

Інфо СІТІ

Харківська міська газета

Заснована у 2023 році

Вівторок, 6 серпня 2024 року, № 94 (853)

КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА — УНІКАЛЬНИЙ СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ, ЯКИЙ НЕ МАЄ АНАЛОГІВ В ІНШИХ МІСТАХ КРАЇНИ. РЕАЛІЗУЄТЬСЯ ВІН ЗА ІНІЦІАТИВОЮ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА.

Вже три роки Картку харків'янина залюбки застосовує все більше містян, а до проєкту долучається все більше партнерів, зазначив мер:

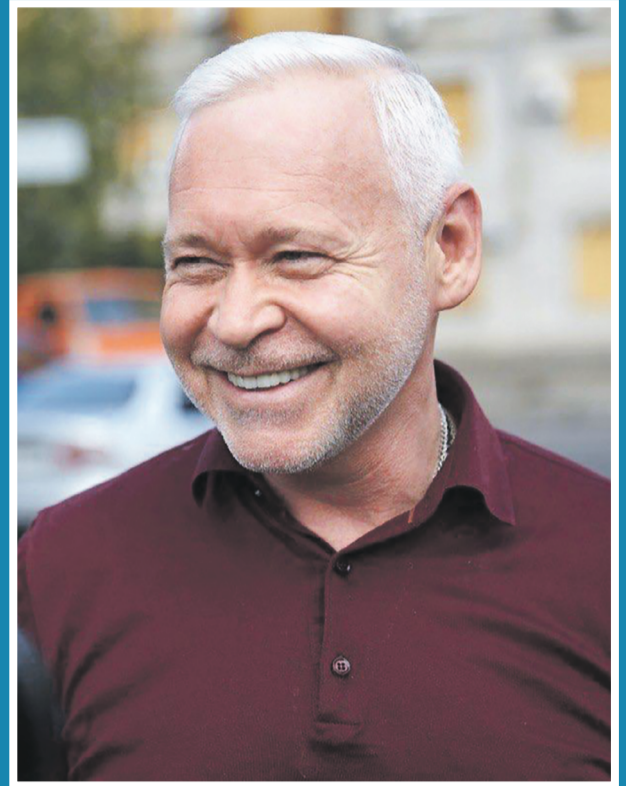
— Картка харків'янина — дуже знакове для Харкова рішення, в рамках якого за останні три роки нам вдалося об'єднати майже пів мільйона жителів і 118 бізнес-партнерів. Це дозволило власникам карток заощадити понад 37 мільйонів гривень власних коштів.

Навесні ми також випустили окрему волонтерську Картку харків'янина

з унікальною системою знижок — як своєрідну вдячність за постійну допомогу тим, хто завжди сам допомагає іншим.

У наших подальших планах — впровадження цифрової версії картки для смартфонів, а також розробка банківської Картки харків'янина, котра матиме всі знижки і бонуси та даватиме можливість розраховуватися безпосередньо нею.

Хочу подякувати всім партнерам за підтримку. Разом ми робимо Харків кращим!
(Продовження на стор. 3)



ПРОЄКТУ «КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА» — ТРИ РОКИ



ГОТУЄМО НОВІ Й АБСОЛЮТНО СУЧАСНІ РІШЕННЯ ДЛЯ НАШИХ ВОЇНІВ

НА ПОКРОВСЬКОМУ НАПРЯМКУ НЕЗМІННО, ТАМ НАЙБІЛЬШ ЖОРСТКІ БОЇ, І ЦЕЙ НАПРЯМОК ПОТРЕБУЄ НАЙБІЛЬШ ПОСИЛЕНИХ ВІДПОВІДЕЙ ОККУПАНТУ, НАГОЛОСИВ У СВОЄМУ ЗВЕРНЕННІ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ.

— Кожна бригада, кожен підрозділ на Покровському напрямку — усі наші воїни, які зберігають стійкість і захищають наші позиції попри російські штурми, багато в чому тримають основу захисту й на всьому сході нашої країни. При цьому ми не зменшуємо уваги й до всіх інших напрямків на фронті — на Донеччині, а також на Харківщині та в південних наших областях. Я вдячний кожному й кожній, чия хоробрість повною мірою працює на Україну.

Мені доповідав також міністр оборони Умеров, зокрема щодо нашої співпраці з Туреччиною. Серед іншого — про будівництво наших корветів для України: цю нашу співпрацю ми будемо продовжувати.

Провів нараду і з командою Міністерства оборони. Готуємо нові й абсолютно сучасні рішення для наших воїнів,



які точно приберуть багато зайвої бюрократії та паперової роботи з підрозділів. Уже скоро ці рішення будуть презентовані нашому суспільству. Вони мають справді інноваційний вигляд.

Міжнародники Офісу доповіли щодо наших особливих зовнішньополітичних можливостей — можливостей, які є в нашій державі завдяки багатьом українцям і мільйонам громадян інших держав, які вірять в Україну, які підтримують нас. Це можливості — як мінімум — тримати Україну у фокусі світової уваги, збільшувати підтримку для нашої держави, для наших людей та робити справді ефективну адвокацію українських потреб і головної потреби — потреби якнайшвидше та справедливо закінчити війну.

Українці в цій війні вистояли й змогли вже так багато, бо не лише всередині держави об'єдналися, а й уже роками утримують єдність світу заради правильної мети — і заради України, і заради всього того, що робить цей наш світ людяним і здатним перемагати зло. Наша єдність повинна зберігатися і надалі — усіх тут, в Україні, усіх у Європі та світі, хто цінує Україну, хто цінує життя. Вже в цьому серпні ми готуємо новини щодо більшої консолідації і нашого народу, і всіх у світі, хто нам допомагає. Але для цього потрібно, щоб ще попрацював і уряд, і Верховна Рада у серпні.

У ХАРКОВІ СТВОРЮЮТЬ ОНЛАЙН-МАПУ ДОСТУПНОСТІ

У ХАРКОВІ З'ЯВИТЬСЯ ЕЛЕКТРОННА ІНФОРМАЦІЙНА МАПА ДОСТУПНОСТІ, НА ЯКІЙ ПОЗНАЧАТЬ РОЗТАШУВАННЯ ВСІХ МІСЬКИХ ОБ'ЄКТІВ З ПАНДУСАМИ, ПІДЙОМНИКАМИ ТОЩО. НА НИЙ ВКАЖУТЬ ОБ'ЄКТИ, ЯКІ ВЖЕ Є БЕЗБАР'ЄРНИМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ. ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ І ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ, І МАТУСЬ З ВІЗОЧКАМИ, І ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.

Також на мапі будуть позначені маршрути автобусів і тролейбусів з низькою підлогою.

— У Харкові безліч об'єктів, які є безбар'єрними, — зазначає директор Департаменту інклюзивної доступності і безбар'єрного середовища Харківської міської ради Юрій Шпарага. — У нас є доступний транспорт, до того ж з кожним днем його стає все більше. Але хто про це знає? Тому виникло питання створити інформаційну мапу Харкова, на яку будуть нанесені доступні об'єкти.

Що собою буде представляти мапа? Це сервіс, яким можна користатися з будь-якого гаджету, з телефону. Варто зазначити, ми говоримо з розробниками про те, щоб

доступ до нього був через QR-код — тобто максимально спрощений вхід на ресурс.

Завдяки інновації кожен житель чи гість міста зможе бачити безбар'єрні локації: приміром, центри надання адміністративних послуг, зони відпочинку, торгові мережі, банки.

Такий сервіс наразі необхідний Харкову і буде дуже корисним, говорять харків'яни.

— Мапа на 100 процентів покращить життя харків'янам, адже в нас багато людей з особливими потребами — не лише дорослих, а й дітей, — зазначає Олена Дериколенко. — Я бачу, як важко батькам переміщатися з дітьми з інвалідністю: вони дорослішають, стають важчими. Ця мапа стане просто супер для Харкова. Місто розвивається навіть в такі важкі часи, і це дуже гарне рішення.

— Як лікар я розумію, наскільки така мапа важлива, і особливо в наших умовах, коли велика кількість пацієнтів мають проблеми зі здоров'ям, з доступністю, — вважає жителька Харкова Олена Гуржій. — Це дуже гарна ідея. І головне, щоб якнайбільше було безбар'єрного середовища.

В профільному департаменті міської ради зазначають, що робота щодо розширення в місті безбар'єрного середовища розпочата і інформаційна мапа доступності може запрацювати вже у січні 2025-го.



АТЛЕТИ ДЕМОНСТРУЮТЬ ВОЛЮ ДО ПЕРЕМОГИ

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак узяв участь у відеоформаті в церемонії пошани для українських спортсменів, яку організувала мер Парижа Анн Ідальго.

Від імені Президента Володимира Зеленського та всієї України він подякував французькому народові та Президенту Франції Еммануелю Макрону за незмінну підтримку нашої держави в боротьбі з країною-агресоркою рф.



Андрій Єрмак наголосив, що всі українські атлети — герої, адже готувалися до змагань у надзвичайно складних умовах:

— Попри всі злочини росії проти українського спорту, українські спортсмени демонструють усьому світу волю до перемоги. Вони все одно тренувалися, навіть не маючи адекватних умов: в окупації, використовуючи саморобні штанги з труби й автомобільних коліс, під обстрілами та після отримання звісток про смерть близьких людей.

Глава ОП наголосив на тому, що важливо не допускати російських і білоруських атлетів до змагань. Андрій Єрмак також зауважив, що росія — єдина країна у світі, яка тричі порушувала олімпійське перемир'я: у 2008, 2014 та 2022 роках.

Унаслідок російської агресії загинули 490 українських спортсменів і тренерів, десятки поранені, понад 30 пройшли через російський полон або досі перебувають у неволі. Пошкоджено 520 спортивних об'єктів, зокрема 15 баз олімпійської, дефлімпійської та паралімпійської підготовки.

Пам'ять загиблих українських атлетів ушанували хвилиною мовчання.

— Треба пам'ятати, що якби не стійкість і мужність українців, які виступили й стримали агресора, війна давно поширилася б далі і, мабуть, Олімпійських ігор у 2024 році взагалі могло б не бути, — сказав Керівник Офісу Президента.

Анн Ідальго вручила українським атлетам Великі медалі Вермейля за хоробрість і героїзм.

ТІ, ХТО ЗАХИЩАЄ НЕБО УКРАЇНИ

4 СЕРПНЯ УКРАЇНА ВІДЗНАЧИЛА ДЕНЬ ПОВІТРЯНИХ СИЛ ЗСУ.

Вітаючи всіх захисників українського неба, Харківський міський голова Ігор Терехов зазначив, що тільки проходячи всі ті страшні випробування, через які третій рік поспіль щодня проходить Харків, можна повною мірою усвідомити критичну важливість роботи Повітряних сил Збройних сил України:

— Зенітні ракетні підрозділи та підрозділи радіоелектронної боротьби, винищувальна авіація, мобільні вогневі групи — ми дякуємо всім, хто прикриває та очищує небо над нами, за кожне врятоване життя та кожну вцілілу домівку.

До того ж, впевнений, мир і безпека для Харкова стали б набагато реальнішими, якби партнери все ж таки надали нашим військовим більше сучасних засобів протиповітряної оборони.



ПРОЄКТУ «КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА» — ТРИ РОКИ

(Продовження. Початок на стор. 1)

Наразі Карткою харків'янина користуються майже півмільйона жителів Харкова: школярі, студенти, ті, хто працює на благо міста.



— На початку 2024 року ми оновили дизайн наших карток. Відтепер вони прикрашають світлини нашого міста, щоб кожен харків'янин відчував свою уособленість і приналежність до Харкова, де б він не був, — розповідає менеджер проекту «Картка харків'янина» Анастасія Сологуб.

Команда проекту активно працює над подальшим розвитком можливостей картки, тож зараз спільно з Департаментом цифрової трансформації Харківської міської ради розробляється мобільний додаток.

— Це діджитал X-кард, яка буде мати декілька переваг, — роз'яснює директор Департаменту цифрової трансформації Харківської міської ради Галина Литвинець. — Безумовно, це й оптимізація строків виготовлення картки, оскільки особа зможе її використовувати у своєму смартфоні одразу після верифікації необхідних даних. Це й зручність використання, оскільки не треба буде носити із собою пластиковий носій.



Цифрова Картка харків'янина реалізовуватиметься на базі мобільного застосунку, а от використовувати власники зможуть як пластикову картку, так і віртуальну.

Картка харків'янина має найбільшу у місті систему лояльності, яка пропонує різноманітні знижки на товари та послуги у 118 партнерів із 12 різних категорій. Це автозаправки, аптеки, медичні заклади, супермаркети, спорт, освіта, розваги тощо.



— Наша мережа приєдналася до цього проекту у зв'язку з важким економічним станом у країні, щоб забезпечити харків'ян доступними ліками і надавати їм знижку, — наголошує завідувачка аптекою «АНЦ» Олена Піцакова. — З нагоди триріччя проекту наша мережа буде надавати накопичення бонусів в розмірі 5 відсотків на всі найменування з 3 по 10 серпня.

Мережа супермаркетів «Харків» є партнером «Картки харків'янина» всі три роки. Говорять, як тільки дізналися про запуск проекту — відразу долучилися до співпраці.



— Ми завжди підтримували цікаві ініціативи міста, — каже директор супермаркету «Харків» Артем Цись. — Цей унікальний проект не тільки сприяє розвитку економіки нашого регіону, але й зосереджує багато можливостей для харків'ян в одній картці. Під час повномасштабного вторгнення це дозволяє нам відчувати приналежність до нашого залізобетонного Харкова, будувати його і розвиватися щоденно, незважаючи ні на що. Ми долучилися й до проекту «Волонтерська картка», тому що також хотіли подякувати і підтримати наших волонтерів, які наближають перемогу.

Волонтерська Картка харків'янина — це ще один новий різновид картки з-поміж комунальної, соціальної,



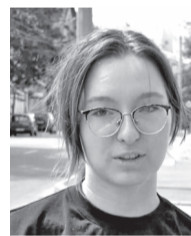
студентської та інших. Запустили його в березні 2024-го. Саме для власників такої картки передбачені унікальні знижки від партнерів проекту.

— Хотілося б розповісти про те, наскільки нам допомагає волонтерська картка, — ділиться керівник Харківського підрозділу Добробат, власник волонтерської Картки харків'янина Павло Філіпенко. — Останній приклад — це коли ми поїхали у Київ і я з надією запитав на київській АЗК «БРСМ-Нафта», чи працює в них волонтерська Картка харків'янина. Спробували на касі — і з'ясувалося, що картка діє, й на літрі пального в нас знижка 3 гривні. Приємно, що харківські проекти допомагають нам по всій Україні. Ми дуже раді, що такий проект започаткований, діє та розвивається у Харкові.

За аналітичними даними «Офісу реформ Харкова», з огляду на Картку харків'янина, протягом трьох років містяни заощадили на своїх покупках понад 37 млн гривень. Про престижність картки та її переваги говорять і самі харків'яни.



— Як тільки отримала картку, одразу стала нею користуватися. У супермаркетах, в аптеках постійно запитують: чи є Картка харків'янина? Це дуже зручно і економити вдається, — говорить Поліна Колодочко.



— Вважаю, що мати Картку харків'янина — це круто, бо вона дає знижку. Наскільки я знаю, коли не було війни, Картка харків'янина давала змогу безплатно відвідати наш зоопарк, — зазначає Анастасія Соляник.

— Для студента мати Картку харків'янина — це дуже класно! — вважає Богдан Карпович.

Наступним кроком «Офісу реформ Харкова» є новий вектор розвитку проекту — банківська X-card, і над ним вже працює команда.

— В одній картці ми хочемо поєднати безліч можливостей. Бо наша картка об'єднує жителів і бізнес міста в єдину спільноту, яка робить наше місто кращим для життя і роботи, — наголошує Анастасія Сологуб.

А попереду, кажуть розробники Картки харків'янина, — ще багато нових проектів і відкриттів.



НЕПОВТОРНІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

КОЖНА КРАЇНА ПИШАЄТЬСЯ СВОЇМИ КУЛІНАРНИМИ ШЕДЕВРАМИ, І УКРАЇНА НЕ ВИНЯТОК. НАША БАГАТА ІСТОРІЯ ТА РІЗНОМАНІТТЯ РЕГІОНІВ ПОДАРУВАЛИ СВІТОВІ БЕЗЛІЧ НЕПОВТОРНИХ СМАКІВ І АРОМАТІВ.

Нещодавно Центральна дитяча бібліотека ЦБС Основ'янського району Департаменту культури ХМР на сторінці департаменту у фейсбуці представила відеороботу під назвою відеокафе «Неповторність української кухні». Завдяки проєкту глядачі можуть зануритися в атмосферу автентичних українських страв.

Традиційні українські страви не лише задовольняють найвибагливіших гурманів, але й розкриють вам щиру душу українського народу. І дійсно, наша нація вміє не лише готувати, а й щедро ділитися їжею з близькими та гостями.

У відеонарисі здебільшого представлені найпопулярніші страви:

— Традиційна українська страва — борщ. Його їли бодай не щодня та подавали і на вечорницях, і на весіллі. Добре приготований у пічі борщ не приїдався, а другого дня був навіть смачнішим, ніж щойно приготовлений.

— Пампушки з часником — чудове доповнення до борщу.

Ці маленькі пухкі булочки готуються з житнього чи пшеничного тіста.

Перед подачею на стіл пампушки обов'язково затовкуються часником.

— Сало вважають одним з найлюбленіших продуктів української кухні. Його вживають як самостійну їжу, головним чином в засоленому вигляді, іноді — запеченим. З нього готують шкварки або використовують як приправи і жирові основи різноманітних страв.

— Вареники — українська національна страва з відвареного прісного тіста і начинки з м'яса, грибів, овочів, фруктів, ягід та сиру.

Страва настільки популярна, що у місті Черкаси їй навіть встановлено пам'ятник.

— Галушки — страва з вареного тіста у формі квадратиків або кульок.

Колись галушки були дуже популярною українською стравою, яка була вшанована встановленням пам'ятника у місті Полтаві. Часто готують галушки і зараз.

— Голубці — поширена і одна з найлюбленіших страв української кухні. У конверти з капустяного листа загортають фарш, до нього додають рис, гречку, кукурудзяну крупу, перловку. Фарш може бути з баранини, яловичини, свинини і навіть із зайчати. Дуже смачна і корисна страва.



▶ СИТНА ТА БАГАТА НА ВІТАМІНИ ЇЖА

Видання «Інфосіті» підхопило хвилю та відшукало відомості про холодні страви у спеку за рецептами наших пращурів.

Щоб трохи освіжитися, люди масово скуповують усілякі холодні та, зазвичай, солодкі напої і ласощі. Щоправда, ці продукти більше шкодять організму, аніж освіжають. Краще замінити молочний солодкий коктейль на гусянку, на обід приготувати холодний борщ, а на десерт з'їсти освіжаючий кисіль. Такими стравами рятувалися у спеку наші предки. А ще така їжа була ситною та багатого на вітаміни.

▶ ХОЛОДНИЙ БОРЩ

Борщ люблять та шанують усі покоління. Більш того, кожна господиня має свій особливий рецепт борщу. Але у 30-градусну спеку ласувати гарячим борщиком — ще те випробування. Тому наші предки мали рецепт цієї страви для гарячого літа холодним. Такий борщ готували саме влітку, з молодих овочів і м'ясо чи м'ясний відвар не додавали, щоб страва була легкою.

До речі, інколи холодний борщ називають холодником. Та історики дотепер сперечаються щодо того, чи можна так називати цю страву. Кажуть, холодник готували на території нинішніх країн Балтії, Польщі, але не в Україні. Та безсумнівний і незаперечний факт: борщ — це основа української кухні. Як готувати?

Інгредієнти: вода — 2 л, буряк — 3 шт., морква — 2 шт., огірок — 3 шт., яйце — 3 шт., столовий оцет — 1 столова ложка, сіль за смаком, зелень (кріп, петрушка), сметана.

Буряк та моркву ретельно помити і почистити. Подрібнити соломкою. Буряк впродовж кількох хвилин притушувати на сковороді. Лайфхак: під час тушкування додайте до буряка ложку оцту, тоді колір овоча залишиться яскравим. На іншій сковороді так само тушуємо моркву (до 5 хвилин). Притушковані овочі відправляємо у каструлю, додаємо 2 літри окропу, доводимо до кипіння, залишаємо охолонитися.

Тепер треба відварити яйця, подрібнити. Очищені від шкірки огірки, а також цибулю ріжемо дрібними кубиками.

У каструлю відправляємо огірок та цибулю, ретельно перемішуємо, додаємо сіль за смаком. Страва виходить густою, якщо полюбляєте рідкий борщ, то краще додати більше води.

Нарізані яйця та зелень, а також сметану додаємо у тарілку вже при подачі.



▶ КИСІЛЬ

Драглиста страва з ягідного або фруктового сиропу, молока з додаванням крохмалю. Кажуть, варили кисіль ще за часів Київської Русі, зазвичай з молока та вівса.

У ті часи подавали кисіль до святкового столу. Їли його з ягодами та медом, а ще з хрінном, цибулею, зеленню. Хоча все ж найчастіше вживали як десерт, вже на закінчення трапези, адже кисіль освіжає та допомагає травленню. А через кілька століть лікарі включили улюблений десерт наших предків до всіх дієт, пов'язаних із захворюваннями шлунку та кишківника. Все тому, що основна його складова, крохмаль, швидко засвоюється організмом людини та сприяє лагідній і кращій роботі ШКТ.

Інгредієнти молочного киселя: молоко — 500 мл, картопляний крохмаль — 1 ст. ложка, цукор — 3 ст. ложки, ванільний цукор — пів чайної ложки.

Крохмаль висипаємо у миску, тонкою цівкою вливаємо половину молока, ретельно перемішуємо. Решту молока виливаємо у каструлю, ставимо на вогонь, додаємо увесь цукор і доводимо до кипіння. Зменшуємо вогонь до мінімуму, доливаємо в каструлю молоко з крохмалем, постійно помішуємо, варимо ще 3–4 хвилини. Готовий кисіль треба розлити у форми, остудити.



▶ ГУСЛЯНКА

Або карпатський йогурт. Гуцули дотепер стверджують, що рецепт цього напою начклували самі мольфари. Вважають, що склянка гусянки зміцнює організм, омолоджує, наповнює силою та здоров'ям.

За консистенцією гусянка чимось нагадує одразу і сметану, і кефір. Має освіжаючий смак, з легенькою кислинкою. Величезний її плюс ще й у тому, що довго (кілька тижнів) зберігається в прохолодному місці.

І ще лайфхак від сучасних гуцулів: якщо гусянку розвести невеликою кількістю мінералки, то такий напій можна навіть брати у похід в гори, тому що прекрасно втамовує спрагу та надає сил.

Інгредієнти: молоко — 1 літр, сметана — 2–3 столові ложки,

Важливо: і молоко, і сметана мають бути домашніми та жирними.

Молоко закип'ятити і охолодити до 38 градусів. Поки воно охолоджується, підготуйте тару. Для цього підходить глиняний глечик або звичайна скляна банка. На літр молока беремо літрову ємність. Стінки глечика чи банки щедро обмазуємо сметаною, наливаємо охоложене молоко. Не закриваючи кришкою, вкутуємо у щось тепле (ковдра чи навіть шуба), додатково ставимо в тепле місце на 12 годин. Ні в якому разі не можна перемішувати. Лише опісля закрити кришкою і поставити у холодильник ще на 5 годин. І аж тоді гусянкою можна ласувати.



▶ МАЛОСОЛЬНІ ОГІРКИ

Обов'язково були на столі наших предків. Узагалі будь-які соління можна назвати традиційною стравою української кухні. Навряд чи колись вчені назвуть точну дату, коли українці почали готувати малосольні огірки. Проте добре відомо, що таким чином приготовлений овоч втамовував голод та спрагу, освіжав у спекотний день. А ще вчені кажуть, що малосольний огірок — це натуральний пробіотик з діжки, тому що допомагає травленню, насичує організм вітамінами та мінералами, ще й додатково рятує від зневоднення. Ще й їсти такий огірок можна без гарніру чи інших додатків. Дійсно, ідеальний перекус у спеку. Тому саме зараз, у сезон свіжих огірків, пропонуємо приготувати малосольні.

Інгредієнти: огірки свіжі — 1 кг, сіль — 2 ст. ложки, цукор — 1 ч. ложка, кріп — (парасольки) 6 шт., листя хрону — 2 шт., лавровий лист — 2 шт., часник — 3 зубчики, чорний перець-горошок — 8 горошин, вода — 1 літр.

Важливо: огірки мають бути маленькими, одного розміру, тоді рівномірно просякнуться розсолем.

Замочити їх в холодній воді на 4 години, після обрізати обидва боки, які можуть гірчити.

Закип'ятити воду, додати цукор, сіль до повного розчинення, остудити.

Дно діжки (каструлі, банки) встелити частиною кропу, туди ж додати перець, часник. Викласти огірки й прикрити їх рештою кропу. Тепер можна заливати овочі охолодженим розсолем. Огірки придавлюємо кришкою (без додаткової ваги), залишаємо на добу при кімнатній температурі. Через 24 години смачні, хрусткі, корисні малосольні огірки готові.



МІНОСВІТИ ЗАПУСТИЛО ГАРЯЧУ ЛІНІЮ «ШКОЛА ОФЛАЙН»

ЗАТЕЛЕФОНУВАВШИ НА ГАРЯЧУ ЛІНІЮ, МОЖНА БУДЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО ФОРМИ НАВЧАННЯ В НОВОМУ РОЦІ, ОСВІТУ ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ І ТИХ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ, ПРО ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, НАВЧАННЯ НА ТОТ, МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ТА ПОСТАВИТИ ІНШІ ЗАПИТАННЯ.

«Тепер батьки, школярі, освітяни, управлінці, представники місцевого самоврядування та громадських організацій зможуть оперативнo отримати інформацію про полі-

тику «Школа офлайн» та дізнатися, що зміниться в навчанні», — йдеться у повідомленні пресслужби відомства.

Щоб зателефонувати на гарячу лінію, потрібно:

набрати 1545, обрати кнопку «5» та озвучити запит оператору.

Гаряча лінія працює:

Пн — Чт: 9:00–17:00,

Пт: 9:00–16:00.



БЮРОКРАТІЯ В НІМЕЧЧИНІ НА ЗАВАДІ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЮ

ПОПРИ ДЕФІЦИТ ЛІКАРІВ У НІМЕЧЧИНІ, УКРАЇНСЬКІ МЕДИКИ, ЯКІ ПРИЇХАЛИ В КРАЇНУ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ, НЕ МОЖУТЬ ПРАЦЮВАТИ ЗА ФАХОМ ЧЕРЕЗ БЮРОКРАТІЮ, ПИШЕ ВИДАННЯ WELT.

З даними видання, з початку російського вторгнення в Україну понад 1674 лікарів-біженців подали заявки на отримання медичної ліцензії в Німеччині, але оброблені були лише 187 заявок. Такими є дані, надані 14 федеральними землями з 16.

Час отримання ліцензії на медичну практику зазвичай становить від 15 місяців до трьох років.

«Цей результат є жалючим. Держава просто не може дозволити со-



бі далі утримувати кваліфікованих працівників замість того, щоб направляти їх туди, де їх гостро потребують», — наголосив президент Німецької асоціації лікарень Геральд Гасс.

Останнім часом у Німеччині точиться дискусія щодо доцільності продовжувати платити соціальні виплати шукачам притулку, які не виходять на роботу. Водночас багато українців, які знайшли захист у ФРН, попри те, що ринок праці для них відкритий був від самого початку, не можуть просто так працевлаштуватися, адже до цього мусять закінчити інтеграційні та мовні курси, що забирє півтора роки. Уряд ФРН запропонував програму прискорення працевлаштування Job-Turbo, але відсутніх результатів вона поки не принесла.

ЯКУ ГУБУ ВИ ФАРБУЄТЕ ПЕРШОЮ — ТЕСТ НА ХАРАКТЕР

ВВАЖАЄТЬСЯ, ЩО МАКІЯЖ ДІВЧАТА НАНОСЯТЬ МАШИНАЛЬНО, НЕ ЗАМИСЛЮЮЧИСЬ ПРО ТЕ, ЯК САМЕ ВОНИ ЦЕ РОБЛЯТЬ. САМЕ ТОМУ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТУ БУДЕ МАКСИМАЛЬНО ПРАВДИВИМ. ДАЙТЕ ВІДПОВІДЬ, ЯКУ ГУБУ ВИ ФАРБУЄТЕ ПЕРШОЮ.

Нижню

Психологи вважають, що такі дами — живе втілення авантюризму, стержовності та шарму. Це незвичайне поєднання дає змогу дівчатам завжди опинятися в центрі подій і посідати місце переможниці в будь-яких життєвих ситуаціях. Вони не можуть сидіти на місці, постійно кудись біжать і йдуть у пошуку нових вражень. Ніколи такої дівчину ви не зустрінете в офісі або за пранням бруд-



них шкарпеток — найімовірніше, вона буде розбивати серця або підкорювати світ!

Верхню

Такі жінки ретельно зважують всі за і проти, тільки потім обирають рішення. Вони найчастіше посідають провідні позиції в суспільстві через вроджений рівень відповідальності та інтелекту. Вони здатні мислити ширше і якісніше, ніж багато інших людей, саме тому їм можна довіряти. Вони вимогливі і до себе, і до оточення, тому намагаються робити все якісно і тримати під контролем. Труднощі їм не лякають. Війна? Отже, війна.

ЯКІ УКРАЇНСЬКІ СЛОВА НЕ МАЮТЬ ТОЧНИХ ВІДПОВІДНИКІВ У РОСІЙСЬКІЙ МОВІ

Мовознавці навели приклад унікальних слів із формотворчою часткою -арня (-ярня), які є лише в українській мові. Наприклад, у російській мові немає слова «книгарня», можна сказати лише «книжний магазин». Так само у нас використовується позначення місць чи закладів:

винарня — винний магазин; броварня — пивної завод; сироварня — сироваренний завод.

Ще в українській мові є милозвучне слово «ви-



рій» — місце, куди відлітають птахи. Замінника у російській мові цьому слову немає — російською кажуть, що птахи відлітають у теплі краї.

Залізниця та шахівниця — це також виключно українські слова без російськомовних відповідників. Аналогічним є слово «нівроку». Переможу — ще одна лексема, якій немає точного аналога: українському «переможу» відповідає фраза «одержу победу».

Також росіянам навряд чи будуть зрозумілі слова — бентежити, натякати, добродій, митець, обіруч.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРЮВАТИ ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

КОЛИ СПРАВА ДОХОДИТЬ ДО ЗАВАРЮВАННЯ ЧАЮ, ВСЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ЧАСУ. ОСОБЛИВО ЦЕ ВАЖЛИВО, ЯКЩО МАЄМО СПРАВУ З НИЖНИМ ТА ЛЕГКИМ ЗЕЛЕНИМ.

Варто враховувати, що більшість зелених чаїв повинні настоюватися від однієї до трьох хвилин. Це може здатися коротким проміжком часу, але це багато значить для цих сортів.

Звичайні любителі чаю здивуються, як можна смакувати чай після хвилини замочування, не обпікаючи рота. Але тут немає жодного секрету — просто для його заварювання ніколи не використовується кріп.

Листя зеленого чаю крихкі і дуже гаряча вода може обпалити їх, зруйнувавши їхній смаковий профіль. Використовуйте воду температурою від 70 до 85 градусів. За хвилину замочування у ній листя, чай буде достатньо охолодженом, щоб ним можна було смакувати.

Зрештою, немає «правильної» відповіді, коли йдеться про час замочування. Це особисте рішення, яке базується на бажаному смаковому профілі споживача та характеристиках чаю, який він п'є. А втім, тримайте під рукою таймер і пам'ятайте про ці вказівки — це простий спосіб переконатися, що ви отримаєте максимум задоволення від наступної чашки.



ЛАВИ РОЗВІДНИКІВ ПОПОВНИЛИСЯ ДВОМА БІЙЦЯМИ

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ РОЗВІДКИ МІНОБОРОНИ УКРАЇНИ ПЕРЕДАЛО У КИЇВСЬКИЙ ЗООПАРК ДВОХ СОВЕНЯТ, ЗНАЙДЕНИХ БІЙЦЯМИ 92-ї ОКРЕМОЇ ШТУРМОВОЇ БРИГАДИ ЗСУ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ ПОБЛИЗУ СЕЛА ЛИПЦІ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.

Під час бойового завдання поблизу села Липці бійці знайшли совенят у зруйнованому обстрілами будинку на звільненій території. Вони перебували у клітці голодні та виснажені — їх евакуювали із зони бойових дій, йдеться у повідомленні ГУР МО у Facebook.

Пам'ятаючи, що сова є символом української розвідки, бійці вирішили передати малюків під опіку ГУР МО, а вже там було вирішено, пташенят віддати до Київського зоопарку. Малюків назвали гордими й войовничими іменами Арей та Магура і зарахували до лав розвідників.



НА САЛТІВЦІ ВІДНОВЛЮЮТЬ ПОШКОДЖЕНИЙ БУДИНОК

У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ ПРОВІДИТЬСЯ ВІДНОВЛЕННЯ БУДИНКУ, ЩО ЗАЗНАВ ПОШКОДЖЕНЬ ЧЕРЕЗ АРТИЛЕРІЙСЬКИЙ ОБСТРІЛ.

На початку повномасштабного вторгнення ворог безперервно обстрілював Харків ракетами та артилерією, бомбами та касетними снарядами. Назва «Салтівка» стала відомою в кожному куточку України та навіть за її межами як символ нещадних обстрілів. Наразі в одному зі зруйнованих будинків ремонтують покрівлю та встановлюють вікна.

— Було перебите перекриття, розорено одну з квартир, вибиті всі вікна в місцях загального користування та частково — у житлі мешканців, шрапнеллю посічено фасад будинку, — розповідає директор Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції Харківської міської ради Костянтин Лиска. — На сьогодні вже зроблено перекриття, йде цементна стяжка всієї покрівлі, потім будівельники розпочнуть відновлення руберойдного шару. Паралельно встановлюємо вікна у місцях загального користування та частково — у квартирах, де потрібна заміна вікон. Також будівельники відновлюють пошкоджену квартиру, зводять перегородки у середині та зовні, між квартирою та балконом.



Зруйноване внаслідок удару помешкання розташоване на п'ятому поверсі.

— Потрошено всю квартиру — підлогу, стелі, розбито ванну, каналізаційні і водопровідні труби, — ділиться



мешканець квартири Анв'яр Рамакаєв. — Повністю зрунований балкон, вирвані вікна.

Після прильоту життя в квартирі було неможливим. Родині Рамакаєва прийшлося виїхати з Харкова до Пісочину, де їй надали притулок.

У Департаменті з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР зазначають, що до повномасштабного вторгнення їм не доводилося працювати над відновленням будинків, які зазнали руйнації внаслідок обстрілів ракетами та бомбами. Тож були вимушені навчитися працювати в умовах війни.

МАЛЕНЬКІ ХАРКІВ'ЯНИ ВІДПОЧИНУТЬ В ОДЕСІ

РАДІСНІ ТА СХВИЛЬОВАНІ — САМЕ ТАКИМИ ПІВДЕННИЙ ВОКЗАЛ ПОБАЧИВ СОТНЮ МАЛЕНЬКИХ ХАРКІВ'ЯН, ЯКІ З ІНІЦІАТИВИ МЕРА ХАРКОВА ІГОРЯ ТЕРЕХОВА ТА МЕРА ОДЕСИ ГЕННАДІЯ ТРУХАНОВА ВИРУШИЛИ ВІДПОЧИТИ ДО БЕРЕГІВ ЧОРНОГО МОРЯ.

Багато із них побувають в Одесі вперше, але дітлахи впевнені, що відпочинок їм сподобається.

— Думаю, ми підемо на море та будемо добре

проводити час, — ділиться Люба. — Мені здається, що буде досить весело.

— Дуже вдячна, що у мене є можливість поїхати кудись відпочити, — каже Катерина. — Враження в мене дуже круті. Я рада, що вирушаю у поїздку, що все буде нормально.

— Дуже щасливий, що наше місто дозволило дітям поїхати до Одеси і відпочити від війни, — говорить Володимир.

Загалом міська рада цьогоріч запланувала відправити на відпочинок 300 маленьких харків'ян віком від 7 до 17 років.

Першу зміну відкрила сотня дітей працівників комунальних підприємств ХМР — «Харківського метрополітену», «Шляхрембуду», «Міськелектро транспорту» та «Зеленбуду». Проте в наступних змінах задіють й інші підприємства критичної інфраструктури міста та житлово-комунального господарства, — запевняє заступник директора Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР Аліна Омеляненко.

Головна мета ініціативи — покращення морального стану хар-

ківських дітлахів, для яких ворожі обстріли та постійні стреси стали буденними.

— Ми всі розуміємо, в яких умовах живемо, який маємо психологічний тиск, і для дітей це особливо важко. Тому потреба у відпочинку, психологічному розвантаженні та підтримці наших дітлахів є дуже актуальною і важливою, — вважає Аліна Омеляненко.

Схвалюють ініціативу Харківського міського голови і батьки. Проводжаючи малечу, деякі мами й тата не змогли втримати сліз, але вони переконані, що їхні діти отримають від подорожі задоволення.

— Наш тато працює на комунальному підприємстві, і на роботі їм запропонували отримати цю неймовірну можливість — поїхати до Одеси на 10 днів з екскурсіями, з морем, — зазначає Олена. — Мої діти люблять подорожувати, постійно бути в якихось двіжах, тому вони дуже зраділи.

— Дуже любимо Одесу, — зізнається Ганна. — Одеса — це наше рідненьке місце. Гарного діткам відпочиночку.

Батьки вірять, що поїздка на море дозволить дітлахам хоча б ненадовго забути про війну.

— Я хотів би сказати, що цей відпочинок наближає нас до мирного життя, — зазначає Максим. — Він пов'язаний з тими уявленнями, які асоціюються з миром. Дуже гарно, що організували цей табір.



СКІЛЬКИ УКРАЇНЦІВ СКОРИСТАЛИСЯ ПОСЛУГОЮ «МУНІЦИПАЛЬНА НЯНЯ»

МАЙЖЕ 1,5 ТИСЯЧІ УКРАЇНЦІВ СКОРИСТАЛИСЯ ПОСЛУГОЮ З ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ «МУНІЦИПАЛЬНА НЯНЯ». З НИХ ТРЕТИНА ЗВЕРНУЛИСЯ ПО КОМПЕНСАЦІЮ У 2024 РОЦІ, ПОВІДОМИВ КЕРІВНИК ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ У СПРАВАХ ДІТЕЙ ПЕТРО ДОБРОМІЛЬСЬКИЙ.

Це державна послуга, що надає можливість найняти доглядальника для дитини віком до трьох років та отримувати компенсацію за свої витрати.

За словами Петра Добромільського, наразі кількість батьків та опікунів, які скористалися цією послугою і яким призначено компенсацію, становить 1484 особи. Майже третина з них звернулися за компенсацією цього року.

Серед регіонів, де найактивніше користувалися послугою, лідерами є Рівненська, Львівська, Хмельницька та Полтавська області.

З початку червня, на період воєнного стану, Кабмін роз-



ширив категорії сімей із дітьми, які мають право скористатися цією можливістю. Відтепер послуга доступна для внутрішньо переміщених осіб. А ще у певних випадках вік дитини, яка потребує догляду, збільшили з трьох до шести років.

Для отримання компенсації заявникам потрібно подати пакет документів до місцевого органу соціального захисту населення.

Послуга працює з 2019 року. Скористатися нею можуть як громадяни України, так і іноземці без громадянства, які є батьками, усиновлювачами або опікунами дитини віком до трьох років.

Нагадаємо, у Департаменті соціальної політики ХМР розповіли, які вимоги висуваються до кандидатів.

Муніципальною нянею може бути:

— фізична особа — підприємець (КВЕД 97.00 та/або КВЕД 88.91). Така няня може забезпечувати догляд одночасно не більш як за 3 дітьми з однієї чи різних сімей;

— юридична особа (КВЕД 78.20 та/або КВЕД 85.10) — може доглядати одночасно не більше 6 дітей з однієї чи різних сімей за адресою, визначеною муніципальною нянею, або за однією з адрес проживання дітей (за письмовою згодою батьків всіх дітей, про це зазначається в договорі). До того ж догляд за 6 дітьми має здійснюватись двома працівниками.

Муніципальна няня, яка є юридичною особою, зобов'язана організувати та забезпечити безперешкодний доступ дітей до укріття.

ЦЕ Ж МАЯЧНЯ! СПІЛКУВАННЯ ІЗ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ВІРЯТЬ У ФЕЙКИ

ЩОДЕННО В МЕРЕЖІ ШИРИТЬСЯ НЕЙМОВІРНА КІЛЬКІСТЬ РІЗНОМАНІТНОЇ ІНФОРМАЦІЇ. УКРАЇНЦІ ОСОБЛИВО ЧУТЛИВІ ДО НЕЇ ЧЕРЕЗ ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ. БО КОЖНОГО ДНЯ, ПРОЧИТАВШИ ТУ ЧИ ІНШУ НОВИНУ АБО ДОПИС ЛІДЕРА ДУМОК, МИ КАТАЄМОСЯ НА ЕМОЦІЙНИХ ГОЙДАЛКАХ. УНИКНУТИ ЦИХ ПЕРЕПАДІВ ПРАКТИЧНО НЕМОЖЛИВО, НАВІТЬ ЯКЩО ВИ ВВАЖАЄТЕ СЕБЕ НЕЙМОВІРНО МЕДІАОБІЗНАНОЮ ЛЮДИНОЮ. ЩО ВЖЕ КАЗАТИ ПРО ТИХ, ХТО МАЄ У ПІДПИСКАХ ДЕСЯТКИ СУМНІВНИХ ПАБЛІКІВ.

Як спілкуватися із, наприклад, батьками, що постійно ведуться на фейки та провокації, як спробувати їх обережно переконати?

► ЗВІДКИ УКРАЇНЦІ БЕРУТЬ ІНФОРМАЦІЮ

Згідно з останнім опитуванням, найпопулярнішим джерелом отримання інформації українцями є месенджер Telegram. З Telegram -каналів інформацію беруть 52% опитуваних — тому він на першому місці. На другому місці (42%) — інформація від друзів, рідних тощо. Таке собі «сарафанне радіо». На третьому місці із 40% йде YouTube. Телемарафону довіряють 37% опитуваних, тому він посідає четверте місце. І на п'ятому місці йдуть «класичні» новинні сайти — 27%.

Вибір Telegram як найпопулярнішого способу отримати інформацію цілком зрозумілий: зручність, оперативність, можливість читати саме той контент, який цікавить тебе, та... відсутність цензури. Тобто Telegram-акаунти, адміністратори яких частіше за все анонімні, постять все: перші фото та відео з місць прильотів, неперевірену інформацію, контент від підписників на гарячу тему тощо. Медіа, що продовжують дотримуватися журналістських стандартів та правил безпеки, програють цю гонку.

Загалом акаунти в Telegram активно на свою користь використовують спецслужби агресора. Отже, Служба безпеки України затримала агентурну мережу рф, яка через Telegram-канали дестабілізувала ситуацію в Україні. Учасниками мережі були українці, які адміністрували канали.

► У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ ЗМІ ТА ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛОМ

Для початку пояснимо, чим відрізняються медіа від акаунтів у Telegram. Помилково останні також подекуди називають ЗМІ. Але класичні видання закон вважає суб'єктами у сфері онлайн-медіа. Їхні засновники несуть

кримінальну відповідальність у разі розповсюдження дезінформації. У той час як невідомі адміністратори TG-каналів такої привілеї не мають.

Окрім цього, стиль написання дописів в телеграм-каналах частіше за все вільний, містить ненормативну лексику та потужне емоційне забарвлення. Звісно, це подобається людям: такий стиль легше сприймається, він ближче до народу. Але за такою манерою подачі інформації може критися маніпуляція, висмикування з контексту та емоційний вплив на маси.

► ЯК НАВЧИТИСЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ

Спілкування з людьми, які ведуться на фейки та маніпуляції, може бути складним завданням, але є кілька стратегій, які можуть допомогти:

◆ **будьте терплячими та ввічливими.** Зберігайте спокій і не проявляйте агресію чи зневагу. Люди рідко змінюють свою думку під тиском чи у відповідь на агресію;

◆ **використовуйте факти та надійні джерела.** Наводьте конкретні факти і дані з надійних, перевірених джерел. Поясніть, чому саме ці джерела є надійними (наприклад, наукові журнали, офіційні заяви, авторитетні новинні агентства);

◆ **слухайте та розумійте їхню точку зору.** Слухайте уважно, щоб зрозуміти: чому людина вірить у фейки чи маніпуляції. Це може допомогти знайти спільну мову і зрозуміти, як краще піднести інформацію;

◆ **поясніть механізми дезінформації.** Розкажіть, як працюють механізми фейків і маніпуляцій, зокрема про роль ботоферм, маніпулятивні методи в соціальних мережах та економічні чи політичні мотиви поширення фальшивих новин;

◆ **використовуйте аналогії та приклади.** Запитайте, якому закладу харчування людина довіряє більше: кафе



чи МАФу? І проведіть аналогію зі споживанням інформації. Пояснійте складні речі простими словами або використовуйте аналогії, які допоможуть краще зрозуміти ситуацію;

◆ **ставте відкриті запитання.** Запитуйте, чому людина вірить в ту чи іншу інформацію. Це може допомогти виявити прогалини в її знаннях або невідповідності в аргументації;

◆ **покажіть емоційний бік запитання.** Люди часто реагують на емоційні аспекти інформації. Поясніть, як фейкова інформація може завдати шкоди конкретним людям чи суспільству в цілому;

◆ **пропонуйте альтернативні джерела інформації.** Рекомендуйте надійні альтернативні джерела, які можуть допомогти отримати правдиву інформацію;

◆ **будьте прикладом.** Демонструйте критичне мислення і перевіряйте інформацію, перш ніж її поширювати. Люди можуть наслідувати ваш приклад;

◆ **залишайте простір для самостійних висновків.** Не намагайтеся нав'язати свою думку. Замість цього надайте інформацію і дайте людині можливість самостійно прийти до висновків.

Пам'ятайте, що зміна переконань — це процес, який може забрати час. Головне — не втрачати надію і продовжувати діалог на основі поваги та розуміння.

ЯК ВБЕРЕГТИ НЕРВИ ПІД ЧАС ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ

НАША НЕРВОВА СИСТЕМА ПОСТІЙНО ЗНАХОДИТЬСЯ ПІД ЗАГРОЗОЮ. СПОЧАТКУ НЕГАТИВНО ВПЛИНУЛО ПОВНОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ, ПОСТІЙНІ ОБСТРИЛИ, ПОТІМ ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЖАХЛИВІ ЗЛОЧИНИ РОСІЙСЬКОЇ АРМІЇ В УКРАЇНІ, А ТЕПЕР ЩЕ Й ВІДКЛЮЧЕННЯ СВІТЛА.

Психологиня Марія Карась розповіла про вплив відключень на психіку людини:

— Кожен з нас сприймає цю ситуацію по-різному, залежно від типу темпераменту, характеру, рівня стресостійкості. Під час відключення світла у людей може виникати дратівливість, бо ми не знаємо, коли ввімкнуть чи вимкнуть світло, порушуються наші плани та втрачається контроль власного життя, що призводить до виникнення стресу. Також можуть спостерігатися проблеми зі сном. У дітей через відсутність світла в темну пору доби можуть активізуватися страхи темряви, чудовиськ тощо.

Факт того, що в одних взагалі не вмикають світло, а в інших вимкнення відбувається регулярно, теж несе негативні наслідки. У людини, яка деякий час перебуває у приміщенні без електроенергії, може виникати роздратування, бо загострюється відчуття несправедливості. Хронічне роздратування призводить до стресу.

— Більшість людей відчувають заздрість, коли в когось є



світло, а в когось немає. Коли нас позбавляють чогось звичного, то, звісно, ми будемо злитися, роздратовуватися, і це природно. Ми засмучуємося, коли порушуються наші плани чи очікування. У підсумку — пригнічений стан, коли відсутні настрої чи радість, — кажуть психологи.

Якщо вважаєте, що роздратування, переживання чи стрес не несуть шкоди вашому фізичному стану, то сильно помиляєтеся. Наслідками стресу можуть бути проблеми зі здоров'ям. Псується шкіра, волосся, погіршується самопочуття, спостерігається безсоння.

У стані стресу можливе погіршення стосунків з близькими та друзями, а відтак соціальна ізоляваність, що буде тільки поглиблювати вже наявні проблеми.

Як покращити свій психологічний стан в сучасних умовах? Насправді це досить легко, пані Марія дала кілька порад:

— Поліпшити настрій допоможе прогулянка на свіжому повітрі у світлу пору доби. Вдома можна вмикати незначне освітлення на батарейках при відключенні світла, мені допомагає у цьому гірлянда — і настрої покращується, і не дуже яскраво. Важливо дотримуватися режиму сну та під час відключення електроенергії приділяти час близьким. У теплій сімейній атмосфері покращується психологічний стан. Можна пограти в ігри, конкурси чи просто влаштувати сімейні посиденьки.

Людині, що проживає сама, також потрібно розважити себе чимось приємним, щоб негативні думки не псували здоров'я. Самотнім людям можна прийняти ванну, випити ромашкового або м'ятного чаю, зателефонувати друзям чи приділити час собі або своєму домашньому улюбленцю.

— В жодному разі не треба фокусуватися на відключенні світла як на проблемі. Головною помилкою є те, що відключення електроенергії вони сприймають тільки як негативне явище, але ж це час для себе, або для налагодження ще більш довірливих стосунків з близькими, — зазначає пані Марія.

Гороскоп на 6 серпня

- Овен (21 березня — 20 квітня)**
Великі досягнення на роботі чекають на тих Овнів, чия діяльність пов'язана з консультуванням та віддаленими послугами. Вечір краще провести у спокійній та самотній обстановці. Можна присвятити час хобі або спорту.
- Телець (21 квітня — 21 травня)**
Тельці стануть щасливчиками цього серпня. Позбудьтеся старих речей. Це звільнить простір від застійної енергії, що уповільнює розвиток у різних життєвих сферах. Очищення місця для нових змін допоможе вам досягти успіхів.
- Близнюки (22 травня — 21 червня)**
Намагайтеся готуватися до зустрічей задалегідь — вивчайте інформацію про людей, з якими доведеться спілкуватися. У другій половині дня можуть виникнути неприємні спогади про минуле. Намагайтеся зосередитися на позитивних думках.
- Рак (22 червня — 22 липня)**
Події можуть здатися заплутаними, але пам'ятайте, що це лише один день, який теж закінчиться. Не варто приглушувати свої емоції: важливо дослухатися до них та визнавати. Це допоможе прояснити багато невизначених моментів і зробити правильний вибір.
- Лев (23 липня — 22 серпня)**
Нічні світила радять проявити цілеспрямованість. Не залишайте справи на самоплив, тому що це може призвести до серйозних проблем. Важливі рішення краще ухвалювати, спираючись на особистий досвід. Також варто проявити толерантність до близьких.
- Діва (23 серпня — 23 вересня)**
Зручний час для розв'язання житлових питань: покупки квартири, будинку або офісного приміщення. Можна почати ремонт, переїзд або придбати нові меблі. Дороговказні зірки сприяють вашим зусиллям.
- Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
Добре б позбавитися від непотрібних речей. Це той самий день, щоб провести прибирання, навести лад в оселі та на робочому місці. Імовірність успішного завершення нових починань із першої спроби досить висока.
- Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
Слушний період для зміцнення сімейних стосунків. Намагайтеся приділити більше часу спілкуванню з дітьми, батьками та другою половинкою. Будьте обережні у комунікуванні з незнайомими людьми — вони можуть становити небезпеку.
- Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Не варто очікувати стрімких та масштабних змін у нових починаннях. Невеликі кроки можуть привести до значних здобутків. Прийміть поточні досягнення і мудро ставтеся до невдач. Саме вони сприяють вашому зростанню.
- Козоріг (22 грудня — 20 січня)**
Багато Козорігів зможуть досягти відчутних успіхів у роботі. Особисте життя також буде на підйомі. Постарайтеся не упустити удачу, продовжуйте йти наміченим шляхом і змінійте ставлення до оточення.
- Водолій (21 січня — 18 лютого)**
Удача у ваших починаннях чергуватиметься з енергетичними перешкодами. Якщо натрапите на труднощі, спокійно аналізуйте причини успіхів і невдач. Так ви краще зрозумієте механізм їхнього виникнення і зможете вибрати правильний шлях.
- Риби (19 лютого — 20 березня)**
День, наповнений енергією для розвитку та творчості. Нічні світила відкриють портал для внутрішнього та духовного зростання. Творчі ідеї можуть трансформуватися у відчутний дохід.

ВІДБУВСЯ КХАРКІВ OPEN JIU-JITSU

Минулими вихідними у Харкові за підтримки Департаменту з питань сім'ї, молоді та спорту ХМР відбувся Відкритий турнір з джиу-джитсу Kharkiv Open Jiu-Jitsu серед членів клубів, академій з джиу-джитсу та суміжних видів єдиноборств. За звання переможця турніру боролися близько 100 спортсменів.



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 № 0469.
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
+3 8(066) 832-37-70
E-mail: llc.infocity@ukr.net
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ

