідно до проектів, місто не врахувала.

У Харкові ж сподівалися на державні гроші, що були виділені на місто та область. У планах було відремонтувати на них три шкільних укриття, в яких могли б навчатися також і діти, які прибувають із громад області, де ведуться активні бойові дії.

— Станом на кінець навчального року ми зарахували до закладів освіти майже 3 тис. школярів. Якщо точніше, 2873 дитини навчалася в наших школах, з них 1 200 дітей з територій, які були окуповані і деокуповані. Багато хто хотів би теж навчатися офлайн. З трьох тисяч 10%, тобто 300 дітей, відвідували заняття офлайн в метрошколі і в підземній школі. Наголошую, що діти з Харківської області — це такі ж діти, як діти харківські, вони мають такі ж права, — заявила директорка Департаменту освіти ХМР Ольга Деменко.

Тому Харківська мерія і подавала відповідні проекти ремонту шкільних укриттів, щоб розширити мережу закладів, де діти мали б змогу отримувати знання в очній формі. От тільки в області проекти не узгодили.



— Їх ще потрібно доробляти. Чому я так кажу, тому що вони всі завантажуються до системи DREAM — це відповідна міністерська програма і подекуди там, скажімо так, потрібно ще попрацювати для того, щоб ці проекти були повноцінні і в принципі мали право на життя, — повідомив голова Харківської обласної військової адміністрації Олег Синегубов.

Але, як свідчать документи, їх в обласній адміністрації ще й не розглядали. Як пояснює директор Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР Костянтин Лиска, саме тому вони не потрапили на розгляд у Міністерство освіти:

— Відповідна проектно-кошторисна документація виготовлена, пройде-на будівельна експертиза та все було завантажено у систему DREAM ще 26.04.2024 року. Після того як ми все це зробили, за два тижні стало відомо, що Міністерство освіти і науки провело конкурс, але Харківська міська рада участь у ньому не брала. Почали перевіряти у системі DREAM, на якій стадії наші проекти, і з'ясували, що увесь час вони були на розгляді ХОВА. І до сьогодні вони мають такий статус. Тобто наші проекти навіть не були розглянуті і передані до МОН для того, щоб Харківська міська рада могла долучитися до програми та реалізувати проекти офлайн-навчання для дітей Харкова, які дуже хочуть навчатися саме у такому форматі.



СПЛАТИТЬ БОРГИ — ЦЕ ПИТАННЯ ВИЖИВАННЯ МІСТА!

КОМУНАЛЬНЕ ПІДПРИЄМСТВО «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ОПИНИЛОСЯ У СКРУТНОМУ СТАНОВИЩІ: ПОНАД 7 МІЛЬЯРДІВ ГРИВЕНЬ БОРГУ ВІД НАСЕЛЕННЯ І НАДВАЖКА РЕМОНТНА КАМПАНІЯ.



На сьогодні обсяги ремонтних робіт у десятки разів перевищують регламент мирного часу. А фінансування тримається виключно на підтримці з міського бюджету та закордонних кредитах. Натомість основне джерело фінансування підприємства — оплата від споживачів.

— На третьому році війни харків'яни опинилися в різних складних життєвих ситуаціях: у когось повністю зруйноване житло, в когось — частково, хтось вимушений був виїхати і мешкає за межами міста, хтось залишився. Але є одна не зовсім гарна тенденція: за різних об'єктивних чи суб'єктивних причин дуже багато споживачів не хочуть оплачувати послуги, які надає підприємство з постачання теплової енергії та гарячої води, — повідомив директор фінансовий КП «ХТМ» Ігор Горішний.

Хоча тепло не можна відключати навіть за борги, самі борги можна стягувати — або добровільно, або примусово через суд. До того ж 6 травня цього року набрав чинності закон, згідно з яким банки можуть блокувати рахунки.

— Ми вимушені щодо боржників звертатися до суду. Це не просто слова! Спочатку направляємо абоненту смс-повідомлення про те, що готуються позови до суду, і тоді боржники починають з нами вести діалог. Ми завжди готові йти назустріч, якщо людина переглянула свою позицію. У кожному окремому випадку будемо вирішувати, звичайно, на користь людини.

Якщо ж боржник не йде на контакт, у комунальників іншого виходу нема, як чинити за законом. Тільки за 2023 рік і перше півріччя 2024-го на користь підприємства було винесено понад 10 тис. судових рішень на загальну суму 560 мільйонів гривень.

— Коли рішення суду винесено, то вплинути на його хід ми вже практично не можемо. До роботи стають виконавці рішення суду, тому абсолютно можливе блокування рахунків, арешт майна, автомобілів, земельних ділянок.

Підприємство теж має зобов'язання: сплатити за спожитий газ, електроенергію, матеріали для ремонтно-будівельних робіт та зарплатню працівникам, які мають міняти труби попри обстріли і сигнали тривоги. Головний ресурс — час! Для того щоб місто пережило зиму, протягом короткого літа теплоенергетикам потрібно зробити неможливе — повністю децентралізувати систему опалення мегаполіса, яка будувалася 90 років! Це питання виживання міста в умовах війни. Містянам, зі свого боку, потрібно лише вчасно оплатити рахунок.



Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 10.08.2005 р., затверджене розпорядженням номер 14716 від 11.07.2005 року, видане Відділом приватизації КП «Харківське районне бюро технічної інвентаризації» на ім'я Задорожня Людмила Йосипівна за адресою: Харківська обл., Харківський р-н, с. Стрілецька, вул. Підозна, буд. 12, кв. 16, **вважати недійсним.**

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 07.03.1996 р., затверджене розпорядженням номер 3338 від 01.03.1996 року, видане Відділом приватизації Харківського міжміського бюро технічної інвентаризації на ім'я Сіроштан Марії Дмитрівни за адресою: Харківська обл., Харківський р-н, с. Глибоке, вул. Кірова, буд. 5, кв. 5, **вважати недійсним.**



ЦІНОЮ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ

27 ЛИПНЯ В УКРАЇНІ СВЯТКУЮТЬ З НАГОДИ ДНЯ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА. ЦЕ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО Є СИМВОЛОМ ПОШАНИ ТА ВДЯЧНОСТІ ТИМ, ХТО ПРИСВЯТИВ СВОЄ ЖИТТЯ ЗАХИСТУ ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ. ТРЕТІЙ РІК МЕДИКИ ПРАЦЮЮТЬ НА МЕЖІ МОЖЛИВОГО, АЛЕ, ПОПРИ РИЗИКИ І ТРУДНОЩІ, САМОВІДДАНО РЯТУЮТЬ ЛЮДЕЙ. НАВІТЬ ЦІНОЮ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ.



▶ ЗАГИНУЛА НА П'ЯТИЙ ДЕНЬ ВІЙНИ

Людмила Дорошенко працювала молодшою медсестрою кардіологічного відділення №2 міської клінічної лікарні №8 Харківської міської ради.

— Люда була прекрасною людиною, і про неї можна сказати тільки найкраще, — зазначає старша медична сестра кардіологічного відділення №2 Олена Кучкова. — У обов'язки молодшої медсестри входить прибирання приміщень та догляд за пацієнтами. У нашому відділенні лікуються важкі хворі з кардіологічною патологією, вони потребують ретельного догляду. Люда справлялася з усіма своїми обов'язками на відмінно, і як керівник, я ніколи не мала до її праці претензій. Вона любила людей, подобалася і співробітникам, і пацієнтам, за якими старанно доглядала. Незважаючи на те що Люда працювала серед молодшого медичного персоналу, вона завжди на вигляд була як лялечка: красива, витончена, дуже доглянута, охайна жінка.

Людмила Дорошенко жила у селі Циркуни Харківської області і звідти їздила на роботу. Вже 24 лютого 2022 року життя в Циркунах перетворилося на пекло. До села вдерлися росіяни, тривали обстріли та важкі бої.

— Зранку 25 лютого закінчилося чергування Люди, вона стала збиратися додому, — згадує Олена Кучкова. — Ми дуже її просили: «У Циркунах жах. Може, ти не поїдеш? Краще залишайся на роботі». Ми намагалися її переконати, але Людмила сказала: «Не хвилюйтеся, все буде добре. Я доїду». На великий жаль, тоді ми бачили її востаннє. Достовірно нам невідомо, як загинула Люда. Але як нам розповідали, разом з чоловіком та сином вона мала намір їхати у магазин за хлібом. Коли стався ворожий обстріл, Люда знаходилася у машині одна. Вона отримала смертельне поранення

Війна забрала життя медика 28 лютого 2022 року.

▶ РЯТУВАВ ПОРАНЕНИХ, ПОКИ НЕ ЗАГИНУВ

2018 року Владислав Титаренко з відзнакою закінчив Харківський національний медичний університет, обравши спеціальність хірурга. Після вишу став працювати у міській клінічній багатoproфільній лікарні №25 ХМР і одразу показав себе справжнім лікарем.

— Владислав був хірургом, але, працюючи під час пандемії, надавав також допомогу хворим на коронавірус, — розповідає його колега — кардіолог лікарні №25 Олена Куроп'ятник. — Він проявив себе як чудовий, талановитий і дуже перспективний лікар. Незважаючи на молодість, мав власних пацієнтів, був спеціалістом із загальної хірургії, не спеціалізувався на певних операціях, а проводив усі, працюючи як основний хірург. Надзвичайно обізнаний лікар, він консультував пацієнтів нашого відділення і знав такі нюанси, які зазвичай невідомі іншим хірургам. Його компетентність відчувалася й коли ми спілкувалися на кардіологічну тематику. До того ж Владислав був дуже компанійським та чуйним. Ніколи не відмовляв у допомозі колегам під час чергування, а коли мене вночі викликали на роботу, бувало, зустрічав з ліхтариком, щоб у темряві супроводжувати по території лікарні. Коли почалася повномасштабна війна, він ніку-



ди не поїхав — залишився в стінах лікарні, постійно чергуючи і майже тут живучи. Оперував і під час першого блекауту — тоді освітлення було дуже обмеженим, від генератора працювали лише операційні лампи.

Наприкінці 2022 року Владислав був призваний до військової частини і без вагань вступив до лав ЗСУ. Після стажування у військовому госпіталі його відправили на передову до Куп'янська. Він служив старшим хірургом у пересувному військовому госпіталі.

5 серпня 2023 року сталася велика біда. Рашисти завдали авіаційних ударів по Куп'янському пункту переливання крові, де працював Владислав.

— Було два прильоти, — ділиться Олена Куроп'ятник. — Близькі Владислава розповідали, що під час першого — всі у будівлі були поранені. Владислав також отримав численні травми й опіки, але став виносити поранених військових для евакуації. Коли він вкотре повернувся в будівлю, стався повторний удар. Владислав загинув, рятуючи наших військових ціною власного життя.

Відважному хірургу було всього 28 років. Указом Президента України за мужність і героїзм, самовіддане служіння українському народу Владиславу Титаренку присвоєно звання Герой України з удостоєнням ордена «Золота Зірка» (посмертно).



▶ ПІШЛА НА ВІЙНУ ЯК СОЛДАТ

Перед великою війною Ганна Беляєва працювала стоматологом-терапевтом у міській студентській лікарні Харківської міської ради.

Коли рашистська орда намагалася окупувати Харків, Ганна встала на захист рідного міста і навесні 2022 року вступила до лав Збройних сил України. Вона могла не наражати себе на смертельну небезпеку — в неї були підстави не йти на фронт. Але ворог знищував її рідне місто... Іншого вибору у мужньої жінки не було — мала міцну громадянську позицію — стоматолог пішла на війну не лікарем.

— Коли Ганна Беляєва навчалася у медичному інституті, вона проходила військову кафедру і випускалася з вузу з офіцерським званням, — зазначає начальник відділу кадрів студентської лікарні Ольга Ракітська. — Але, як розповіли мені у військкоматі, вона відмовилася від офіцерського військового білету і пішла на війну як солдат.

30 травня 2022 року Ганна Беляєва трагічно загинула у боях за Харків. — Без неї залишилися чоловік Іван, який працює хірургом, та двоє дітей — Михайло 2002 року народження та Мирослава 2006 року народження. Ганна Валеріївна була висококласним спеціалістом. Її поважали і колеги, і пацієнти, — зазначили у Департаменті охорони здоров'я.

МУЖНЬО ПРИЙНЯЛИ ВИКЛИК

КОЛИ ПОЧАЛОСЯ ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РАШИСТІВ, МЕДИКИ КОМУНАЛЬНИХ НЕКОМЕРЦІЙНИХ ПІДПРИЄМСТВ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ МУЖНЬО ПРИЙНЯЛИ ВИКЛИК.

Незважаючи на небезпеку, вони надають медичну допомогу, самовіддано рятуючи тисячі життів.

ГОЛОВНЕ — ДОПОМАГАТИ ПАЦІЄНТАМ

Євгеній Ключников — лікар-терапевт амбулаторії №1 Центру первинної медичної допомоги КНП «Міська клінічна лікарня №27» ХМР.

— Коли почалася війна, було страшно. Але немає сенсу ховатися, якщо можна допомагати пацієнтам, — говорить терапевт.

У війну роботи в сімейних лікарів чимало. Навантаження на медиків, що залишилися у Харкові, підвищилося. До того ж звернень не поменшало: багато харків'ян повернулися до міста, до нас переїхали вимушені переселенці. Більш того, до роботи додався великий пласт обов'язків: тепер сімейні лікарі опікуються й ментальним здоров'ям пацієнтів.

— Ми пройшли курси й надаємо первинну допомогу на психологічно-психіатричному рівні. Люди важко переносять реалії війни, і те, що ми спостерігали напередодні війни і бачимо зараз, — це дві великі різниці. На початку війни в пацієнтів були гострі реакції на стрес, зараз переважає хронічна патологія, — зазначає Євгеній Ключников. — Люди виснажені, втомлені від повітряних тривог, від ворожих обстрілів. Багато хто втратив своїх родичів, житло. Психологічний стан людей дуже впливає й на соматiku. Крім загострення наявних хронічних захворювань, стало багато набутої патології. Зокрема, підвищується кількість пацієнтів з кардіологічними захворюваннями, цукровим діабетом, онкопатологією.

Завдяки підтримці міської влади для роботи медиків створені всі умови. Заклад забезпечений всім необхідним, оснащений генератором, обладнання та ліків достатньо.

— Наразі потреб ні в чому немає. Наше керівництво тримає зв'язок з міським головою Ігорем Тереховим, і якщо виникає необхідність — надсилає запит з проханням надати, наприклад медикаменти. Пацієнти теж мають з міським головою зв'язок і звертаються, якщо їм необхідне дороговартісне лікування, — зауважує Євгеній Ключников.

ВАЖКОХВОРИМ ДІТЛАХАМ ПОТРІБНА ОСОБЛИВА ТУРБОТА

Тетяна Сирбу — лікар-педіатр, завідувачка відділення реабілітації та паліативної допомоги — дитячого хоспісу з мобільною бригадою КНП «Міська дитяча лікарня №5» ХМР. На початку війни приватний медцентр, де працювала Тетяна Сирбу, припинив роботу. У складі благодійного фонду лікарка стала допомагати дітям та дорослим, що перебували у бомбосховищах, підвалах, у метрополітені.

— Ми забезпечували продуктами харчування, відкрили медпункт, де допомагали людям у метро і містіанам, які жили поруч. Довелося надавати допомогу й чоловіку, який потрапив під обстріл, — згадує Тетяна Сирбу.

Паралельно педіатр почала працювати у дитячій лікарні №5.

— Наші пацієнти — діти з важкими прогресуючими вродженими та спадковими захворюваннями нервової, опорно-рухової та інших систем, значними відхиленнями в розвитку. Ми намагаємося фокусувати свої зусилля на максимальному полегшенні стану дитини та підтримці членам родини. Це наше першочергове завдання. Тепло і турбота дуже важливі для маленьких пацієнтів та їхніх батьків, і особливо під час війни. Сили та насаги надає потужна підтримка нашого директора Тетяни Приходько та медичного директора Владлени Сальникової. Окрема вдячність міському голові Ігорю Терехову за постійну підтримку нашої лікарні, — зауважує Тетяна Сирбу. — Мер неодноразово допомагав гуманітарною допомогою, ліками та перев'язувальним матеріалом. З допомогою міського голови у лікарні були встановлені генератор, сонячна електростанція. Наразі вирішується питання щодо встановлення мобільної газової котельні.



НЕ В ЗМОЗІ ПОКИНУТИ КОЛЕКТИВ І ПАЦІЄНТІВ

Марина Мовчан — лікар-кардіолог, завідувачка кардіологічного відділення КНП «Міська клінічна лікарня швидкої та невідкладної медичної допомоги ім. проф. О.І. Мешанінова» ХМР.

— Коли почалася війна, в мене не було сумнівів в тому, що маю вийти на роботу, — говорить Марина Мовчан. — Я не могла покинути свій колектив і пацієнтів, підвести керівництво. Перші дні війни були дуже небезпечними, всі ми цілодобово знаходилися у лікарні. Безумовно, було дуже небезпечно і страшно, але робота не припинялася.

Специфіка цього стаціонару й у мирні часи передбачає прийняття невідкладних рішень. У війну актуальність екстреної допомоги і швидкого виконання нестандартних завдань збільшилася у рази. Але, незважаючи на жорсткі умови і стрес, медики продовжують чітко діяти, підтримуючи один одного.

— За час війни ми пристосувалися до нових реалій. Війна — це важка ситуація для всіх: для моїх колег, для нашого міста, для країни. Поки йде війна — будуть труднощі, і ці складні обставини необхідно пережити, — ділиться Марина Мовчан. — Важливо, що, з огляду на допомогу місцевої влади, лікарня забезпечена всім необхідним — ліками, обладнанням. У кардіологічному відділенні теж є все для лікування пацієнтів. Крім того, як жителька міста, вважаю, що у жаклих умовах війни дії нашого мера Ігоря Терехова гідні великої поваги. Незалежно від часу доби він завжди присутній на місцях страшних подій, що стаються під час війни. Комуніальники надзвичайно швидко усувають наслідки руйнацій, аварії на мережах, відновлюють опалення, утримують місто у чистоті і красоті. Для жителів прифронтового Харкова важливо те, як діє під час війни наша місцева влада. Це дуже підтримує людей.

САЛТІВСЬКУ ПОЛІКЛІНІКУ ПОВНІСТЮ ВІДНОВИЛИ

Інна Грязіна — старша медична сестра Центру первинної медичної допомоги КНП «Міська поліклініка №11» ХМР.

— На початку повномасштабної агресії рф працювалося дуже складно, — пригадує Інна Грязіна. — Медики не мали змоги доїхати до роботи, у поліклініці приймали тільки черговий лікар і медсестра. Ті, хто міг, діставалися до поліклініки перебіжками, щоб допомогти пацієнтам та колегам. Більшість лікарів і медсестер працювали онлайн. Дзвінків було багато, зокрема й від харків'ян, які виїхали в інші регіони України. Моїм основним завданням було закрити прийом лікаря, виписати електронні направлення до спеціалістів. У перші дні війни мені доводилося ховатися від обстрілів у підвалі, і я вибігала на вулицю, намагаючись знайти інтернет.

Поліклініка №11, що розташована на Салтівці і на початку війни зазнала серйозних руйнувань. Сталося пряме влучання у третій поверх, був повністю розбомблений хол з реєстратурою та аптекою, сталася аварія на мережах, і нижню частину будівлі затопило водою. Через ракетні удари пошкоджено чи зруйновано вікна, медобладнання, меблі.

— У відновленні закладу дуже допомогла міська влада, мер Ігор Терехов, благодійні організації, — зазначає Інна Грязіна. — Поліклініка відкрилася у червні 2022-го, але частково. Прийом проводили на цокольному поверсі, де було більш-менш безпечно. Піднятися наверх було страшно: від обстрілів все ходило ходуном. Завдяки підтримці влади вже у жовтні 2022 року поліклініку відновили повністю, закупили багато нового обладнання. Робота пішла повним ходом, і зараз ми забезпечені усім, що потрібно. Пацієнтів в нас дуже багато. До нас приїжджають й з інших районів Харкова. Поліклініка повністю укомплектована кадрами, є всі вузькопрофільні спеціалісти, яких буває недостатньо в інших медзакладах, тому людям зручно пройти всі обстеження.



ЗНОВУ ПІД РАКЕТНИМ ВОГНЕМ

24 ЛИПНЯ ВОРОГ ЗАВДАВ ЩОНАЙМЕНШЕ П'ЯТЬ УДАРІВ ПО МІСТУ. БИЛИ ПО ХАРКОВУ НОВИМИ РАКЕТАМИ, ВИГОТОВЛЕНИМИ У 2024 РОЦІ, ЗАЗНАЧИЛИ ЕКСПЕРТИ.

На місцях обстрілів одразу почали працювати спецслужби та комунальники, зазначив Харківський міський голова Ігор Терехов:

— Сьогодні цілий день Харків перебуває під ворожими ударами. Зранку були дуже серйозні обстріли, потім всередині дня, причому два з них надпотужні. Увечері знов вибухи. Зауважу, деякий час у Харкові панував спокій, але відчувалася постійна напруга. І от сьогодні, на жаль, обстріли повернулися.

Я вдячний нашим комунальним службам, працівникам ДСНС, Національній поліції, які на кожний приліт своє-



розмінуванні. Пошкоджена адміністративна будівля, транспортне підприємство, житлові будинки, автомобілі. У Холодногірському районі били по промисловій зоні, постраждали дев'ятеро містян, є руйнування інфраструктури та пошкоджені автомобілі.

Увечері російські ракети поцілили по приватному сектору в середмісті Харкова, розтрощивши будинок відомого у місті бізнесмена та волонтера Юрія Сапронова. Поранення дістали двоє його працівників, розповів пан Юрій:

— Люди живі. Постраждали два мої помічники. Я тут мешкаю 17 років. 17 років тому

часно реагують, приїжджають, документують, ліквідовують наслідки.

За інформацією рятувальників та поліцейських, у Немішлянському районі під ракетним ударом був офіс швейцарського фонду FSD, який спеціалізується на гуманітарному

я це все збудував. Кілька будівель зруйновано вщент. Все відновимо. Люди живі, це найголовніше.

Від початку повномасштабного вторгнення бізнесмен активно допомагає військовим підрозділам. Говорить, попри все, і надалі продовжить волонтерити.

ПОПРИ ВИБУХИ

У ЦЕНТРІ ХАРКОВА ТРИВАЄ РЕМОНТ МЕРЕЖ ХОЛОДНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ. АВАРІЙНІ БРИГАДИ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР МІНЯЮТЬ 500 МЕТРІВ ТЕХНІЧНО ЗНОШЕНОЇ ТРУБИ.

Комунальники кажуть, всіма необхідними матеріалами забезпечені та обіцяють виконати ремонт у найкоротші терміни та з мінімальними незручностями для абонентів — роботи проводять без відключення водопостачання, яке іноді триває короткий час, — тільки для перепідключення мереж.



І подібні роботи в межах підготовки мереж до майбутньої зими тривають і в інших куточках Шевченківського району, а також по всьому місту. Усе комунальне господарство перевіряється та ремонтується.

— Шевченківський — центральний район міста, йому приділяємо підвищену увагу. З початку року тут переклали більше 900 метрів мереж. Активно проводимо аварійно-відновлювальні роботи. Зокрема, ліквідували аварійні та нештатні ситуації більш ніж на 245 ділянках. Всього по місту переклали з початку року орієнтовно 7,5 км мереж, — повідомила начальниця пресслужби КП «Харківводоканал» Тамара Редько.

ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛА ТРИВАЄ

В ОДНУ З П'ЯТИПОВЕРХІВОК У СЛОБІДСЬКОМУ РАЙОНІ ПРИЛЕТІЛО ЩЕ У СЕРЕДИНІ БЕРЕЗНЯ 2022 РОКУ. ПРЯМЕ ВЛУЧАННЯ.

Весь жах руйнувань назавжди залишиться у пам'яті та на світлинах мешканців будинку.

Наталя:

— О пів на одинадцять ночі будинок став хитатися. Я відчинила двері, аби глянути, що коїться, а на голову посипалися пісок, каміння. Побачила, що другий поверх, а саме 13-та квартира, впала у хол. Також стіни немає, сходів теж немає. Я навіть не можу передати, як страшно було...

— Унаслідок обстрілу були зруйновані міжповерхові перекриття, несуча стіна, вибиті всі вікна та пошкоджений ліфт. Зараз будівельники вже повні-

стю відновили несучу стіну, в ліфті замінили все обладнання та вже його запустили. Майже у всіх квартирах вставлені металопластикові вікна, триває відновлення покрівлі. Після того як будівельники закінчать ремонтувати дах, ста-



нуть до штукатурення та фарбування стіни, що була понівечена та з часом відновлена, і ремонту входної групи. Завершити роботи у цьому будинку орієнтовно плануємо до початку опалювального сезону, — повідомив директор Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР Костянтин Лиска.

РОЗ'ЯСНЕННЯ ДЛЯ ВПО

НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ ЧИМАЛО УКРАЇНЦІВ ПОКИНУЛИ ХАРКІВ, МІСТА ТА СЕЛИЩА ОБЛАСТІ. ВОНИ ОСЕЛИЛИСЯ В ІНШИХ КУТОЧКАХ ДЕРЖАВИ І СТАЛИ ВПО. НАТОМІСТЬ З СУСІДНІХ ДОНЕЦЬКОЇ ТА ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТЕЙ, А ТАКОЖ З ПЕВНИХ РАЙОНІВ ХАРКІВЩИНИ ЛЮДИ ПОПРЯМУВАЛИ РЯТУВАТИСЯ ВІД ВІЙНИ І ЗНАЙШЛИ ПРИХИСТОК САМЕ В ХАРКОВІ. ТАК УТВОРИЛИСЯ ЧИСЛЕННІ ПОТОКИ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ. НАРАЗІ ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДОДОМУ. ОТЖЕ, НАСТАВ ЧАС СКАСУВАТИ СТАТУС ВПО СОБІ ТА ОСОБАМ, ЯКІ ВКАЗАНІ У ВАШІЙ ДОВІДЦІ.

Скасування статусу ВПО означає припинення виплат та пільг для тимчасово переміщених осіб. Зробити це можна в різний спосіб.

▶ ОНЛАЙН

1. З ноутбука зайдіть на портал «Дія» в розділ «Скасування статусу ВПО», натисніть «Подати заяву» та авторизуйтеся.
2. Уважно перевірте інформацію, підтвердіть дані та підпишіть електронним підписом.
3. Далі вашу заяву буде надіслано на опрацювання.
4. Як тільки заяву буде опрацьовано, отримаєте повідомлення про результат розгляду в кабінет та на свою електронну пошту.

▶ ОФЛАЙН

Подати заяву про скасування статусу внутрішньо переміщеної особи можна особисто або через законного представника.

Необхідно звернутися до органів соцзахисту за адресою проживання та скласти заяву про відмову від довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи.

Не забудьте документи, що посвідчують особу, підтверджують громадянство України, ваш статус ВПО та свідоцтво про народження дітей (якщо є).

▶ ЧАСТІ ЗАПИТАННЯ, ЩО ВИНΙΚАЮТЬ У ЛЮДЕЙ

Яка вартість послуги?

Безоплатно.

Як скасувати довідку ВПО дитині?

Подайте заяву про скасування свого статусу ВПО. При цьому також скасується статус ВПО для дітей та осіб, вказаних у вашій довідці.

Коли оновляться дані?

Опрацювання заяви в середньому триває декілька хвилин, але оновлення даних триває одну-дві доби.

Як отримати електронний підпис, щоб користуватися порталом «Дія»?

Зверніться до будь-якого акредитованого центру сертифікації ключів і надайте заповнену реєстраційну форму, паспортні дані та реєстраційний номер облікової картки платника податків. Зокрема, видати ключ може й банк.

Що потрібно для скасування статусу ВПО?



Щоб подати заяву на порталі, потрібно мати діючу довідку ВПО та електронний підпис.

За інформацією Департаменту соціальної політики ХМР, у Харкові станом на 1 липня 2024 року зареєстровано 199,1 тис. ВПО. Згідно з даними Інтегрованої системи обліку інформації про внутрішньо переміщених осіб, майже 172 тис. з них (переважно з Харківської та Донецької областей) відповідний статус отримали після 24 лютого 2022 року. Зокрема, у червні статус ВПО отримала 421 особа. Серед ВПО, які мешкають у Харкові, — понад 11 тис. осіб з інвалідністю, понад 27,7 тис. дітей та 52,3 тис. пенсіонерів. Допомогу на проживання отримують 48,5 тис. родин.

Зауважте! Поновити статус ВПО можливо, лише якщо знову будете вимушені переїхати в іншу область з території, де ведуться бойові дії, або тимчасово окупованої території.

НЕ ЗАЛИШАЙТЕСЯ ОСТОРОНЬ!

У ХАРКІВСЬКОМУ ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ СЛУЖБИ КРОВІ СТАНОМ НА ДРУГУ ПОЛОВИНУ ЛИПНЯ ВИНИК ДЕФІЦИТ КРОВІ.

Харків'ян закликають ставати донорами та врятувати життя цивільних і військових, які цього потребують.

«Така справа, друзі, здають кров усе менше людей. Але ми не можемо зараз збавити обороти, бо ворог їх не збавляє. Ми точно маємо тримати ритм сердець наших воїнів! Ваша цільна кров зараз потрібна! Вся кров безоплатно передається українським військовим», — ідеться у повідомленні.

Пункти крові у Харкові:

- Клоківська, 366 (пн-пт з 08:00 до 15:00, сб з 08:00 о 13:00);
- ТРЦ Нікольський — 1-й поверх (вт, чт, сб з 09:00 до 14:00).

Обидва пункти працюють під час повітряних тривог, бо розташовані в підвальних приміщеннях. Із собою мати лише паспорт, можна у «Дії». Попередній запис не потрібен. У Центрі безоплатно визначають групу крові, тож попередні аналізи ніде робити не треба.

Отримати консультацію можна за телефоном +380 95 570 4766.



КОЛИ ДО ШКОЛИ?

КАБІNET МІНІСТРІВ ЗАТВЕРДИВ ДАТИ ПОЧАТКУ ТА ЗАКІНЧЕННЯ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО РОКУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ, ПОВІДОМИВ ПРЕМ'ЄР-МІНІСТР ДЕНИС ШМИГАЛЬ



Тож навчальний рік для школярів розпочнеться 2 вересня 2024 року і завершиться 30 червня 2025 року.

Водночас у школі буде більше свободи у плануванні. Вони можуть самі коригувати структуру навчального року. Головне — враховувати безпекову та енергетичну ситуацію, вплив війни на учнів і можливі освітні втрати, — наголосили у відомстві.

Педагогічна рада при цьому визначає:

- ◆ структуру й тривалість навчального року в межах дат, які визначив уряд;
- ◆ структуру й тривалість навчального тижня/дня/занять;
- ◆ відпочинку між ними, але на канікули має бути відведено щонайменше 30 днів упродовж навчального року;
- ◆ форми організації освітнього процесу.

У МОН вважають, що ця гнучкість дозволить школам адаптуватися до викликів воєнного часу та забезпечити якісну освіту для кожного учня.

АКТОРИ-ЗРАДНИКИ

СБУ ЗІБРАЛА ДОКАЗИ ПРОТИПРАВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДВОХ АКТОРІВ З ХАРКОВА, ЯКІ ВТЕКЛИ ДО РОСІЇ ТА ПУБЛІЧНО ВИПРАВДОВУЮТЬ ЗБРОЙНУ АГРЕСІЮ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ.

Зрадниками виявились актори з Харкова — Сергій Лістунов і Дар'я Терновська. 2023 року вони виїхали до Росії.

Чоловік розміщував на своїй сторінці у соцмережі «ВКонтакте» дописи з виправдовуванням російської агресії проти України та вихваляв її учасників.

Жінка своєю чергою публікувала в соцмережах заїжджені кремлівські нарративи про «українофашистів», про «восемь лет бомбили Донбасс» та про нібито утиски російськомовного населення у Харкові.

Також акторське подружжя брало участь у записі пропагандистських відеороликів, де ганьбило Україну і українців та розповсюджувало нарративи брехливої роспропаганди. Ініційована



Службою безпеки України комплексна судово-психолого-лінгвістична експертиза мовлення підтвердила протиправний характер їхніх висловлювань. Зловмисникам загрожує до 8 років ув'язнення з конфіскацією майна.

РОЗМОВЛЯТИ, РОЗУМІТИ, ПОРОЗУМІТИСЯ

ЗА ОСТАННІ 10 РОКІВ КІЛЬКІСТЬ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ СПІЛКУЮТЬСЯ ВДОМА РІДНОЮ МОВОЮ, ЗРОСЛА МАЙЖЕ У ПІВТОРА РАЗИ. ДО ТОГО Ж 70% ГРОМАДЯН ВІЛЬНО НЕЮ ВОЛОДІЮТЬ, СВІДЧАТЬ ДАНІ СОЦІОЛОГІЧНОГО ОПИТУВАННЯ СЛУЖБИ ЦЕНТРУ РАЗУМКОВА.



Отже, розмовляють вдома українською 70,5% опитаних. Порівнюючи, дійшли висновку: у 2015 році таких громадян було 50%, у 2006 році — 4%. Спілкуються вдома переважно російською 11% опитаних (у 2015 році таких було 24%, у 2006 році — 38%). Розмовляють і українською і російською 18% громадян.

69,5% респондентів, оцінюючи свій рівень володіння українською мовою, відповіли, що вільно нею володіють, 27% — що їх рівня володіння українською мовою достатньо для спілкування на побутовому рівні, проте їм важко говорити нею на спеціальні теми, 2% — що погано розуміють українську мову, для них є проблемою спілкуватися нею, 0,5% — що взагалі не розуміють українську мову.

СКАРБИ ПІД НОГАМИ

57-РІЧНИЙ ДЕВІД ХЕНКІН З КОКЕРМУТА (ВЕЛИКА БРИТАНІЯ) ЛЕДЬ НЕ ВИКИНУВ У СМІТНИК 3500-РІЧНИЙ ЗОЛОТИЙ СКАРБ, ПРИЙНЯВШИ ЙОГО ЗА БИРКУ З ОВЕЧОГО ВУХА.

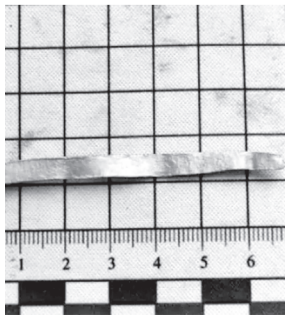
Чоловік й подумати не міг, що вкрита брудом стрічка може виявитись старовинним артефактом, але вирішив усе ж перевірити.

Про те, що британець знайшов справжній шматок золота, офіційно оголосив коронер Роберт Коен після розслідування, проведеного у Коронерському суді Кокермута.

Тепер старовинний артефакт став власністю Корони. Спеціальний комітет з оцінки скарбів невдовзі

визначить його вартість й продасть одному з місцевих музеїв.

Експерти датують золотий виріб (завдовжки десь 6 см) періодом між 1400 та 1500 роками до нашої ери. Ймовірно, свого часу його носили як прикрасу на одязі чи волоссі. До речі, подібну золоту стрічку раніше оцінювали в 1000 фунтів стерлінгів — її знайшов 12-річний підліток, який гуляв у полі разом зі своїм батьком.



ПРОСТІШЕ НЕ БУВАЄ

МОРОЗИВО В СПЕКОТНИЙ ЛІТНІЙ ДЕНЬ — СПРАВЖНЄ ЩАСТЯ ТА РАДІСТЬ. МАГАЗИННЕ КУПИТИ ЛЕГКО, АЛЕ ОТ СКЛАДНИКИ НЕ ВИКЛИКАЮТЬ ДОВІРИ. ЯКЩО ВИ З ЦИМ ПОГОДЖУЄТЕСЯ, ТОДІ РЕЦЕПТ З 2 СКЛАДОВИМИ, ЯКИЙ НАДАЄ ЖІНОЧИЙ ОНЛАЙН-ЖУРНАЛ GLAMOUR, МАЄ СПОДОБАТИСЯ.

Вам потрібні такі інгредієнти:
вершки — 0,5 л;
згущене молоко — 1 банка.
Вершки треба збити до високих піків. Тепер сюди влийте згущене молоко та ще раз перемішайте міксером.
У форму викладіть вафельний корж.

На нього вилийте підготовлену та збиту масу. Зверху покладіть ще один вафельний корж.

Поставте в холодильник до застигання. А потім можна нарізати порційними шматками та отримувати задоволення. Смачного!

Гороскоп на 27 липня

- Овен (21 березня — 20 квітня)**
Проявляйте свої почуття обережно, уникаючи надмірної емоційності. Не варто доводити легку полеміку до скандалу. Будьте обережні у спілкуванні з жадібними людьми й постарайтеся самі бути щедрішими, особливо з близькими людьми.
- Телець (21 квітня — 21 травня)**
Цей день чудово підходить для домашніх справ, покупки меблів та ремонту. Удача супроводжуватиме впевнених у собі людей, так що проявіть сміливість. Нічні світила допоможуть вам розширити свої можливості та стати кращими.
- Близнюки (22 травня — 21 червня)**
На горизонті можуть виникнути нові проблеми у різних сферах життя. Щоб їх уникнути, постарайтеся забути про слово «хочу» та зосередитися на «треба». Не відкладайте виконання зобов'язань — як робочих, так і домашніх.
- Рак (22 червня — 22 липня)**
Уникайте обговорення своїх планів з друзями і колегами, оскільки це може вплинути на вашу продуктивність. Спілкуйтеся з позитивними людьми та намагайтеся уникати негативних емоцій. Можна чекати на приємні сюрпризи.
- Лев (23 липня — 22 серпня)**
Втома та напруга можуть вплинути на самопочуття, якщо ви дозволите негативним емоціям взяти гору. Приділіть більше часу відпочинку та шукайте нагоду для радості — це найкращі способи боротьби з депресією.
- Діва (23 серпня — 23 вересня)**
Будьте готові прийняти несподівані повороти долі та не бійтеся змін. Зараз можна очікувати приємних сюрпризів. Це може бути цікаве нове знайомство, несподіваний успіх у роботі чи нові пропозиції. Не виключено, що попереду з'являться події, з якими раніше ви не стикалися.
- Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
Під час спілкування з неприємними людьми намагайтеся зберігати стриманість. Уникайте конфліктів через дрібниці: якщо виникне серйозна обставина, ваші витримка і мудрість можуть вразити оточення і заслужити повагу.
- Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
Не відкладайте розмову, якщо у вас є що сказати, адже слушні моменти для висловлювань можуть бути рідкісними. Чекайте на можливі непорозуміння, обман чи помилку, будьте обережні з вибором слів.
- Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Можуть проявитися негативні установки, які накопичувалися місяцями чи навіть роками. Не варто заглиблюватися у минуле та згадувати негатив. Важливо зберігати оптимізм — так життя піде новим, кращим шляхом.
- Козоріг (22 грудня — 20 січня)**
Це найкращий час для зміни роботи та пошуку нових захоплень. Уникайте багатозадачності та приділіть увагу генеральному прибиранню і позбавленню від старих речей. У другій половині дня краще добре відпочити.
- Водолій (21 січня — 18 лютого)**
Водоліям, яким важливий успіх, зараз варто відволіктися від повсякденних проблем і зосередитися на духовних пошуках. Це якраз гарний день для цього. Краще провести вечір на самоті та спокої, відклавши нагальні проблеми на потім.
- Риби (19 лютого — 20 березня)**
Наведіть лад навколо себе — це потрібно, щоб покращити своє життя. Почніть із простого: приберіть у домі, переставте меблі та сплануйте справи на найближчі дні. Це допоможе поступово дійти до необхідності змін у собі.



РЯТІВНИК У СПЕКУ. АЛЕ БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ!

Кондиціонер — чи не найкращий порятунок від виснажливої спеки та задушливого повітря в офісі, квартирі чи машині. Осць тільки користування ним легко може призвести до головного болю, нежитю, запаленню горла і навіть до пневмонії.

З року в рік тисячі українців страждають від застуд через неправильне користування кондиціонером. Уникнути неприємностей допоможе дотримання нескладних правил.

▶ НІ — РІЗКОМУ ПЕРЕПАДУ ТЕМПЕРАТУР

Сховавшись від палючого сонця, так хочеться якнайшвидше включити кондиціонер на низьку позначку. Але не перестарайтеся з прохолодою. Бажано, щоб різниця між температурами повітря за вікном та у приміщенні знаходилася в межах від 5 °С до 8 °С. Все, що за цими рамками, шкідливе для здоров'я і може спричинити захворювання.

Оптимальна температура в кімнаті — 22 °С. У жодному разі не знижуйте значення кондиціонера до 18 °С, а то й 16 °С. Не дивуйтеся, лікарі твердять, це справжній шок для організму та ризик розвитку риніту, фарингіту, ларингіту, циститу чи навіть пневмонії.

▶ ДЛЯ НОЧІ — ОСОБЛИВИЙ РЕЖИМ

Під час сну температура тіла знижується, ми не відчуваємо дискомфорту, який може бути під час засинання — організм беззахисний перед потоками холодного повітря. Кондиціонер треба перевести в «Нічний режим» або встановити температуру не нижче 25 °С.

▶ НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ПРОВІТРЮВАННЯ

За одну хвилину доросла людина вдихає в середньому 9 л повітря. І з кожним видихом виділяє вуглекислу кислоту, концентрація якої в приміщенні, що не провітрюється, може перевищувати допустиму норму до 20 разів. Наслідком такого надлишку можуть стати головний біль, погане самопочуття, швидка стомлюваність.

Отже, кілька разів на день влаштовуйте 10-хвилинні провітрювання з навістіж відкритими вікнами, щоб забезпечити зміну повітря та захистити себе від подразників, які можуть призвести до хронічних захворювань та алергії.

▶ НІ — ПРОТЯГАМ!

При протягу тіло обдуває приємним прохолодним вітерцем і можна легко забути про його підступність. Спрямований потік холодного повітря призводить до переохолодження та розвитку запальних процесів. Уникайте знаходження на протягу, не сидіть про-

сто під потоком холодного повітря від кондиціонера і, звичайно, підтримуйте нормальну температуру в приміщенні.

▶ ПОТРІБНО ЧИСТИТИ

Будь-яка техніка потребує технічного обслуговування. Догляд за кондиціонером полягає в періодичному чищенні та заміні фільтрів. Проводити ревізію рекомендується не рідше одного разу на рік, а явна ознака, що настав час перевірити стан фільтрів — неприємний запах з кондиціонера. Його поява сигналізує, що з потоком повітря по приміщенню поширюється армія хвороботворних бактерій.

▶ ОПТИМАЛЬНА ВОЛОГІСТЬ ПОВІТРЯ

Крім того, що кондиціонер охолоджує, він ще й видає вологу з повітря у приміщенні. Це може призвести до сухості, лущення або свербіння шкіри. Занадто довге включення кондиціонера може знизити вологість до надзвичайно низького рівня. Рекомендується тримати кондиціонер на оптимальній температурі, про яку ми вже говорили вище, а також лопати підняти вгору, щоб охолоджене повітря не потрапляло безпосередньо на шкіру.

Ви можете використовувати зволожувач для підтримки оптимальної вологості в приміщенні.

▶ ХОЛОДНІ НАПОЇ ТА КОНДИЦІОНЕР

Холодні напої, як і кондиціонер улітку, безумовно, допомагають охолодитися. Але є одне але. Якщо у вас загартований організм, навіть випита крижана вода засвоюється ним без проблем. Але при слабкому місцевому імунітеті зловживання холодними напоями може призвести до розмноження патогенної мікрофлори в носогорлі (яка є у кожного з нас), як наслідок виникає нежить або кашель. А тим більше, якщо ви знаходитесь у приміщенні, де температура кондиціонера виставлена на холод.

▶ КОМФОРТНА ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ ДІТЕЙ

Кондиціонер у дитячій кімнаті забезпечує комфортніший сон дитині, проте важливо пам'ятати, що маленькі діти охолоджуються швидше, ніж дорослі, тому знижувати температуру потрібно поступово. Яка температура має бути в кімнаті? Якщо за вікном + 35 °С, спочатку встановіть температуру в кімнаті + 28 °С, щоб не було різкого перепаду. Через тиждень — встановіть +25 °С, і ще через тиждень +22 °С.

За якої температури можна включати кондиціонер влітку? Все залежить від того, яка температура є найбільш комфортною для вашої родини. У середньому — це 21–22 °С. Але важливий нюанс в тому, що якщо на вулиці під 40 °С спеки, а вдома ви налаштуєте кондиціонер на +18 °С, то такий різкий перепад шкідливий для вас і вашої дитини.