



ПІД ЧАС НАРАДИ З ПРЕЗИДЕНТОМ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИРОМ ЗЕЛЕНЬСЬКИМ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПОВІДОМИВ, ЩО СЬОГОДНІ ПРОВОДИТЬСЯ ДУЖЕ СЕРЬОЗНА РОБОТА, МЕТА ЯКОЇ – ВСТАНОВИТИ В МІСТІ ДО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ БІЛЬШЕ 140 ОБ'ЄКТІВ ВИРОБЛЕННЯ ЕНЕРГІЇ. ПОНАД 50 З НИХ УЖЕ ЗМОНТОВАНО.

— Харків розпочав реалізацію дуже амбітного плану. Бо коли ми кажемо про 141 установку, то це й установки, які генерують електрозабезпечення, й когенераційні установки та, звісно, блокові модульні котельні. Цих потужностей вистачить, щоб пройти опалювальний сезон.

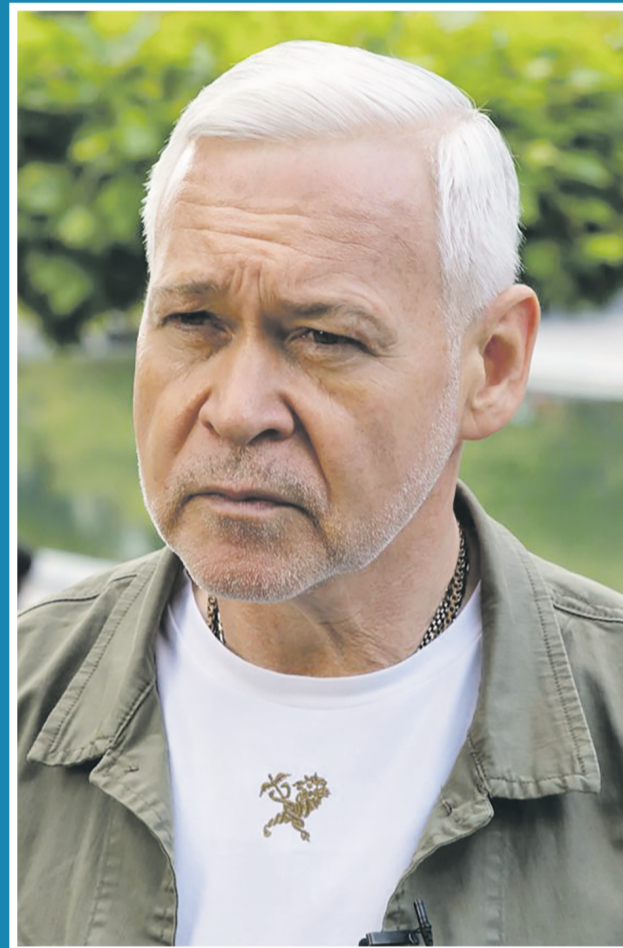
Завдяки цьому устаткованню, кількість якого ми плануємо збільшувати і в наступному році, маємо створити певний «Острів», що надасть нам можливість не залежати від централізованого енергозабезпечення, а мати власне, яке

покриватиме потреби всього міста.

Мер також повідомив, що на сесії Харківської міськради було ухвалено рішення про часткову компенсацію витрат ОСББ на придбання генераторів.

— Міська влада на 70% відшкодує вартість незалежних джерел електричної енергії, придбаних об'єднаннями співвласників багатоквартирних будинків, житлово-будівельними кооперативами та управителями багатоквартирних житлових будинків.

(Продовження на стор. 2)



ЕНЕРГЕТИЧНА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ ХАРКІВОВА: ЩО І ЯК



БЕЗПЕКОВА ТА ЕНЕРГЕТИЧНА СИТУАЦІЇ

У ХАРКОВІ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ НАРАДУ ЩОДО БЕЗПЕКОВОЇ ТА ЕНЕРГЕТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ В МІСТІ Й ОБЛАСТІ.

Під час заходу обговорили підготовку регіону до опалювального періоду.

Президент наголосив, що очікує на чіткий план захисту неба Харківщини та відновлення об'єктів енергетичної інфраструктури.

Головнокомандувач ЗСУ Олександр Сирський та командувач ОСУВ «Хортиця» Андрій Гнатов доповіли Главі держави про оперативну ситуацію на території Харківської області та в межах відповідальності угруповання.

Голова правління ПрАТ «Укренер-



го» Володимир Кудрицький розповів про перебіг виконання робіт з інженерного захисту об'єктів енергетичного сектору й озвучив терміни, коли владсьєся подолати енергодефіцит у регіоні.

Харківський міський голова Ігор Терехов поінформував про підготовку регіону до осінньо-зимового періоду. За словами Ігоря Терехова, уже встановлені 22 когенераційні установки та 31 модульна котельня. Загалом потреба міста становить понад 140 об'єктів вироблення енергії, що дадуть змогу забезпечити 340 МВт.

Також щодо забезпечення децентралізації енергетики, підключення когенераційних установок доповідав голова правління НАК «Нафтогаз України» Олексій Чернишов.

ХАРКІВ НЕ ЗАЛЕЖАТИМЕ ВІД ЦЕНТРАЛІЗОВАНОГО ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

(Продовження. Початок на стор. 1)

Програма щодо підтримки ОСББ, з-поміж інших, була ухвалена на 28-й позачерговій сесії Харківської міської ради восьмого скликання.

— Всі затверджені рішення направлені на те, щоб стало пройти опалювальний сезон, — підкреслив мер Ігор Терехов. — Це насамперед праця зі Світовим банком, який виділяє 47 мільйонів доларів США для закупівлі когенераційних установок та блочно-модульних котельень.

За словами в. о. директора Департаменту ЖКГ Харківської міської ради Юрія Клейшмідта, програма розроблена таким чином, що 30% вартості генератора оплачує ЖБК, ОСББ, а 70% компенсує місто за кошти міського бюджету. Гранична сума компенсації на сьогодні буде складати 100 тис. грн. Програма дасть можливість в моменти, коли не буде постачатися електроенергія, вико-

ристовувати незалежні джерела електроенергії для роботи котельні (якщо вона є в ОСББ), насосних підкачників тиску води в системі, освітлення місць загального користування або для інших потреб мешканців.

Ігор Терехов акцентував, що за нинішніх умов важливо дати можливість усім багатоквартирним будинкам підготуватися до майбутньої зими, забезпечивши себе резервними джерелами живлення на випадок тривалих відключень електропостачання:

— Так сталося, що ОСББ завжди були поза увагою місцевої влади, — зазначив міський голова. — Але насправді це харків'яни, жителі Харкова, і для мене немає різниці, живуть вони у домівках комунальної власності чи ОСББ. Вони теж мають права на співфінансування. Це дійсно дуже важлива програма і це — перший крок. Потім будемо визначати, яке обладнання необхідне, щоб вирішити це питання.

ЗАВЖДИ ПРИЙДЕМО НА ДОПОМОГУ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ПРЕДСТАВНИКАМИ ЧЕСЬКОЇ ГУМАНІТАРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЛЮДИНА В БІДІ». СТОРОНИ ПІДПИСАЛИ МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ МІЖ ХАРКІВСЬКОЮ МІСЬКОЮ РАДОЮ ТА ФІЛІЄЮ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЛЮДИНА В БІДІ» В УКРАЇНІ.

Учасники зустрічі також обговорили пріоритетні напрями співпраці на місцевому рівні, зокрема, проекти в економічній сфері та щодо продовження гуманітарної підтримки харків'ян.

За час роботи в Харкові організація вже замінила понад 2500 вибитих внаслідок ракетних обстрілів вікон у будинках та передала для відбудови 112 домогосподарствам будівельні матеріали.

Ігор Терехов подякував організації за допомогу та зазначив, що зараз місто зосереджене на підготовці енергосистеми, теплових та об'єктів водопостачання до наступного опалювального сезону.

— Підписання цього меморандуму — це ще один імпульс для розвитку наших відносин. Харків сьогодні не відмовляється від будь-якої допомоги. Але головне для нас — децентралізувати систему опалення, щоб не залишити людей без комунальних послуг взимку. Тому зараз я б хотів зосередити нашу співпрацю саме на цьому напрямку, — сказав мер.

Голова філії в Україні Анна Дуда розповіла, що організація «Людина в біді» працює в Харкові від самого початку повномасштабного вторгнення. І зазначила, що її команда готова й надалі підтримувати містян:



— Завдяки нашій співпраці ми змогли швидко відкрити офіс у Харкові і негайно розпочати надання екстреної допомоги людям. Для нас важливою є координація наших зусиль, і тому ми тут для того, аби разом окреслити, на що саме треба звернути увагу в подальшому. Це можуть бути не тільки проекти у сфері відновлення. Зараз ми готові розширити спектр допомоги і підтримати медичні заклади міста, а також надати допомогу сім'ям ветеранів та самим ветеранам.

ЧЕСНИЙ ДІАЛОГ МІЖ БІЗНЕСОМ ТА ВЛАДОЮ



ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ ВІДНОСИН:
Яким має бути новий суспільний договір між державою та підприємцями?

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак вчоргове взяв участь у засіданні створеної Президентом Володимиром Зеленським Ради з питань підтримки підприємництва в умовах воєнного стану. Темою обговорення стали зміни до Податкового кодексу, спрямовані на підвищення доходів держави.

У зустрічі взяли участь прем'єр-міністр Денис Шмигаль, перший віце-прем'єр-міністр — міністр економіки Юлія Свириденко, міністр фінансів Сергій Марченко, голова профільного комітету Верховної Ради Данило Гетьманцев.

На порядку денному законопроект №11416 про внесення змін до Податкового кодексу України та інших законів України щодо особливостей оподаткування у період дії воєнного стану.

— Бізнес важливий. Ми націлені на чесний і прямий діалог між бізнесом та представниками влади, сказав Глава Офісу Президента Андрій Єрмак.

Також Керівник ОП зазначив, що Рада вже продемонструвала власну ефективність.

— Такий рівень комунікації між владою і бізнесом є безпрецедентним. Рада мала стати ретранслятором настроїв бізнесу, голосом підприємців. Одночасно з цим було вжито заходів щодо повномасштабної війни з частковою обороноздатністю держави, — сказав Андрій Єрмак.

ПІДГОТОВКА ДО ЗИМИ: РЕМОНТУЄМО ВНУТРІШНЬОБУДИНКОВІ СИСТЕМИ

ПІДГОТОВКА ДО НОВОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ ТРИВАЄ ПОВНИМ ХОДОМ. ДО РОБОТИ ЗАДІЯНІ ВСІ КОМУНАЛЬНІ ПІДПРИЄМСТВА ТА СЛУЖБИ ХАРКОВА.

Зокрема, бригади дільниці Слобідського району управління з технічного обслуговування внутрішньообудинкових систем комплексу «Харківводоканал» Департаменту з питань забезпечення життєдіяльності міста ХМР підготували до експлуатації в осінньо-зимовий період комунікації в 450 будинках.

В планах ремонтників — капітальні ремонти ще в 40 будинках, повідомив начальник районної дільниці Михайло Семененко:

— Ми вже оновили 1 км мереж холодної води та 200 м водовідведення. Масштабні реконструкції провели в будинках на вул. Киргизькій, вул. Дизельній, пр. Лева Ландау, пр. Байрона тощо.

Загалом у Харкові в рамках підготовки до опалювального сезону замінили понад 18 км внутрішньообудинкових мереж. Минулого тижня роботи завершили на вулицях Старицького, Амосова, Селянській та інших. Крім того, за цей період комунальники опрацювали понад 1,5 тис. звернень городян.



ХАРКІВ МАТИМЕ ВЛАСНУ СИСТЕМУ ОПОВІЩЕННЯ



У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ ПРАЦЮВАТИ НАД СТВОРЕННЯМ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ СИСТЕМИ ОПОВІЩЕННЯ ПРО ПОВІТРЯНІ ТРИВОГИ.

На позачерговій сесії міськради 30 липня мер Ігор Терехов заявив, що місто вже отримало фінансування на реалізацію цього проекту.

Впровадження диференційованої системи оповіщення про загрози з боку рф значно полегшить життя жителів Харкова, вважає міський голова.

— Також ми маємо домовленості з Генштабом щодо підключення цієї системи. Тому сподіваюся, що вже восени місто матиме власну систему оповіщення про повітряні тривоги. Тоді життя в Харкові матиме зовсім інший вигляд, — зазначив мер.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ГРАФІКИ ВИМКНЕНЬ

ЧЕРЕЗ ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ В ХАРКОВІ ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ БУЛО ЗАФІКСОВАНО ПОНАД 800 ВИПАДКІВ ЗАСТРЯГАННЯ МЕШКАНЦІВ У ЛІФТАХ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер звернувся до харків'ян із проханням ретельніше стежити за графіками відключень електроенергії, щоб уникнути неприємних ситуацій:

— Я дуже прошу харків'ян слідкувати за графіками відключень світла. Коли є ймовірність відключення електроенергії, не користуйтеся ліфтами. Так, це незручно, але ми повинні пристосовуватися до обставин.



АЛЕЮ СЛАВИ ВПОРЯДКУЮТЬ



У ХАРКОВІ ПЛАНУЮТЬ ВПОРЯДКУВАТИ АЛЕЮ СЛАВИ НА МІСЬКОМУ КЛАДОВИЩІ № 18. ЦЕ ПИТАННЯ ОБГОВОРИЛИ ДЕПУТАТИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКРАДИ НА ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ.

Зараз розробляється проект, який передбачає усунення недоліків на території кладовища, зокрема, впорядкування занедбаних місць поховань.

Частину запланованих робіт виконають до кінця цього року, повідомив міський голова Ігор Терехов

— Там є певні недоліки, і ми їх усунемо. Встановимо пам'ятники і зробимо ще кілька гарних справ, які ми повинні там зробити, — зазначив мер.

ДЕРЖПРАЦЯ ІНФОРМУЄ

НА ВИКОНАННЯ ОКРЕМОГО ДОРУЧЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З ПИТАНЬ ПРАЦІ ПРЕДСТАВНИКИ УПРАВЛІННЯ ІНСПЕКЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ДМС У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ, ПРОВЕЛИ ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЗА ВИКОНАННЯМ ЗАКОНОДАВСТВА В МІГРАЦІЙНІЙ СФЕРІ ПІД УМОВНОЮ НАЗВОЮ «МІГРАНТ».



Факхівці проконсультували роботодавців та працівників щодо можливих ризиків, які виникають при пошуку роботи і можуть призвести до потрапляння в трудове рабство.

Закликаємо роботодавців усвідомити відповідальність за найманих працівників і їх перспективи, наголошуємо на неприпустимості порушень прав застрахованих осіб та вимог законодавства про працю.

Наша діяльність спрямована на те, щоб працівники регіону були впевнені в законності та безпечності праці.

Більше інформації з питань протидії торгівлі людьми — на порталі Держпраці: https://pratsia.in.ua/forced_labour.php

В. о. заступника начальника відділу з питань праці північного регіону управління інспекційної діяльності у Харківській області Північно-Східного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці
Сергій Станіславович Негодів

Втрачене свідоцтво про право на спадщину за законом, спадкова справа № 282/2004, реєстраційний номер № 3-797 від 14.09.2004 року, видане державним нотаріусом Третьої Харківської державної нотаріальної контори на ім'я Ямпольської Олени Вячеславівни, за адресою: м. Харків, пр. П'ятидесятиріччя ВЛКСМ, буд. 59, кв.121, вважати недійсним.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

БЛАГОРОДНА СПРАВА ДЛЯ СЕРДЕЧНИХ ЛЮДЕЙ

ЛЮДМИЛА МАНЖОСОВА – СОЦІАЛЬНИЙ РОБІТНИК ТЕРИТОРІАЛЬНОГО ЦЕНТРУ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.

Людмила Манжосова піклується про стареньких і безпорадних вже понад три десятиліття. Під час повномасштабної війни її робота стала ще більш важливою, але водночас і дуже складною.

– Найважчим був початок війни. Працювала тільки частина магазинів й аптек, ми в морози стояли у чергах під обстрілами. Переміщуватися вулицями теж було страшно. Коли поруч обстрілювали – присідали й бігли далі. А що робити? В мене більше 20 підопічних бабусь, людей з інвалідністю. Деяких залишили діти. Їх дуже шкода. Вони самі не в змозі вийти з дому, а треба ж, щоб вони були ситі, мали потрібні ліки. Підопічні мене просили: «Люся, приноси все, що тільки можна». Так і робила. Вистоїш у довгій черзі, забіжиш до магазину – і береш все, що потрапляє під руку. Тоді, що купиш – то й слава богу. Бабусі мені за все дякували і навіть намагалися цілувати руки, – згадує Людмила Манжосова. – З початку війни нашим підопічним дуже допомагає мер Харкова Ігор Терехов і волонтери. Бабусі отримували багато гуманітарної допомоги – від матраців і подушок до побутової хімії та продуктів. Зараз

гуманітарної допомоги стало менше, але Ігор Терехов продовжує піклуватися про соціально незахищені верстви населення. І всі мої колеги, і підопічні дуже йому вдячні. От, наприклад, нещодавно ми приносили бабусям набори з шампунями, зубною пастою, іншими засобами гігієни. Усі дуже задоволені. Вони ж як діти – радіють увазі і подарункам.

Дуже підтримують немічних людей гарячі обіди, які за ініціативою Ігоря Терехова надають на харківських пунктах незламності.

– Безплатне харчування – це велика допомога. Наприклад, в мене є сліпа старенька, її син лежачий хворий, – розповідає Людмила Манжосова. – Я приношу їм одразу 3–4 обіди. Бабуся каже: «Ці обіди так рятують! Я кладу частину з них у морозилку, і до наступного разу нам вистачає».

На реалії прифронтового міста безпорадні люди реагують по-різному. Приміром, сліпа старенька з сином-інвалідом не падає духом і завжди запевняє, що в неї все добре. А хтось плаче, тривожиться. Одна з бабусь живе у 16-поверхівці і так боїться вибухів, що не



спить ночами. Тому соцробітник стає для своїх підопічних ще й психологом.

У війну соціальна служба стала для безпорадних самотніх людей порятунком.

– Ми стали для них єдиною надією. Бабусі в мене всі такі хороші! Я вже так довго з ними працюю, що вони мені як рідні, – ділиться соцробітником. – Йдеш до них – а вони стоять біля вікна, чекають. Хвилюються за мене, жаліють: «Люся, щось трапилося? А чого в тебе вічка такі сумні?» Ось така в нас робота.

ХАРКІВ'ЯНКА СТВОРЮЄ КВІТУЧУ КРАСУ

БІЛЯ СВОГО ПІД'ЇЗДУ ХАРКІВ'ЯНКА НАТАЛІЯ СТВОРИЛА КВІТКОВУ КЛУМБУ, АЛЬПІЙСКУ ГІРКУ ТА ДЕКОРАТИВНИЙ МІНІСТАВОК. ГОРТЕНЗІЙ ТА ТРОЯНДИ, ГІБІСКУСИ ТА КАКТУСИ, БАРБАРИС ТА ТУЇ – ВСЕ ЦЕ І НАВІТЬ БІЛЬШЕ МЕШКАНКА БУДИНКУ ОРГАНІЧНО ПОЄДНАЛА В КВІТКОВИХ КОМПОЗИЦІЯХ У СВОЄМУ ДВОРІ.



Пані Наталія – робітниця з комплексного прибирання та утримання будинків з прилеглими територіями в КП «Харківблагоустрій» Харківської міської ради. Садівництво – це її найбільша пристрасть, і облаштуванню двору вона присвятила останні 10 років. Жінка все робила власноруч – від посадки квітів до встановлення мініставок.

– Люблю цю красу. Була б моя воля – скрізь у дворах висадила б такі клумби. Весь час хочеться копатися, поратися, щось переробляти. Я живу цим, як будь-який квітоман, – ділиться Наталія Єрмак. – Помічники мені ніколи не потрібні. Сама все роблю із задоволенням: копаю, саджаю, їжджу в ліс за землею і навіть поливати нікому не довіряю.

Пані Наталія власними силами зробила й декоративну водойму. Придбала спеціальну посудину, самотужки вирила яму, залила ставок і висадила кувшинки. Небайдужа жіночка зізнається: вона не професіонал, але завжди рада бачити реакцію на її ландшафтну творчість. Люди з пова-



гою ставляться до її роботи, милуються, а хтось не стримується і фотографує.

З настанням холодів краса композицій не зникає. Квіти відцвітають, але зелень залишається.

– Узимку буде багато зелені, навіть під снігом. А коли

сніг сходить, це взагалі щось, бо багато хвойників, – говорить пані Наталія.

Жінка готова присвячувати садівництву весь свій вільний час і вже мріє, яким буде дизайн наступного року.



ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ НОРМАЛІЗУВАЛИ

СИТУАЦІЯ З ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯМ В УКРАЇНІ СТАБІЛІЗОВАНА І МАТИМЕ ТЕНДЕНЦІЮ ДО ПОКРАЩЕННЯ, КОНСТАТУВАВ ГОЛОВА «УКРЕНЕРГО» ВОЛОДИМИР КУДРИЦЬКИЙ.

— У нас є всі причини очікувати, що найскладніший період літа вже позаду, — повідомив голова Правління НЕК «Укренерго». — Ми пройшли дуже складні декілька тижнів, і зараз дійсно ситуація покращилася. Це пов'язано передусім з тим, що нарешті спала абсолютно аномальна рекордна спека. І відтак — зменши-



лося споживання електроенергії. Також вийшли з ремонту певні енергогенеруючі потужності — довгоочікувані й важливі для енергосистеми.

Зараз замість складного режиму у 3–4 черги «Укренерго» використовує 1–2 черги відключень. Продовжується й ремонтна кампанія. Тож ситуація й надалі покращуватиметься, якщо не буде нових масштабних пошкоджень обладнання, зауважує очільник НЕК «Укренерго».

Також фахівці запевнили, що наразі експорту електроенергії не відбувається і найближчим часом не передбачається.

КІЛЬКІСТЬ БРОНЮВАНЬ ПРОДОВЖУЄ ЗРОСТАТИ

БІЗНЕС ЗАБРОНЮВАВ ВІД МОБІЛІЗАЦІЇ ЧЕРЕЗ ЗАСТОСУНОК «ДІЯ» 76 ТИСЯЧ ПРАЦІВНИКІВ ВІД ПОЧАТКУ ОФІЦІЙНОГО ЗАПУСКУ СЕРВІСУ ЕЛЕКТРОННОГО БРОНЮВАННЯ 17 ЛИПНЯ.

«Йдеться про співробітників критично важливих підприємств і тих підприємств, які працюють на потреби Сил безпеки та оборони. І це лише від минулої середи, коли послуга запрацювала», — написала перший віцепрем'єр — міністерка економіки Юлія Свириденко.

У Мінекономіки задоволені підсумком роботи системи та переконані, що в такий спосіб вдасться забезпечити ефективну та безперервну роботу критичних та оборонних підприємств.

Підприємства, які можуть бронювати працівників, до Єдиного переліку установ вносять обласні військові адміністрації та міністерства. Керівник підприємства подає список працівників на бронювання, після чого система перевіряє, чи працівник оформлений офіційно та наявність його даних в системі «Оберіг».

Сповіщення щодо розгляду даних надходить ке-



рівнику впродовж доби. Якщо рішення позитивне, військовозобов'язаного переводять на спеціальний облік, а інформація про бронювання з'являється в застосунку «Резерв+».

УСЕ Ж ТАКИ КОРИСНЕ!

ДОСЛІДНИКИ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО ВИНО ВСЕ Ж МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.



Помірне споживання червоного вина здатне зменшити кількість вісцерального жиру, пов'язаного з підвищеним ризиком серцевих захворювань. Крім того, доведено, що як червоні, так і білі вина можуть позитивно вплинути на рівень холестерину, поліпшуючи показники, за умови помірної споживання поряд із регулярною фізичною активністю.

Згідно з дослідженням, вживання трьох келихів червоного вина на тиждень може значно знизити кров'яний тиск.

Також дослідження показало, що ті, хто помірно вживав біле вино, мали вищу мінеральну щільність кісткової тканини, порівнюючи з тими, хто пив інші види алкоголю, включно червоне вино і пиво.

Споживання як червоного, так і білого вина може поліпшити регуляцію рівня глюкози в людей із діабетом 2-го типу.

Крім того, вчені з Далянського медичного університету в Китаї припустили, що ресвератрол, сполука, що міститься в червоному вині, може уповільнювати ріст ракових пухлин.

Помірне споживання вина також пов'язане з перевагами когнітивного здоров'я, зокрема з профілактикою деменції.

А ще було доведено, що вживання червоного вина в помірних кількостях також відіграє вирішальну роль в успіху «блакитних зон» світу, де середня тривалість життя найвища.

ЧИМ ЗАГРОЖУЮТЬ УКУСИ



ПО ВСІЙ УКРАЇНІ АКТИВІЗУВАЛИСЯ ОТРУЙНІ ПАВУКИ. ЇХ ОТРУТА ВРАЖАЄ ЦЕНТРАЛЬНУ ТА ПЕРИФЕРИЧНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ.

Про це розповів завідувач відділення інтенсивної та еферентної терапії гострих інтоксикацій «Охматдиту» Олександр Урін.

— Отрута, яка є саме у цих павуків, може впливати на нервову систему і спричинювати ускладнення у людей з алергією. Токсини будуть розповсюджуватися через усю систему кровотоку, і якщо людина потерпає від якихось хронічних захворювань, має схильність до алергічних реакцій, чи, наприклад, бронхіальну астму, то в неї можуть бути загрози для життя ускладнення, — сказав він.

Отже, пильнуйте, та намагайтеся уникати контакту з павукоподібними і отруйними комахами.

ЩО ОЗНАЧАЄ СЛОВО «ДОКТОР» В УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ

В ЕФІРІ «СНІДАНКУ З 1+1» ВИКЛАДАЧ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ОЛЕКСАНДР АВРАМЕНКО РОЗПОВІВ, ЩО ЗВИЧАЙНИХ ЛІКАРІВ НЕ ВАРТО НАЗИВАТИ ДОКТОРАМИ, ОСКІЛЬКИ ЦЕ СЛОВО В УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ МАЄ ІНШЕ ЗНАЧЕННЯ.

Як же тоді буде правильно називати медиків — докторами чи лікарями? Медичних працівників називають лікарями, а доктор — це та людина, яка має вчений ступінь і працює у сфері науки. Наприклад, це може бути доктор медичних наук, фізичних чи математичних, пояснив мовознавець.

Авраменко додав, що досить часто люди запитують, який буде переклад словосполучення «лечащий врач» українською мовою.

— Маю відповідь — сама фраза «лечащий врач» — це масло масляне. Адже це всім зрозуміло, що лікар має лікувати, а не співати чи навчати. Тому цю російську фразу потрібно перекладати одним словом — лікар, — пояснює Авраменко.

Мовознавець також назвав цілих два варіанти перекладу. Якщо ви бажаєте наголосити, що це ваш лікар і він лікує саме вас, можна говорити так: персональний лікар чи особистий лікар.





ПРАЦЮЄМО 24/7

ПІВ РОКУ ТОМУ ЗА ІНІЦІАТИВОЮ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА У МІСТІ РОЗПОЧАВ РОБОТУ ДЕПАРТАМЕНТ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ХМР. СТВОРЕННЯ СТРУКТУРИ БУЛО ОБУМОВЛЕНО ВИКЛИКАМИ ВОЄННОГО СЬОГОДЕННЯ. ЖУРНАЛІСТИ «ІНФОСІТІ» ПОСПІЛКУВАЛИСЯ З ДИРЕКТОРОМ ДЕПАРТАМЕНТУ БОГДАНОМ ГЛАДКИХ. ВІН РОЗПОВІВ ПРО ПОТОЧНУ РОБОТУ, ПРО ПЛАНИ ДО КІНЦЯ РОКУ ТА ДАВ ДЕЯКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НЕЗЛАМНИМ ХАРКІВ'ЯНАМ.

— Пів року роботи департаменту — це досить невеликий термін, але які вже є здобутки у вашій роботі?

— Дійсно, департамент було створено у лютому 2024 року. Наші фахівці працюють у багатьох напрямках. Насамперед — це цивільний захист населення: облік укриттів та захисних споруд на території міста, також функціонування Ситуаційного Центру, який нещодавно був запущений. Завдяки його роботі ми можемо оперативно реагувати на всі надзвичайні ситуації та вчасно ліквідувати їхні наслідки. Ситуаційний Центр об'єднує всі екстрені служби міста, а також спеціалізовану систему відеоспостереження. 24/7 ведеться робота, в Центрі обробляються всі надзвичайні події військового й невійськового характеру, і звіти відбувається реагування на ці ситуації.

На сьогодні ми набрали повний штат працівників, які мають відповідні фахові знання, навички. Здебільшого це молодь, середній вік — 28 років.

— Як швидко вдалося створити Ситуаційний Центр?

— Побудували його ми буквально з нуля за три з половиною місяці, адже через війну в нас просто не було часу розтягувати цей процес. Зауважу, що проекти Ситуаційних Центрів, які розроблялися у мирні часи, збудовані наземним способом. Ми ж робили Центр підземним способом, у відповідній захисній споруді, адже розуміємо, що цей об'єкт — потенційна ціль для завдання удару. Велика вдячність нашим донорам. Проект Ситуаційного Центру міста Харкова реалізовано USAID та Kharkiv IT Cluster. Ще є низка партнерів, які побажали залишитися анонімними. Наразі працівники Центру позмінно виконують специфічні завдання.

▶ ЗА ВИМОГАМИ ВОЄННОГО ЧАСУ

— Як поява Ситуаційного Центру вплинула на вашу роботу?

— Завдяки роботі Центру, виявлення прильотів відбувається за допомогою спеціалізованих камер відеоспостереження. Ми першими бачимо обстановку, тобто де саме прилетіла ворожа ракета. Ми перші сигналізуємо, що на певному місці стався приліт і направляємо всі екстрені служби. Ще додаю, що у нашому підпорядкуванні є Комунальна установа «Спеціалізована водно-рятувальна служба міста Харкова». Донори також допомогли нам придбати штабний автомобіль.

Я дуже задоволений системою спеціалізованого відеоспостереження. Це камери з кутом огляду у 360 градусів, з суперзумом. З міркувань безпеки не називатиму скільки їх, але вони стовідсотково покривають весь Харків, щоб ми бачили периметр міста. Їх нам теж подарували спонсори.

1 серпня буде пів року роботи департаменту, а Ситуаційний Центр працює третій місяць. За цей період час виявлення військових надзвичайних ситуацій на кшталт прильоту ракети скоротився до 20–30 секунд, раніше було 3–5 хвилин, бо всі очікували дзвінок заявника. Вважаю, то є дуже велика перемога і для нас, і для порятунку людей.

— Пригадайте найскладніший випадок за ці пів року роботи.

— 1 лютого мене призначили на посаду, а вже за тиждень сталася страшна трагедія — потрапляння шахедів у нафтобазу в Немишлянському районі. Як наслідок, численні жертви



та купа понівечених будинків. Довелося бойове хрещення проходити дуже швидко, це була перша справа на посаді. Зовсім не мав часу на роздуми, треба було оперативно організувати всі служби, починати ліквідацію та діяти щодо нерозповсюдження паливно-мастильних матеріалів. Друге бойове хрещення — це приліт бомб у «Епіцентр». Так сталося, що на той момент наша команда проїжджала повз місце події. Згадую — аж мурахи по шкірі, така страшна надзвичайна ситуація не кожного дня трапляється.

Нещодавно ми разом з фахівцями ДСНС підбивали підсумки роботи за пів року, змонтували відео щодо цієї ситуації, подивилися і дійшли висновку, за останні шість місяців Харків пережив стільки, що навіть у 2022 році такого не було.

▶ ЗМІНИ В СИСТЕМІ ОПОВІЩЕННЯ

— Які плани маєте реалізувати до кінця року?

— Робота Ситуаційного Центру — це проект, який ми будемо розвивати далі. Наразі у розробці місцева автоматизована система оповіщення населення. Ми ведемо статистику тривоги — за минулий місяць у нас сумарно тривога тривала більше ніж 20 дб. Але ж місто має нормально працювати? Реалізувати проект мусимо до кінця 2024 року. Гадаю, восени ми зробимо розмежування тривоги, технічно це можливо завдяки спеціальному програмному забезпеченню. Воно інтегрується з програмним забезпеченням ЗСУ, яке прогнозує політ ракети, радіус ураження тощо. Думаю, що у нас кількість тривоги буде більша, але їхня тривалість значно меншою.

— Як все це працюватиме?

— Дивіться. Є потенційна загроза, увімкнули сигнал, система працюватиме з речовим оповіщенням. Тобто люди будуть чути, що саме летить, який тип загрози. Ми прагнемо переробити філософію реагування людей на тривогу. Цей проект реалізується на території всієї країни, кожній територіальній громаді поставлене завдання впровадити таку систему. Вона буде інтегрована з системою оповіщення торгових центрів. Також буде впроваджена система переривання звукових і відеопотоків, наприклад ви слухаєте радіо, наша

система перериває трансляцію мовлення і запускає оповіщення. Система будується відповідно до Європейської конвенції безпеки, яка передбачає саме такі повноцінні інтеграції. Всіма доступними способами людина буде сповіщена, що є відповідна загроза і на неї необхідно реагувати. Фінансування проекту — виключно з бюджету Харківської міської територіальної громади. На думку фахівців, у нас більшість тривоги можна було б не застосовувати. Наприклад, КАБ летить на Вовчанськ чи прикордоння, то до чого тут Харків?

Але все має бути відпрацьовано, бо ми не маємо права на помилку. Айтїшники ЗСУ теж вдосконалюють свої системи, які дозволяють нам оперативно знати про небезпеку.

▶ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ НЕ МОЖНА СТАВИТИСЯ АБИЯК

— Але ж надзвичайними ситуаціями, пов'язаними з війною, ваша діяльність не обмежується?

— Так. Ми виїжджаємо, не тільки коли стався приліт ворожої ракети, а й на всі побутові масштабні пожежі. До прикладу, нещодавно така сталася на одному з підприємств міста. Ще було, коли останній буревій завдав шкоди — впав стовп, зачепив дерево, постраждала людина. Ми оперативно виїжджали на місце події. Ще одна з наших функцій — моніторинг соціальних мереж. У наших фахівців є прямий зв'язок з адміністраторами всіх телеграм-каналів. Містяни часто скидають туди інформацію — відео-, фото надзвичайної ситуації. Нещодавно на одній з вулиць міста прорвало магістральний трубопровід, провалилася частина асфальту. Треба було організувати приїзд поліції, огороження місця, викликати всі служби, проконтролювати, щоб оперативно перекрили воду. Тобто нам вдалося вчасно відреагувати на ситуацію комунального характеру. Окремо скажу, в Ситуаційному Центрі працюють професіонали, вони досконало знають розташування камер, ракурси тощо. Тобто здатні миттєво визначити місце надзвичайної ситуації.

— Як справи з укриттями та пунктами незламності?

— Повноваження роботи з укриттями були передані нашому новому департаменту. Ведеться постійна робота щодо їхнього удосконалення, взаємодії з балансоутримувачами. Ми маємо відремонтувати якнайбільше споруд. Зараз в місті більше 2800 укриттів, це звичайні підвали. Щонайменше 400 протирадіаційних укриттів — повноцінних захисних споруд. За війну більшість з них приведена до ладу. Війна показала, до цивільного захисту населення не можна ставитися абияк.

Працюють постійно наявні пункти незламності, є також зарезервовані, які відкриваються за додаткової потреби. У березні, коли був масштабний блекаут у місті, нас відвідав голова ДСНС. Разом ми без попередження об'їхали всі пункти. Вони забезпечені зв'язком, їжею, генераторами тощо. Зараз готуємося до осені і зими, завчасно вживаємо всіх заходів. Наразі робимо все можливе, щоб і забезпечити об'єкти енергетики, і зробити відповідні резерви. Наш ворог хоч і підступний, але він повинен зрозуміти, що харків'яни незламні, а Харків — частина України, так буде завжди!

— До речі, про незламних харків'ян. Як надзвичайник, дайте їм кілька порад.

— Стільки випробувань, скільки пройшли харків'яни, мені здається, не пройшов ніхто. Але в жодному разі не треба панікувати, адже паніка призводить до 90% помилок. За можливості потрібно мати електростанції, великі повербанки або генератори для приватного сектору, тривожну валізу, запас продуктів і медикаментів, щоб під час якихось реальних загроз можна було б оперативно евакуюватися. І це не пусті слова. А загалом, я завжди, коли стає дуже тяжко, думаю про хлопців на передовій. Вони роблять неможливе — стримують таку велику армію вже більше двох років. Ми повинні триматися і вірити в ЗСУ!

ПІДСТУПНА ХВОРОБА

ЩОРІЧНО НАПРИКІНЦІ ЛИПНЯ ВІДЗНАЧАЄТЬСЯ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ГЕПАТИТОМ. БІБЛІОТЕКА-ФІЛІЯ № 22 ШЕВЧЕНКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР У РАМКАХ ОНЛАЙН-ПРОЄКТУ #HELP_INFORM ПРОПОНУЄ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ГЕПАТИТ, ЯК ПОШИРЮЄТЬСЯ І МОЖЛИВУ ПРОФІЛАКТИКУ.

Гепатит — це запалення печінки, яке може призвести до розвитку фіброзу (рубцювання), цирозу або раку печінки. Найпоширенішими збудниками хвороби є віруси гепатиту, але причиною захворювання можуть також бути інші інфекції, токсичні речовини (наприклад, алкоголь і деякі наркотики) та аутоімунні захворювання.

Є 5 основних вірусів гепатиту, званих типами А, В, С, D і Е.

Вірус гепатиту А (HAV) передається під час споживання забруднених харчових продуктів та води або прямого контакту з інфікованою людиною.

Майже всі люди повністю одужують від гепатиту А з довільним імунітетом. Для профілактики гепатиту А є безпечна і ефективна вакцина.

Гепатит В є вірусною інфекцією, що вражає печінку і здатна спричинити як гостру, так і хронічну хворобу. Згідно з оцінками 2016 року, 240 мільйонів людей хронічно інфіковані вірусом гепатиту В.

Захворювання можна запобігти за допомогою наявної на поточний час безпечної та ефективної вакцини. Вона була розроблена у 1982 році і її ефективність становить 95%.

Гепатит С може призвести як до гострої, так і хронічної інфекції гепатиту, яка варіюється по тяжкості від легкої хвороби, що триває кілька тижнів, до серйозного довільного захворювання. Вакцини від гепатиту С не існує.

Гепатит Е зазвичай сам виліковується, але інколи може розвиватися в швидкоплинний гепатит (гостру печінкову недостатність). У Китаї була розроблена і отримала ліцензію вакцина для профілактики вірусної інфекції гепатиту Е, але вона поки недоступна повсюдно.

Вірус гепатиту Е передається головним чином через контаміновану воду (заражена, забруднена), проте були виявлені й інші механізми передачі: споживання недостатньо термічно обробленого м'яса або м'ясних продуктів, отриманих від інфікованих тварин; переливання інфікованих продуктів крові та вертикальна передача від вагітної жінки її плоду.

Для всіх типів вірусного гепатиту є певні правила, дотримання яких допоможе уникнути інфікування і розвитку захворювань:

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ГЕПАТИТОМ



— обов'язково дотримуватися правил гігієни — мити руки після кожного відвідування туалету, після приходу з вулиці і перед прийманням їжі; підтримувати чистоту в приміщеннях;

— не вживати некип'ячену воду з незнайомих джерел, овочі і фрукти перед вживанням обов'язково ретельно мити в чистій проточній воді;

— уникати контактів з кров'ю інфікованої людини (індивідуальними мають бути манікюрні ножиці, прилади для гоління, зубні щітки та інше), під час проведення медичних маніпуляцій обов'язковим є використання одноразових шприців.

При підозрі на вірусний гепатит чи при отриманому ПОЗИТИВНОМУ результаті швидкого тесту на маркери вірусних гепатитів пацієнту необхідно звернутися до персонального лікаря та отримати направлення на консультацію лікаря-інфекціоніста. Бережіть себе і своїх близьких!

ПРИХИЛЬНИКИ СОЛОНЕНЬКОГО РИЗИКУЮТЬ

СПЕЦІАЛІСТИ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПРИВЕРТАЮТЬ УВАГУ ДО ПИТАННЯ КОРИСТІ ТА ШКОДИ ВЖИВАННЯ СОЛІ. СІЛЬ — ЦЕ НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ПРАКТИЧНО БУДЬ-ЯКОЇ СТРАВИ. ПРОТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ СІЛЬ ТРЕБА ЗБАЛАНСОВАНО, І ДЛЯ ЦЬОГО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ЇЇ КОРИСТЬ ТА ШКОДУ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ.

Сіль переважно складається з 93–99% хлористого натрію — одного з найголовніших елементів, який бере участь у всіх біохімічних процесах організму. Це — унікальна спеція, яка підсилює смак їжі, допомагає передавати нервові імпульси, підтримує тонус м'язів. І найголовніше — натрій бере участь у підтриманні водно-сольового та кислотно-лужного балансу організму та у виробленні шлункового соку.

Сіль може містити в невеликих кількостях кальцій, калій, залізо, цинк та йод. Отже, це частково компенсує потребу організму в них. Також є гарним консервантом, бо вона пригнічує ріст бактерій у харчових продуктах. Тому відмовлятися повністю від солі не варто.

Якщо натрію недостатньо, людина втрачає воду, що може спричинити гіпонатріємію. Цей стан може мати серйозні порушення з боку серцевого ритму, зниження артеріального тиску, у важких випадках — спричинити сплутану свідомість, судому та непритомність.

▶ ЯКОЇ ШКОДИ ЗАВДАЄ СІЛЬ

Денна норма вживання солі — 5 грамів, пояснюють у Департаменті охорони здоров'я ХМР. При її перевищенні натрій накопичується в тканинах, формуються набряки, підвищується артеріальний тиск. Це супроводжується спазмом судин, загальмуванням обмінних процесів в організмі, кисневим голодуванням. Виникає ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Всесвітня організація охорони здоров'я б'є на сполох: у світі зростає кількість інсультів та інфарктів. Головна передумова цієї проблеми — гіпертонія, а одна з провідних причин останньої — зловживання сіллю.

Дані з різних країн свідчать про те, що більшість населення світу споживає набагато більше солі, ніж потрібно, і Україна — не виняток. У світі перевищують норму споживання натрію більш ніж вдвічі. Це щороку призводить до майже двох мільйонів смертей.

Щоб уникнути цих ризиків, варто обмежити її кількість.

▶ ЯКЩО НЕ ПЕРЕСОЛЮВАТИ

Більшість солі ми отримуємо з оброблених продуктів або неконтрольно досолоюючи їжу під час приготування



чи за столом. Але, запевняють у МОЗ, є вагомі причини зменшити кількість солі у раціоні:

1. Зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Обмеження солі допомагає підтримувати нормальний рівень кров'яного тиску, знижуючи навантаження на серце і судини.

2. Запобігання розвитку хронічної ниркової недостатності

Високий вміст солі в раціоні збільшує ризик розвитку хронічних захворювань нирок, адже солоний раціон сприяє затримці води в організмі і збільшує навантаження на них.

3. Збереження кісткової тканини

Надмірне споживання солі може сприяти виведенню кальцію з організму через сечу, що може призвести до ослаблення кісток і розвитку остеопорозу. Обмеження солі допомагає зберегти кальцій в організмі та підтримувати здоров'я кісткової системи.

4. Профілактика ожиріння

Солоні їжа часто містить велику кількість калорій, особливо якщо це оброблені або готові продукти. Зменшення споживання солі може допомогти контролювати апетит і сприяти здоровому харчуванню, що знижує ризик набору зайвої ваги.

5. Покращення смакових відчуттів

Зменшення солі у раціоні дозволяє відновити природну чутливість до смаків. Це допомагає більше насолоджуватися натуральними смаковими властивостями продуктів та зменшує бажання додавати сіль до їжі.

6. Підтримка загального здоров'я

Обмеження споживання солі сприяє загальному покращенню здоров'я та самопочуття. Збалансований раціон без надмірної кількості солі сприяє нормалізації водно-сольового балансу в організмі, поліпшенню травлення та підтримці енергії.

▶ ЯК ОБМЕЖИТИ КІЛЬКІСТЬ СОЛІ

Зменшення споживання солі — це простий, але ефективний крок до поліпшення здоров'я. ВООЗ пропонує:

◆ їжте переважно свіжі, мінімально оброблені продукти;

◆ обирайте продукти з низьким вмістом натрію (менш як 120 мг натрію на 100 г продукту);

◆ готуйте їжу з мінімальним додаванням солі або взагалі без неї;

◆ використовуйте трави та спеції для приправлення страв замість солі;

◆ обмежте використання магазинних соусів, заправок та продуктів швидкого приготування, оброблених продуктів;

◆ приберіть сільничку зі столу.

Гороскоп на 1 серпня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Цей день буде сприятливим для професійних досягнень. Ви можете отримати визнання за вашу працю. Проте уникайте конфліктів на роботі та будьте готові до несподіваних змін. Незабаром ви зможете розбагатіти.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Ваша творчість буде на піку. Спробуйте знайти час для занять, які приносять вам задоволення. У стосунках варто бути більш відкритими та чесними зі своїм партнером. Не намагайтеся обманути його чи бути нещирими — це може нашкодити вашим стосункам.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Зараз варто зосередитися на домашніх справах та сімейних стосунках. Це ідеальний час для вирішення давніх проблем. Ваша інтуїція допоможе знайти правильний шлях.

Рак (22 червня — 22 липня)
Ви будете сповнені енергії та ентузіазму. Використайте цей день для спілкування з друзями та колегами. Уважно слухайте інших, адже їхні поради можуть бути дуже корисними.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Це сприятливий день для фінансових питань. Ви можете отримати несподівані прибутки або знайти нові джерела доходу. До того ж будьте обережні з витратами. Може настати важкий період.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Зосередьтеся на своєму здоров'ї та добробуті. В цей день варто уникати стресових ситуацій і більше відпочивати. Спорт та медитація можуть стати відмінними союзниками. Прислухайтеся до своєї інтуїції та бажань. Можливо, хтось із найближчого оточення попросить вашої допомоги — не відмовляйте, постарайтеся підтримати хоча б порадою.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Ваші соціальні навички будуть на висоті. Це ідеальний час для встановлення нових контактів та зміцнення старих зв'язків. Будьте готові до нових можливостей. В особистому житті чекайте нових та приємних змін. Ваша доля на порозі.

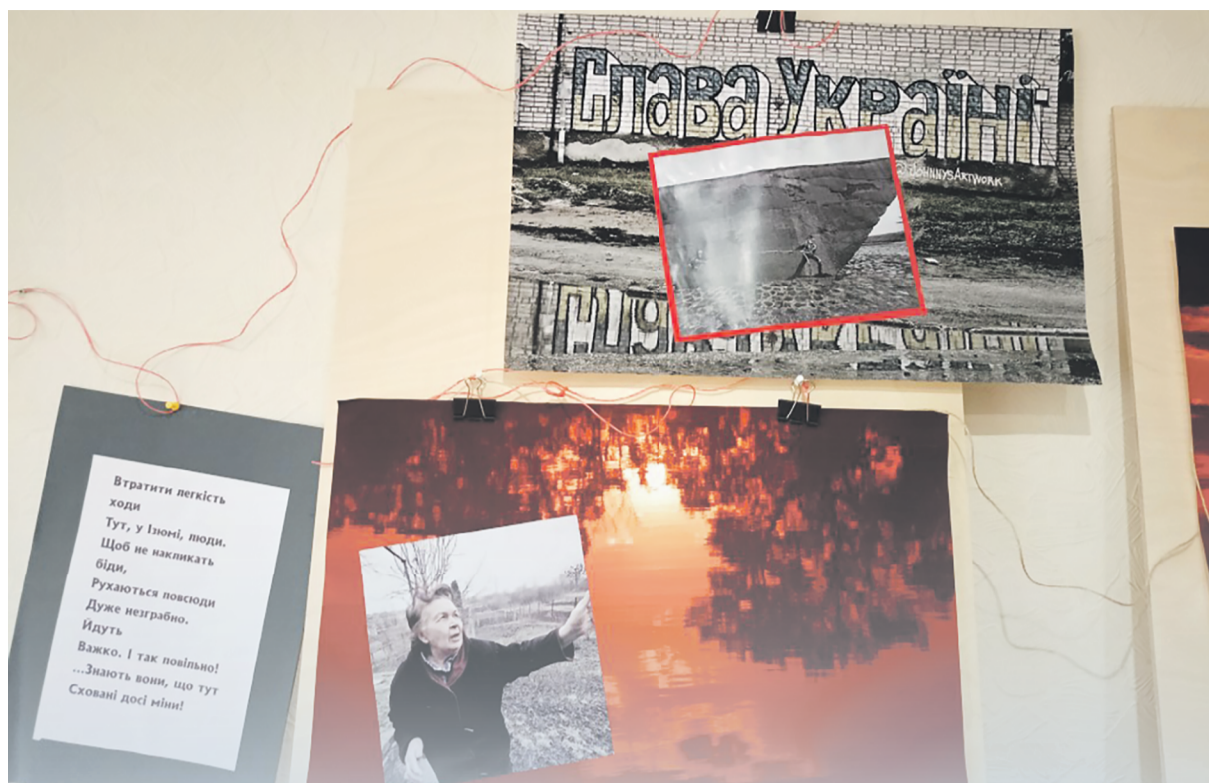
Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Ви можете відчути внутрішню трансформацію. Це час для особистісного розвитку і самоаналізу. Не бійтеся змін, вони приведуть вас до кращого. Проблеми дітей на першому плані. Тільки, будь ласка, без фанатизму, пам'ятайте про свої межі.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Сприятливий день для подорожей і навчання. Ви будете відчувати допитливість і бажання дізнатися більше. Використайте цей день для розширення своїх горизонтів. Увечері можуть нагадати себе старі партнери по роботі. Можливо, вони запропонують вам цікаві спільні проекти — прислухайтеся.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Ваші зусилля у кар'єрі почнуть приносити плоди. Важливо залишатися дисциплінованими і продовжувати працювати над своїми цілями. Особисті стосунки також потребують вашої уваги. Не дозволяйте собі ревностів щодо коханої людини. Це руйнівне почуття — гасить його на корені.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Вже незабаром на вас чекають кардинальні зміни. Цей день буде сприятливим для командної роботи і спільних проектів. Ви будете мати багато ідей, які зможете реалізувати з підтримкою інших. Тим, хто перебуває в пошуках роботи, сьогодні може посміхнутися успіх. Не пропустіть свій шанс. Не забувайте про відпочинок.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Зосередьтеся на своїх емоціях і духовному розвитку. Можливо, вам захочеться побути наодинці з собою і своїми думками. Це хороший час для медитації та самоаналізу. Більше часу намагайтеся приділяти другій половинці. Не віддаляйтесь і пам'ятайте, що ви потрібні одне одному.



КОЖНА СВІТЛИНА — ЦЕ ІСТОРІЯ...

НАПРИКІНЦІ ЛИПНЯ В МУЗЕІ ВИДАТНИХ ХАРКІВ'ЯН ІМ. К. І. ШУЛЬЖЕНКО ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ВІДКРИЛАСЯ ВИСТАВКА ФОТОХУДОЖНИЦІ-ВОЛОНТЕРКИ НАТАЛІЇ ПОПОВИЧ-САМУСЬ «ІЗЮМ. ЩОДЕННИК НЕЗЛАМНОГО МІСТА».

Це вже друга експозиція, що присвячена її рідному місту Ізюму. Наталка була однією з перших, хто прийшов до цього деокупованого зруйнованого московитами історичного куточка України, щоб зафіксувати факт і наслідки повномасштабного вторгнення і показати їх світові. Виставку «Кривавий рік» побачили не тільки в Харкові, а й в Європі.

Новий проєкт Наталки присвячений тим жителям Ізюму, яких не зламала агресія загарбників. Вона створила справжній «Щоденник незламного міста», передавши в образах та символах ту єдність людей, яка рятувала і дітей, і хворих, і навіть покинутих тварин. Кожна світлина — це історія людяності, підтримки, гуманізму ізюмчан.

На презентацію виставки завітали волонтери з Ізюма і з Харкова.



Видавець — ТОВ «ГАЗЕТА «ІНФОСІТІ»
Друковане медіа: газета «Інфосіті» м. Харків
Ідентифікатор медіа в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R30-01820
Передплатний індекс: 61100
Адреса редакції: 61003, м. Харків, м-н Павлівський, буд. 10.

Тел.: +38(066) 832-37-70.
E-mail: llc.infocity@ukr.net.

Редакція не несе відповідальності за зміст і достовірність рекламних матеріалів.
R — матеріали на правах реклами.

Головний редактор — **Наталія РУБАН.**

Газета виходить друком 3 (три) рази на тиждень: у вівторок, четвер та суботу.

Замовлення № 0467.
Наклад номера 19 811.

Ціна за домовленістю.
Віддруковано у типографії ТОВ «ФАКТОР-ДРУК». 61030, м. Харків, вул. Саратовська, буд. 51.

Інфо СІТІ
ЗБЕРІГАЄМО ТРАДИЦІЇ
реклама та маркетинг
+38(066) 832-37-70
E-mail: llc.infocity@ukr.net
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ

