



ТРИ РОКИ ТОМУ ІГОР ТЕРЕХОВ ЗДОБУВ ПЕРЕМОГУ НА ВИБОРАХ МЕРА ХАРКОВА І 11 ЛИСТОПАДА 2021 РОКУ ОБІЙНЯВ ПОСАДУ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ. ЧЕРЕЗ ТРИ МІСЯЦІ СТАЛОСЯ ШИРОКОМАСШТАБНЕ ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ. МЕР ВЕЛИЧЕЗНОГО МИРНОГО МЕГАПОЛІСУ, ЦЕНТРУ НАУКИ І СТУДЕНТСТВА СТАВ МЕРОМ ПРИФРОНТОВОГО МІСТА. ТРИ НАЙСКЛАДНІШІ РОКИ НОВІТНЬОЇ ІСТОРІЇ МІСТА ВІН РАЗОМ З МІСТЯНАМИ ДОВОДИТЬ, ЩО ХАРКІВ — ЦЕ УКРАЇНСЬКА ФОРТЕЦЯ, ЩО ХАРКІВ — МІСТО-ГЕРОЙ, ЩО ХАРКІВ — ЗАЛІЗОБЕТОН.

було відстояти місто. Команда міського голови, комунальники, будівельники об'єднали зусилля для зведення навколо міста захисних споруд. Їх будували цілодобово, під жорстокими ворожими обстрілами, і це допомогло нашим військовим зупинити ворога. Перші ж дні війни стали для Харкова суворим випробуванням. Рашисти кожен день завдавали масованих ударів по житлових масивах. Кількість пожеж і руйнувань набувала величезних масштабів. Але незламний Харків довів агресору, що не здасться.

6 березня 2022 року Президент України Володимир Зеленський підписав Указ про присвоєння Харкову почесної відзнаки «Місто-герой України». За вагомий особистий внесок у захист державного суверенітету й територіальної цілісності України, мужність і самовіддані дії, виявлені під час організації оборони населених пунктів від російських загарбників», Ігор Терехов був нагороджений орденом «За мужність» III ступеня.

(Продовження на стор. 3)

Коли Харків опинився під загрозою окупації, він взяв на себе особливу відповідальність. Загарбники планували стрімко захопити прикордонний мегаполіс, і головним завданням

БУТИ МЕРОМ ХАРКОВА — ОСОБЛИВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ



ПРИПИНЕННЯ ВОГНЮ НЕ МОЖЕ БУТИ БЕЗ ЧІТКИХ ГАРАНТІЙ БЕЗПЕКИ

СЬОГОДНІ БЕЗВІДПОВІДАЛЬНО ПРОПОНУВАТИ ІНІЦІАТИВИ ЩОДО ПРИПИНЕННЯ ВОГНЮ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ БЕЗ НАДАННЯ НАШІЙ КРАЇНИ РЕАЛЬНИХ, ДІЄВИХ ГАРАНТІЙ БЕЗПЕКИ. ПРО ЦЕ ЗАЯВИВ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ НА ПРЕСКОНФЕРЕНЦІЇ В БУДАПЕШТІ.

— Небезпечна риторика щодо припинення вогню, коли немає гарантій безпеки для України. Зрозумілих, реальних, у які ми віримо, а не просто риторичних якихось гарантій безпеки. Так ось це припинення вогню — підготовка до продовження окупації України та руйнація нашої незалежності й суверенітету, — наголосив Володимир Зеленський.

Глава держави зазначив, що таке пропонують люди, які не пережили війну, не розуміють її наслідків і ризиків для себе, а також ті, хто спілкується з путіним, але ніколи не воював із ним.

— Просто припинення вогню — це сьогодні модель, яку ми можемо почути від деяких лідерів тут, від Бразилії,



від Китаю, і важливо, що точно ми чуємо це від росії. Це прекрасна модель для рф. Припинення вогню, а потім інше? Треба чітко розуміти, що таке «інше», — пояснив Володимир Зеленський.

Президент нагадав, що після початку російської агресії проти України у 2014 році вже були домовленості про припинення вогню.

— Навіть обміну полонених не було. Люди в тюрмах 10 років. Після припинення вогню настало замороження конфлікту, — наголосив Президент.

Водночас Володимир Зеленський повідомив, що за підсумками саміту Європейської політичної спільноти є оборонні домовленості щодо посилення українських війнів, а також позитив у зміцненні ППО перед початком зими.

Крім того, за словами Президента, збільшиться кількість країн, які підтримують Україну:

— У нас був інавгураційний Саміт миру, де були понад 100 країн і міжнародних інституцій. Достатньо велика кількість країн, які в ООН голосували за резолюції проти російської агресії, на підтримку України, — більш як 140. Це

є кількість країн, які підтримують Україну, виступають проти агресії Росії, визнають територіальну цілісність і суверенітет будь-якої незалежної країни.

ВІДПОВІДЬ НА ВИМОГУ ЧАСУ

В ХАРКОВІ СТВОРЕНА РАДА БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ПРИ МІСЬКОМУ ГОЛОВІ, ОДНИМ ІЗ ОСНОВНИХ ЗАВДАНЬ ЯКОЇ Є СПРІЯННЯ СТВОРЕННЮ ПРОСТОРУ З УРАХУВАННЯМ ПОТРЕБ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН, ЗОКРЕМА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА ІНШИХ КАТЕГОРІЙ МАЛОМОБІЛЬНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, В ШЕСТИ НАПРЯМАХ: ЕКОНОМІЧНОМУ, ОСВІТНЬОМУ, ІНФОРМАЦІЙНОМУ, ЦИФРОВОМУ, ФІЗИЧНОМУ ТА СУСПІЛЬНО-ГРОМАДЯНСЬКОМУ. ВІДПОВІДНЕ РОЗПОРЯДЖЕННЯ ПІДПИСАВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

Щоб забезпечити зручну і комфортну в користуванні інфраструктуру для всіх категорій населення, в липні цього року був створений окремий Департамент інклюзивної доступності і безбар'єрного середовища. Харків став першим містом в Україні, хто впровадив такий досвід, зазначив мер:

— Це відповідь на вимогу нашого часу кардинально переосмислити увесь міський простір — від вулиць і громадського транспорту до будівель, сходів і парків Харкова. Йдеться насамперед про необхідність починати формувати зовсім іншу міську філософію.

Дуже важливо забезпечити рівний доступ до участі у суспільному житті для всіх, включаючи учасників та ветеранів бойових дій, які прямо зараз жертвують собою заради нас і нашої країни.

Ми прагнемо створити умови, за яких кожен житель Харкова, незалежно від віку, статі чи стану здоров'я, зможе вільно користуватися всіма сервісами та громадськими місцями міста.

Як розповів директор Департаменту інклюзивної доступності та безбар'єрного середовища Юрій Шпарага, комітет доступності, який раніше працював у міськраді, розглядав питання лише архітектурної доступності для жителів Харкова та, відповідно, не брав до уваги інші на-



пряма, затвержені в Національній стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року. З огляду на це, виникла потреба у створенні нового інструменту, який би відповідав вимогам сучасності та розглядав ширше коло питань. Відтак, була створена Рада безбар'єрності при Харківському міському голові.

Рада опікуватиметься моніторингом міського середовища на відповідність принципам безбар'єрності за чотирма складовими: вулиці та приміщення, публічні послуги, товари загального користування, публічна інформація.

До складу ради увійшли науковці, керівники громадських об'єднань, структурних підрозділів Харківської міської ради, голови райадміністрацій. На першому, установчому, засіданні ради, яке відбується вже найближчим часом, вони представлять своє бачення розвитку безбар'єрного середовища в громаді.

— Буде обговорення, і ми знайдемо той шлях, який забезпечить потреби всіх громадян та надасть їм рівний доступ до всіх послуг, які гарантовані державою. Це і цифровий напрям, і економічний, і освітянський, і багато інших. Ми впроваджуємо принцип «рівний — рівному». Він забезпечує рівні права для всіх жителів Харкова без винятку, — наголосив Юрій Шпарага.



МИ ПРОДОВЖУЄМО ЖИТИ Й БОРОТИСЯ

28 листопада відбудеться конференція «Дипломатія сьогодні: роль України в глобальній політиці», яка буде присвячена 80-річчю Інституту міжнародних відносин. Про це повідомив Керівник Офісу Президента Андрій Єрмак під час зустрічі зі студентами ІМВ Київського національного університету імені Тараса Шевченка.



У зустрічі також узяли участь: міністр закордонних справ Андрій Сибіга, заступник керівника Офісу Президента Ігор Жовква, Посол Європейського Союзу Катаріна Матернова, Великої Британії — Мартін Гарріс, Данії — Оле Егберг Міккельсен, Єгипту — Баракат Еллейті та Південно-Африканської Республіки — Шуейб Касу.

Андрій Єрмак висловив підтримку студентам і викладачам інституту, будівля якого пошкоджена внаслідок російської атаки на Київ 3 листопада.

— Ми продовжуємо жити й боротися. У нас є абсолютна чітка мета. Ми боремося за своє, за свою землю, за своїх людей. Абсолютно впевнений, що в нас вистачить сил і мужності, — сказав Керівник Офісу Президента.

Андрій Єрмак також наголосив на тому, що важливо навчатися й працювати в Україні, адже українці прагнуть спільної перемоги над агресором.

— Ми, вся українська нація, точно зможемо зупинити цю війну, досягти нашої перемоги, досягти справедливого миру, — сказав Андрій Єрмак.

Керівник Офісу Президента запропонував щомісяця проводити зустрічі студентів із послами, щоб молоді люди могли запозичувати досвід та обговорювати актуальні питання.

Міністр закордонних справ Андрій Сибіга закликав студентів долучатися до програм стажування в МЗС, адже зараз українська дипломатична служба потребує нових фахових людей:

— Ваш інститут завжди був провідним закладом освіти у формуванні кадрів для зовнішньої політики України. Це той інтелектуальний епіцентр, де формувалася дипломатична еліта — не лише національна, а й міжнародна.



БУТИ МЕРОМ ХАРКОВА — ОСОБЛИВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

(Продовження. Початок на стор. 1)

► БЕЗПЛАТНИЙ ПРОЇЗД І ГАРЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Місто, що переживає випробування війною, потребує стрімких, чітких та вчасних рішень. У відповідь на жорсткі виклики мер започаткував унікальні ініціативи. Зокрема, Харків став єдиним в Україні, де з початку повномасштабної війни проїзд у громадському комунальному транспорті став безплатним.

— Кожна людина мала б заплатити за проїзд 50–60 грн на день. Це велика сума, тим більше, коли у багатьох через війну немає роботи. Тож хай краще люди витратять ці гроші на себе, — пояснював цю ініціативу Ігор Терехов.

Комунальні підприємства дотуються за кошти міста, і це дуже велике навантаження на бюджет. Але проїзд залишається безплатним. Також за ініціативою мера ще у 2022 році були відкриті пункти видачі гарячого харчування. Безплатні гарячі обіди у воєнний час є суттєвою підтримкою для соціально незахищених жителів міста.

► МЕР ПЛАНУЄ ЗБУДУВАТИ ЩЕ ТРИ ПІДЗЕМНІ ШКОЛИ

Ігор Терехов впевнений: майбутнє Харкова — саме за освітою, і для цього необхідно акумулювати всі ресурси й можливості. За ініціативою Харківського міського голови минулий навчальний рік стартував безпрецедентною інновацією. Маленьким школярам створили умови для навчання у Харківському метрополітені. Це нестандартне рішення має своє продовження, бо офлайн-навчання харківських дітяк надзвичайно актуальне. За даними Ігоря Терехова, зараз у місті перебувають 53 тис. школярів.

— Щоб наші діти мали змогу навчатися офлайн, ми збудували першу в Україні підземну школу. Там у дві зміни навчається майже тисяча дітей. Крім того, ми обладнали для навчання приміщення на шести станціях метрополітену. Але попит дуже великий. Тому ми вже будуємо три підземні школи у різних районах Харкова та плануємо будівництво ще трьох. Тобто буде ще шість таких шкіл, — повідомив Ігор Терехов.

► ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ОПАЛЕННЯ

Майже три роки агресивний сусід тероризує Харків. Минулої зими росія прицільно знищувала енергетичну

інфраструктуру міста, але завдяки комунальникам та ініційованій мером децентралізації системи опалення спроби ворога залишити мегаполіс без тепла повністю провалилися.

— Наш ворог прицільно б'є по об'єктах критичної інфраструктури. Але не можна залишити житлові будинки без тепла, світла та води. Я впевнений, що завдяки вжитим заходам Харків гідно пройде цю зиму, — наголосив Ігор Терехов.

Зараз у місті працюють над створенням «енергетичного острова». Для Харкова, який через ворожі обстріли втратив власну генерацію електроенергії, це питання є вкрай важливим.

— Нам необхідно збудувати так званий енергетичний острів, щоб мати стаке електропостачання. Від цього залежить те, як житимуть харків'яни. Є впевненість, що ми разом з партнерами це зробимо, і Харків буде практично незалежним в енергетичному плані. Так, це певний час, процедури, але ми рухаємось у цьому напрямі, — поділився планами очільник міста.

Під керівництвом мера всі комунальні служби змогли швидко зорієнтуватися в надскладних умовах і забезпечувати життєдіяльність міста оперативнo та злагоджено. Навіть під час війни міська влада ретельно дбає про чистоту Харкова — одну з яскравих візитівок міста. Попри численні атаки ворога, Харків залишається взірцем охайності. І жителів, і гостей міста вражає і ретельне щоденне прибирання дворів і вулиць, і те, як майже блискавично нашим комунальникам вдається очистити місто від руйнівних наслідків одразу після обстрілів російським агресором.

► ХАРКІВ ВІДРОДЖУЄТЬСЯ ПОПРИ ВСЕ

Створити всі умови для повернення харків'ян, які були вимушені евакуюватися через війну, — одне з принципових завдань, яке мер поставив перед собою. На думку Ігоря Терехова, у цьому процесі відновлення зруйнованого житла є одним із найважливіших факторів.

Тому у Харкові відбудовують багатоповерхівки, і цей процес не зупиняється. Зокрема, до кінця року планують відновити декілька багатоповерхівок на Північній Салтівці.

Мер зазначає, що для відновлення одного з найбільш по-

шкоджених житлових масивів Харкова міська влада використовує всі наявні ресурси.

— Ми не зупиняємо будівельні роботи. Маю надію, що до кінця року ще п'ять будинків ми відновимо. Це ті будинки, які зазнали дуже серйозних руйнувань, зокрема були пошкоджені конструктиви, — зазначає Ігор Терехов.

Нещодавно були підбиті підсумки міжнародного архітектурного конкурсу з відновлення Північної Салтівки. Вже наступного року міська влада почне перетворювати ці проекти на реальні дизайн-рішення, які будуть втілені в будівництві.

► ВІН ТАМ, ДЕ ПОТРІБНА ДОПОМОГА

За час повномасштабної війни тисячі харківських багатопверхівок отримали пошкодження. Комунальникам вдається дуже швидко усунути наслідки ракетних ударів і, зокрема, тому, що мер особисто присутній на місці кожного обстрілу. Вдень і вночі він поспішає туди, де потрібна допомога, заспокоює людей, пропонує тимчасове житло, надихає та скеровує комунальні служби. Для зручності потерпілих він налагодив роботу пересувних ЦНАПів, які допомагають швидко оформити документи на відшкодування зруйнованого майна.

► ЯКИМ СТАНЕ ХАРКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ

Мер впевнений: майбутнє у Харкова є, і воно однозначно буде успішним. Разом з британськими архітекторами на чолі з Норманом Фостером міська влада працює над Генеральним планом розвитку Харкова. У Генплані буде відображено не тільки відновлену житлову забудову, нові торгові та адміністративні будівлі.

— У Генеральному плані буде чітко розписано, передусім, новий підхід до економіки міста. Ми створимо індустріальні парки, IT-кластери для того, щоб Харків був самодостатнім, сильним та незалежним в економічному плані містом, таким, яким він був до війни, — зазначає Ігор Терехов.

Мер зауважує, що Харків став першим українським містом, яке в умовах війни почало роботу над створенням плану відбудови та розвитку. За його словами, це важливо для харків'ян та підприємців, які залишилися у місті або ж планують повернення, а також є додатковою мотивацією для військових, які захищають місто.





ЖАГА ДО ЖИТТЯ

У ТЕРИТОРІАЛЬНОМУ ЦЕНТРІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ САЛТІВСЬКОГО РАЙОНУ ПАНУЄ СПРАВЖНИЙ СПОРТИВНИЙ ДУХ: ПЕНСІОНЕРКИ ОПАНОВУЮТЬ ЧИРЛІДІНГ.

Ініціаторкою створення команди чирлідерок стала головна бухгалтерка терцентру, а також художня керівниця та тренерка Галина Карюк. Спочатку до неї приходили ті, хто більше захоплювався зарядкою й танцями, але їздити на змагання не надто прагнув. Галина Семенівна навіть думала залишити тренерську посаду, аж тут до неї приєдналися нові учасниці — спортивні, дисципліновані й такі, що прагнуть до перемог. Так народилася команда «Пружинки», яка тепер залюбки бере участь у різних змаганнях і посідає перші місця.

— Мені з ними легко працювати, вони прислухаються до порад. Я над ними «знушаюся», як можу, але вони все витримують. Одразу поставила умову: «Я вас готую до змагань». Вони: «Добре.» І все. Через це вважаю, що справжня історія команди «Пружинки» починається з червня минулого року, коли до мене прийшли цілеспрямовані чудові дівчата, — розповідає Галина Карюк.

2 листопада команда брала участь у кубку Харківської області в номінації Pom dance в категорії «Мастерз 25+». Дівчата впевнено виборили перше місце. Що цікаво, команда Nice Ladies, учасницею якої є безпосередньо сама пані Галина, на змаганнях посіла друге місце.

Лариса Карпова, капітан команди:

— Коли я почула «чирлідінг», уявила собі молодих дів-



чат, що розважають між якимись змаганнями публіку. А виявилось, що це дуже серйозний спорт, який вимагає витривалості, координації тощо. Людям поважного віку раджу як можна більше рухатися, приділяти увагу спорту, і здоров'я віддячить.

В терцентрі команду дуже люблять та вважають «Пружинок» своєю візитівкою.

Тетяна Яценко, директорка Територіального центру надання соціальних послуг Салтівського району:

— Ми ними пишаємося. Вони такі позитивні, надають приклад іншим, як потрібно сьогодні себе тримати, не втрачати оптимізму та жаги до життя.

Зараз команда «Пружинки» посилено тренується і готується до наступних змагань.



80 РОКІВ В БІЗНЕСІ І НЕ ВТОМИЛАСЯ

СТОЛІТНЯ ПАНІ З НЬЮ-ДЖЕРСИ (США), МІРІАМ ТОДД, ЯКА ВСЕ ЩЕ ПРАЦЮЄ БІЛЬШЕ 50 ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ В СІМЕЙНОМУ БІЗНЕСІ, ПОДІЛИЛАСЯ ТИМ, ЩО ЇЇ ПІДТРИМУЄ.

— Уся справа в моїй вірі. У Бога є план і мета, і я тут, щоб служити їм. Тож це моя основа для всього. Люди кажуть, що мені пощастило. Ні, я благословенна великою кількістю енергії, щоб я могла встати вдома вранці та піти на роботу, — розповідає довгожителька.

Батьки пані Тодд відкрили магазин меблів 1929 року. З молодих років і до сьогодні Міріам працює тут. Хоча її основною роллю завжди була бухгалтерія, пані Тодд подобається спілкуватися з клієнтами.

Сьогодні магазином керує вже четверте покоління сім'ї. І серед їхніх клієнтів є покупці у четвертому поколінні.

— Це чудова річ — мати можливість щодня працювати зі своїм сином і онуками. Мої двоє онуків тут щодня, онук і внучка. І ми тут 50 годин на тиждень або більше, — розповідає жінка.

Міріам Тодд визнає, що не тільки Божа воля дала їй змогу відсвяткувати 100-літній ювілей. Певні звички допомогли їй підтримувати себе у формі:

— Я справді намагаюся правильно харчуватися і спати. Не пити, не курити. Я уникала того, що є шкідливим.



СПОКОНВІЧНУ ЗАГАДКУ РОЗГАДАНО

ПИТАННЯ, ЯКЕ ОСЬ УЖЕ СОТНІ РОКІВ СТАВИТЬ ВЧЕНИХ У БЕЗВИХІДЬ, ЩО З'ЯВИЛОСЯ ПЕРШИМ — КУРКА ЧИ ЯЙЦЕ, ОТРИМАЛО, НАРЕШТІ ВІДПОВІДЬ.



І вченим підказали одноклітинні мікроорганізми, які можуть будувати багатоклітинні структурні колонії.

Вчені з Женевського університету стверджують, що будівельні блоки жіночих репродуктивних клітин (яйцеклітин) з'явилися задовго до появи курей. Таких висновків вони дійшли, проаналізувавши вид одноклітинних організмів *Chromosphaera perkinsii*, відкритий 2017 року в морських відкладеннях на Гавайях. Перші ознаки їхньої присутності на Землі датуються понад мільярд років тому — задовго до появи перших тварин.

Дослідники помітили, що цей вид утворює багатоклітинні структури, які мають різочу подібність до ембріонів тварин. За їхніми словами, це відкриття свідчить про те, що генетичні програми, які відповідають за ембріональний розвиток — процес, за допомогою якого запліднена яйцеклітина розвивається в ембріон — існували ще до появи тваринного життя.

Таким чином, природа, на їхню думку, мала генетичні інструменти для «створення яєць» задовго до того, як вона «винайшла курей».

ВИПРАВЛЯЙТЕ ПОМИЛКИ

ДАВНОМИНУЛИЙ ЧАС ДОДАЄ ОСОБЛИВОГО КОЛОРИТУ УКРАЇНСЬКІЙ МОВИ, ВІН ЧАСТО ВЖИВАЄТЬСЯ В ОПОВІДАННЯХ, КАЗКАХ ТА ЖИВОМУ МОВЛЕННІ, КОЛИ ПОТРІБНО АКЦЕНТУВАТИ УВАГУ НА ТОМУ, ЩО ДІЯ ВІДБУВАЛАСЯ ДУЖЕ ДАВНО.

У назві мультфільму «Жив-був пес» вживається саме давноминулий час, який наголошує, що розповідається про давні часи. Але виявляється, що так казати неправильно, що це помилка, розповіла редакторка Ольга Васильєва.

«Правильно українською — «Жив СОБІ пес», як і в українських народних казках: «Жили собі дід і баба» (а не «жили-були»). Серед східнослов'янських мов давньоминулого часу немає лише в російській (яка несподіванка). У білоруській даўномінулы час ёсць.



У російській мові залишок давноминулого часу є лише у формі «жили-были», — пояснила філологиня.

ПАНІКА ВІДСТУПИЛА

СТАНОМ НА ВЕРЕСЕНЬ 2024 РОКУ УКРАЇНЦІ ОЦІНЮЮТЬ СВІЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КРАЩЕ, НІЖ НА ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ, АЛЕ ДЕЩО ГІРШЕ, НІЖ У ЛЮТОМУ-БЕРЕЗНІ 2023 РОКУ, СВДІЧАТЬ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ЦЕНТРУ РАЗУМКОВА.

Оцінюючи власний психологічний стан на 24 лютого 2022 року за шкалою від 0 до 10, де 0 означає «максимальний рівень спокою, упевнено-

сті», а 10 відповідає максимальному рівню паніки, страху, невпевненості, респонденти оцінили себе в середньому на 7,5 бала. Хоча 59% опитаних поставили від 8 до 10 балів.



За даними соціологів, у вересні 2024 року респонденти оцінили свій психологічний стан краще (в середньому 5,9 балами), ніж на початку повномасштабної війни. До того ж частка тих, хто оцінив його балами від 8 до 10, зменшилася до 27%, що свідчить про істотне покращення психологічного стану порівняно з початком війни.

Водночас, як зазначається, цей показник є гіршим, ніж у лютому-березні 2023 року, коли він становив в середньому 5,1 бала.

ДОЛЕНОСНИЙ ДЕНЬ

У СТОЛИЦІ ФРН, БЕРЛІНІ, ЦИМИ ДНЯМИ ПРОХОДЯТЬ СВЯТКОВІ ЗАХОДИ, ПРИСВЯЧЕНІ 35-РІЧЧЮ ПАДІННЯ БЕРЛІНСЬКОГО МУРУ.

Головна офіційна церемонія відбулася на Бернайерштрассе, де федеральний президент Франк-Вальтер Штайнмаєр і правлячий бургомістр Берліна Кай Вегнер поклали квіти до залишків муру.

У своєму виступі Вегнер нагадав, що 9 листопада 1989 року стало «щасливим днем, який вирішив долю Німеччини, і днем ейфорії та оптимізму, але також невпевненості та подекуди страху — що буде далі, чи не завершиться все, як уже було, танками на вулицях Берліна».

Сьогодні Німеччина, Європа є вільними і об'єднаними, але досі в світі дуже багато людей живуть при тоталітарних режимах і змушені боротися за свою свободу. «Ми повинні стояти на боці тих, хто прямо зараз в Україні бореться за свої життя та за свою свободу», — додав він.

Увечері на берлінців і гостей столиці чекав рокконцерт у виконанні 700 музикантів і святковий салют.

Берлінський мур завдовжки, за деякими даними, майже 168 кілометрів, існував з 13 серпня 1961 року по 9 листопада 1989 року. Він став символом холодної війни, а після падіння — символом єдності Німеччини.



НА САЛТІВЦІ АВІАБОМБА РОЗТРОЩИЛА БАГАТОПОВЕРХІВКУ

ПОСЕРЕД НОЧІ 8 ЛИСТОПАДА ВОРОГ НАНІС ТРИ УДАРИ ПО МІСТУ. У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ НАЙБІЛЬШІ РУЙНУВАННЯ: СНАРЯД ВЛУЧИВ МІЖ ПЕРШИМ І ДРУГИМ ПОВЕРХОМ 12-ПОВЕРХОВОГО БУДИНКУ.

На жаль, без потерпілих не обійшлося: 25 поранених, серед них 3-місячне немовля. 6 осіб було госпіталізовано, іншим надано медичну допомогу на місці.

Одразу прибули рятувальники, співробітники Нацполіції, медики та комунальні служби. Роботи з першочергової евакуації людей розпочалися негайно.

Як розповів речник ГУ ДСНС України в Харківській області Євген Василенко, у будинку частково зруйновані приміщення першого та другого поверху, плити третього поверху — у повітрі. Є ризик обвалу плити третього поверху, але ми контролюємо ситуацію за допомогою електронного приладу, який сигналізує про коливання плити. Таким чином забезпечуємо особовий склад, що працює на нижньому поверсі.

Олексій Топчий, голова Адміністрації Салтівського району:

— Вночі одразу після ракетного удару приїхав міський голова Ігор Терехов, розгорнув штаб, провів оперативну нараду щодо того, в якій послідовності відновлювати, а соціальним службам наказав надавати допомогу людям. Комунальники одразу стали до роботи, закривають контури, щоб люди могли повернутися в оселі, відновлюємо внутрішньобудинкові системи: водопостачання, електропостачання, газопостачання.

Під час робіт використовується сучасна техніка та обладнання, що допомагає пришвидшити процес усунення

наслідків. Передусім це автовишка на 34 метри з підйомником. За її допомогою можна дістатися до найвищих поверхів та закрити вікна, а ще обрізати гілки, які були зламани під час вибуху.

Вікна пані Марії знаходилися на першому поверсі, у безпосередній близькості до місця влучання, тому комунальники уже встигли їх закрити:

— Дуже швидко приїхали всі служби. Нас зустріли, розповіли, що робити, як робити, куди бігти, як себе поводити. Але руки-ноги цілі, ми живі, собака живий, все добре, ми рятувалися. Це диво.

Людмила Андріївна:

— Прокинулася, коли відчула, що на мені щось лежить. Виявилось, шибки зі склом та горщики з квітами. У темряві якимось вдяглася, рятувальники вийти допомогли. Нам організували і каву, і чай, і теплі ковдри, дуже оперативно спрацювали. Потім, коли знов почалася тривога, нам обов'язково сказали в метро ховатися. Приємно, що нас не кидають, хвилюються.

▶ ДОПОМОГУ ОФОРМЛЯЮТЬ ОПЕРАТИВНО

На ранок поблизу місця влучання за дорученням мера Ігоря Терехова роботу розпочав мобільний центр надання адмінпослуг. Адміністратори ЦНАПу допомагають місцевим жителям, чий помешкання ушкоджено внаслідок ворожої атаки, оформити заяву на отримання допомоги за державною програмою «Відновлення».



За перші ранкові робочі години до мобільного осередку звернулося 130 осіб. У ЦНАПі запевняють, що будуть працювати стільки, скільки потрібно, щоб жителі, кому потрібно, змогли оформити необхідні документи. Процедура подачі заяви на компенсацію за пошкоджене майно нескладна.

Вікторія Тодосійчук, заступниця начальника управління адмінпослуг м. Харкова:

— Власники беруть із собою паспорт, код та документи на житло і звертаються до адміністратора, який перевірить, чи все гаразд. Якщо в Державному реєстрі речових прав на нерухоме майно документи на майно відсутні, реєстратор Департаменту реєстрації ХМР на місці внесе їх до реєстру.

Зинаїда Миколаївна:

— Добре, що тут можна швидко оформити необхідне. Прийшла, у мене документи взяли, подивилися, сказали, на яку годину підійти, і все. Найголовніше, щоб поставили вікна і я могла жити в квартирі.

Наталія Вербицька:

— Ми з Курахового переїхали. І потрапили знову під вибухи. У квартирі вже поприбирали. Одне вікно нам зробили, відновлять і інші, на балконі. Звернулися сюди по допомогу, дівчатка молодці, дуже їм дякуємо.

БЕЗ ЯМ ТА ПЕРЕШКОД



ПОКИ ПОГОДНІ УМОВИ ДОЗВОЛЯЮТЬ, МІСЬКІ ШЛЯХОВИКИ ВЗЯЛИСЯ ВІДРЕМОНТУВАТИ ОДНУ З ДОРОЖНІХ АРТЕРІЙ У ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ РАЙОНІ.

Поточний ремонт триває по вулиці Євгена Котляра — від вул. Чоботарської до вул. Великої Панасівської. Загальний обсяг робіт приблизно 14 тис. квадратних метрів, буде покладено більше 1 700 тонн асфальтобетонної суміші.

— Ця ділянка дороги була в жахливому стані, не ремонтувалася багато років. Тож стали до роботи, поки є така змога. Спочатку зрізали старе покриття, потім уклали вирівнювальні шари асфальтобетону і зараз вжекладаємо верхній шар, так званий шар зносу. На частині дороги, що ремонтується, рух автотранспорту обмежено, його організували зустрічною смугою, — повідомив начальник ремонтно-будівельної дільниці КП «Шляхрембуд» Михайло Микитчук

Загалом підприємством були виконані ремонтні роботи внутрішньоквартальних доріг у Холодногірському районі, також настелено більше 24 тис. м² асфальтобетонної суміші по проспекту Олександрівському. До кінця року планується зробити ремонт перехрестя вулиць Матюшенка та Шевченка. Там загальний обсяг робіт більше 12 тис. м² і буде покладено більше 1 500 тонн асфальтобетону.

ФАБАМИ — ПО ЦЕНТРУ ХАРКОВА

НІЧНИЙ ОБСТРІЛ ХАРКОВА, ЩО СТАВСЯ 8 ЛИСТОПАДА, ПРИПАВ, ЗОКРЕМА, І НА ЦЕНТРАЛЬНУ ЧАСТИНУ МІСТА У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ.

Загалом пошкоджено 36 об'єктів: житлові будинки, магазини, навчальні заклади, салон краси, заклади харчування, зупинки громадського транспорту, історичні будівлі та автомобілі. На щастя, постраждалих немає.

— Більш за все хвилювалися за метро, бо тут поряд станція «Наукова», але, на щастя, сама станція цільохонька. Чого не скажеш про чотири виходи з підземки. Два з них дуже сильно зруйновані, два — трохи легше. Станцію не закривали для проходу поїздів, але певний час були закриті виходи для того, щоб там прибрати сміття, яке залишилося після удару. Станом на 10:40 всі виходи працюють, — повідомив директор Департаменту у справах інформації та зв'язків з громадськістю ХМР Юрій Сідоренко.

Тієї ночі знов дісталось площі Свободи. Біля Сухого фонтану у сквері велику вирву робітники СКП «Харків-



зеленбуд» намагаються закидати землею. Також пошкоджень знову зазнала будівля Держпрому.

Напередодні обстрілу тут встановили символ Нового року — Санта-Клауса на конику, якого довелося відновлювати після прямого ракетного удару на початку повномасштабного вторгнення. І ось знову. Але Санта вистояв, хоч тумба, на якій він встановлений, і частково гірлянди, потребують реставрації. Комунальники обіцяють все поклагодити, щоб Харків засяяв новорічними вогнями.

ДО ЗИМИ ПІДГОТУВАЛИСЯ

В ОДНІЙ З БАГАТОПОВЕРХІВОК НОВОБАВАРСЬКОГО РАЙОНУ ТРИВАЄ КОНТРОЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВИКОНАНИХ РОБІТ ЩОДО ПІДГОТОВКИ БУДИНКУ ДО УСПІШНОГО ПРОХОДЖЕННЯ ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.

Електрики КСП «Харківміськліфт» вже оглянули ліфти у під'їздах, фахівці КП «Харківські теплові мережі» тим часом проводять ревізію теплоносія, а пра-



цівники КП «Харківводоканал» перевіряють запірну арматуру та кріплення трубопроводу холодного водопостачання.

Ганна Матюшенко, начальниця дільниці Новобаварського району КП «Житлокомсервіс»:

— Комунальники в межах підготовки до зими замінили дефектні ділянки лежаку гарячого водопостачання, лежаку та частин стояків холодного водопостачання в чотирьох під'їздах. Зробили поточний ремонт м'якої покрівлі.

Комунальні підприємства у кожній багатоповерхівці району виконали технічне обслуговування будівель, зробили багато капітальних ремонтів із заміни систем холодного та гарячого водопостачання. Загалом до осінньо-зимового періоду у Новобаварському районі підготовлено 1168 будинків, зазначила заступниця голови Адміністрації Новобаварського району з житлово-комунальних питань Ганна Беловіцька:

— Для надання більш якісних комунальних послуг було виконано поточний ремонт на мережах холодного водопостачання та водовідведення в 60 будинках та поточний ремонт мереж центрального опалення та гарячого водопостачання в 40 будинках. Якщо є звернення до аварійно-диспетчерської служби 15–62, наші комунальники максимально швидко виконують ці роботи, реагують та обслуговують будинки.



ЩО ВДАРИЛО ПО МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'Ю УКРАЇНЦІВ

ЗА НОВИНАМИ З ФРОНТУ МАЙЖЕ ЗАБУЛИ ПРО COVID. А ВІН ПРО НАС НЕ ЗАБУВ Й ПРОДОВЖУЄ ВКЛАДАТИ НА ЛІКАРНЯНІ ЛІЖКА. ТА НАВІТЬ ПІСЛЯ ОДУЖАННЯ МАЄМО ТАКІ НАСЛІДКИ, ЯК БЕЗСОННЯ, ТРИВОГИ, АПАТІЇ.

Чи дійсно існує постковідна депресія і чи спостерігається її загострення на фоні війни? Розбираємося, що треба робити, щоб не потрапити в цю пастку.

► ГОЙДАЛКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Спочатку з'явилися нав'язливі думки про сумне майбутнє. Далі гірше. Хоч би що трапилося, хотілося плакати або кричати, і майже зникає сон. З такими симптомами до психотерапевтів приходять люди, що здебільшого мають стабільне та досить успішне життя.

У розмові з фахівцями пацієнти зізнаються, що менше місяця тому перехворіли на COVID. Хворобу перенесли досить легко — відлежалися вдома тиждень і повернулися до звичного життя. І саме тоді почалися такі незрозумілі гойдалки. Причина їх виникнення — той самий COVID.

На жаль, коронавірус, що тримав у страху всю планету впродовж 2020–2021 років, не зник, люди продовжують хворіти. Взагалі, як стверджують у Міністерстві охорони здоров'я, в Україні зараз циркулює 10 штамів вірусу. Симптоми знайомі: лихоманка, загальна слабкість, головний та м'язовий біль, нежить, підвищення температури, кашель, втрата смаку й нюху.

— Дійсно, певний відсоток тих, хто перехворів на COVID, за деякий час відчувають незрозумілий біль у тілі, апатію, якусь безвихідь, нав'язливі думки тощо, — розповідає лікар-психотерапевт Ольга Рура. — Звісно, не все це депресія. Але певні постковідні депресивні стани саме зараз, на фоні війни, загострилися. Я навіть скажу, що COVID та війна з обох боків б'ють по психіці пацієнтів. Ще й на додачу восени, коли змінюється тривалість світлового дня, дощить, знижується активність людини та загострюються ментальні проблеми.

Уявіть: людина перехворіла на COVID,вилікувалася, усі життєво важливі параметри та показники залишаються в нормі, але певні негативні процеси в центральній нервовій системі вже почалися. Також додався стрес, у якому майже три роки проживають усі українці. Це такий собі «коктейль», від якого до важкої депресії може втримувати лише остання крапля.

► ДІВЧАТА ВРАЗЛИВІШІ

Учені все ще досліджують, яким же чином штами коронавірусу впливають на мозок. Натомість уже визначили,

що постковідний стресовий розлад дуже схожий на посттравматичний синдром, який вражає учасників бойових дій. І нібито саме жінки, які є більш вразливими, частіше психологічно потерпають після COVID.

Основні симптоми постковідної депресії мало чим відрізняються від такої ж хвороби без COVID:

- ◆ пригнічений настрій;
- ◆ виражена втома;
- ◆ втрата колишніх інтересів;
- ◆ нездатність відчувати задоволення;
- ◆ порушення сну;
- ◆ зниження рівня концентрації та уваги;
- ◆ почуття невпевненості в собі;
- ◆ песимістичне бачення майбутнього.

Усе це спричиняє проблеми на роботі, у побуті, в особистому житті, породжує страх, тривогу, приступи агресії.

— Депресія — це не жарти, а серйозна хвороба, що діагностується лікарем і має відповідний протокол лікування, — пояснює лікар-психотерапевт Ольга Рура. — Зазвичай хворому прописують медикаменти з психотерапією. І саме депресія є одним з поширених наслідків у пацієнтів, які перенесли COVID. На жаль, наші люди вмюють терпіти. Усе ще існує думка, що звертатися по допомогу до психотерапевта соромно, а психіка сама з усім впора-

ється. Насправді це не так. Лікарі кажуть, що з плаксивістю, тривогою, хронічною втомою можна жити довго і нещасливо. Але навіщо?

Ось як можна частково допомогти собі самостійно:

◆ Щоденна активність. Це може бути будь-яка фізкультура, біг, плавання, йога, танці. Головне — рухайтесь.

◆ Медитація та дихальні вправи. Це поліпшує психологічний стан і мобілізує внутрішні ресурси.

◆ Спробуйте зняти емоційне напруження. Можна прийняти ванну після робочого дня, вийти на прогулянку парком, побити боксерську грушу.

◆ Змініть картинку. Можна поїхати навіть до іншого міста на день чи два.

◆ Насолоджуйтеся. Музикою, їжею, свіжим повітрям, цікавою книгою тощо. Вчіться шукати цей самий позитив у буденному житті.

◆ Ніякого алкоголю! Навіть питні енергетики можуть негативно вплинути на нервову систему людини в постковідному стані.

І звісно, варто звернутися до медиків — і що швидше, то краще. Тому що постковідна депресія потребує правильного лікування, щоб життя людини, яка перенесла COVID та живе в час війни, не вийшло з-під її контролю.



Гороскоп на 12 листопада

- Овен (21 березня — 20 квітня)**
На вас чекає активний день, тому необхідно виявити ініціативність та ентузіазм. Ваша праця буде помічена та нагороджена в майбутньому. Але не забувайте про відпочинок, не потрібно засиджуватися на роботі допізна.
- Телець (21 квітня — 21 травня)**
Тельці мають переглянути свої плани, деякі завдання можуть виявитися складнішими, ніж передбачалося, але це не має бути причиною стресу. Астрологи радять залишатися гнучкими, але краще насамперед зосередитися на важливих справах, а не намагатися вирішити все й одразу.
- Близнюки (22 травня — 21 червня)**
Буде насичений робочий день, але вам доведеться змінити свій підхід до виконання своїх завдань, щоб уникнути труднощів. Приділіть особливу увагу нюансам. Другу половину дня краще провести вдома, у спокійній та затишній обстановці.
- Рак (22 червня — 22 липня)**
Це зручний день для планування, але не для великих вкладень або ризиків. Необхідно виявити фінансову обережність. Уникайте необдуманих витрат та спонтанних покупок, щоб не підірвати свій бюджет. Питання, пов'язані з грошима, краще вирішувати поступово, зважуючи всі плюси та мінуси.
- Лев (23 липня — 22 серпня)**
Представникам цього зодіакального кола астрологи рекомендують виявити свою впевненість та організованість на роботі. Проте зайвої самовпевненості варто уникати. В особистому житті на вас чекають приємні та різкі зміни.
- Діва (23 серпня — 23 вересня)**
Можливо, скоро Диви отримають важливий проект і вирушать у відрядження. Цей шанс дозволить виявити професіоналізм та здобути визнання від керівництва. Успіх у новому починанні також може позитивно позначитися на подальшій кар'єрі.
- Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
Астрологи рекомендують бути уважнішими до дрібниць, це стосується як робочої, так і особистої сфери життя. Потрібно приділити більше уваги та виявити турботу своєму партнерові, інакше можуть виникнути конфлікти. Також необхідно подбати про своє емоційне здоров'я.
- Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
Цього дня Скорпіони можуть на роботі зіткнутися з непростю дилемою, яка вимагатиме швидкого та виваженого рішення. Важливо не піддаватися емоціям та ретельно оцінити всі можливі варіанти. Від обраного рішення залежать як підсумок поточної ситуації, так і перспективи в кар'єрі.
- Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Виникнуть нові цікаві ідеї та мотивація, щоб їх реалізувати. Вам захочеться переглянути свої завдання та цілі. Але потрібно буде скласти чіткий план. У особистому житті також можливі зміни. Стрільці відчують бажання зблизитися з важливою для них людиною.
- Козоріг (22 грудня — 20 січня)**
Астрологи радять розібратися із важливими питаннями, які ви тривалий час відкладали у довгий ящик. Але до справ підходьте спокійно та обдуманно. Навчіться знаходити практичні рішення, щоб долати будь-які труднощі.
- Водолій (21 січня — 18 лютого)**
Фінансовий успіх відкриє для Водоліїв нові можливості, які зміцнять впевненість у своїх силах. В особистому житті представники цього знаку відчують бажання краще зрозуміти себе та відчувати справжні потреби.
- Риби (19 лютого — 20 березня)**
Щоб уникнути конфліктів на роботі, йдіть на компроміс та зважайте на інтереси друзів та колег. До того ж важливо сміливо виявляти свої таланти та пропонувати свіжі ідеї — це допоможе заявити про себе та показати свої здібності. Активна та креативна позиція відкриє нові перспективи.



ВОНИ ДАРУЮТЬ РАДІСТЬ ТА НАДІЮ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ХАРКІВСЬКИЙ АКАДЕМІЧНИЙ ТЕАТР МУЗИЧНОЇ КОМЕДІЇ З 95-РІЧЧЯМ.

Мер звернувся до колективу театру зі словами подяки за невтомну працю та підтримку харків'ян, особливо в часи війни:

— Харків завжди був містом культури, і ваш театр відіграє в цьому виняткову роль. Згадуючи мирні часи, коли глядачі збиралися в залах для перегляду вистав, і початок війни, коли ви підносили дух тисячам харків'ян, які ховалися в метрополітені, я розумію, наскільки важливою є ваша робота. Незважаючи на постійні обстріли, ви продовжуєте дарувати людям емоції, надію та віру у перемогу. Дякую вам за це!

Мер вручив кращим працівникам театру Почесні грамоти Харківської міської ради, Почесні грамоти виконкому міськради та Подяки міського голови.

А починалася історія першого Державного театру музичної комедії в Україні у 1929 році з прем'єри вистави Жака Оффенбаха «Орфей у пеклі», яка стала триумфом артистів оперети в переповненій залі театру-цирку «Муссурі». Учні реформатора українського театру Леся Курбаса, а також письменник Остап Вишня і композитор Олексій Рябов стали засновниками української оперети. Вони сформували на базі театру справжню творчу лабораторію зі створення нового репертуару. Безліч п'єс було написано спеціально для

цього театру, серед них такі перлини національного мистецтва, як «Сорочинський ярмарок» та «Майська ніч». І зараз солісти театру продовжують добрі традиції. На сцені театру музичної комедії за весь час існування поставлено понад 350 вистав.

Олексій Гавінський, соліст ХАТМК:

— Я в цій професії з 1989 року. Це моє життя. Мені подобається дарувати радість, щастя людям своєю працею, своїм вокалом і грою. Оплески — головне для нас, гріє серце як ніщо інше! Ми й раніше йшли із задоволенням на роботу, але зараз ми чекаємо не дочекаємося, коли ми зустрінемося у театрі. Вірю, що 100-річчя ми будемо святкувати в новому театрі та за мирних часів.

Тетяна Циганська, солістка ХАТМК:

— У професії я вже більше 30 років. І не випадково, тому що в мене сім'я акторська. Мама — заслужена артистка України, батько — режисер, чоловік також актор, і маємо надію, що дитина піде за нами. Акторська професія — це в жодному разі не засіб заробітку. Це твоє існування, твоє життя, постійне бажання дарувати радість людям. Взагалі, я вважаю, що актори — дуже щасливі люди, тому що мають своє призначення у житті.

Артем Кочергін, соліст ХАТМК:

— Я дякую всім глядачам, що підтримуєте нас, дивитесь наші вистави, концерти. Саме завдяки вам ми можемо творити мистецтво.



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 № 0616.
Наклад номера 19 810.

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

