

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬСЯ РОБОТИ З ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВОГО ФОНДУ, ЗРУЙНОВАНОГО РОСІЙСЬКИМ АГРЕСОРОМ. ЦЬОГО РОКУ ПЛАНУЄТЬСЯ ПОВЕРНУТИ ДО ЖИТТЯ 200 БУДИНКІВ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

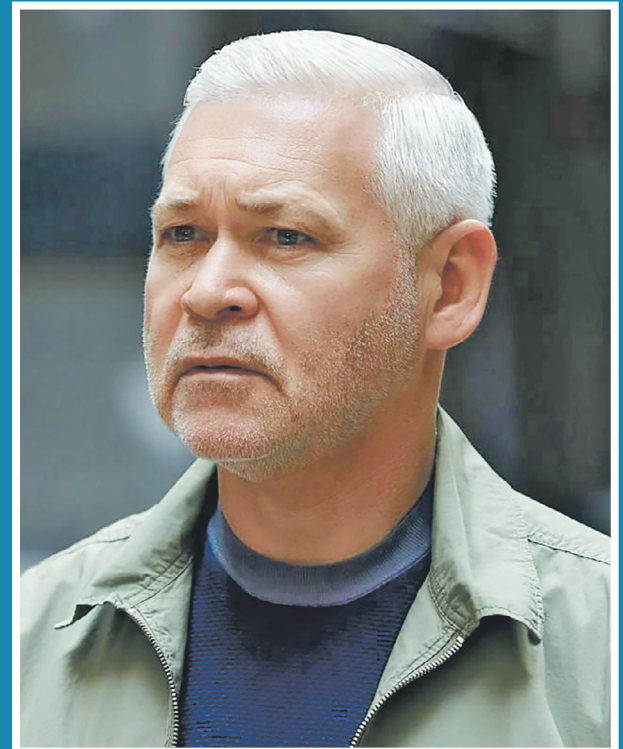
— Якщо взяти статистику, то вона дуже сумна. Десь близько 8,5 тисячі житлових будинків сьогодні мають руйнування того чи іншого ступеня тяжкості.

Є будинки, які взагалі неможливо відновити. На зараз у нас 30 багатоповерхівок, що підлягатимуть обов'язковому знесенню, але ця цифра не остаточна — ми продовжуємо проводити інструментальні та економічні експертизи, щоб визначити доцільність відновлення або знесення кожного об'єкта.

Частину ми вже демонтуємо: зокрема, на Північній Салтівці — на вулиці Наталії Ужвій, 82, та в П'ятихатках.

Але дуже багато ми намагаємося відновити, маємо потужні плани відбудови. Для досягнення цієї мети місто активно залучає міжнародну допомогу та субвенції від уряду, направляє кошти місцевого бюджету. Роботи з відбудови включають в себе заміну вікон, відновлення покрівель та інші необхідні заходи для приведення будинків у належний стан.

Якби не було сьогодні важко, ми маємо триматися і думати про людей. Невідкладна відбудова житла — стимул для економіки, це забезпечення нормальних умов для тих, хто чекає на рідну оселю,



хто хоче якнайшвидше повернутися додому. Також це сигнал про те, що місто не здається і готується до перемоги.

ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛА У ХАРКОВІ: МАЄМО ПОТУЖНІ ПЛАНИ



ПОСИЛЕННЯ ППО ТА ЗМІЦНЕННЯ БОЙОВОЇ АВІАЦІЇ

ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ МІНІСТРОМ ОБОРОНИ НОРВЕГІЇ ТОРЕ ОНШУУСОМ САНДВІКОМ. ЦЕ ЙОГО ПЕРШІЙ ВІЗИТ ДО УКРАЇНИ ПІСЛЯ ПРИЗНАЧЕННЯ НА ПОСАДУ В ЛЮТОМУ ЦЬОГОРІЧ.

Глава держави подякував норвезькому уряду за вагому військову підтримку нашої країни, яка цього року збільшена до 7 млрд доларів. Володимир Зеленський наголосив: Україна розраховує, що такий рівень допомоги збережеться й наступного року.

Те, як найефективніше використати ці кошти для допомоги українцям у боротьбі проти російської агресії, було ключовою темою обговорення.

— Ми говорили, безумовно, і з Прем'єр-міністром щодо збільшення спроможності нашого внутрішнього виробництва засобів далекого ураження. Мені приємно зауважити, що він цю ідею підтримав і запропонував більш детально обговорити з вами, — зазначив Президент.

Володимир Зеленський і Торе Оншуус Сандвік обговорили інвестиції у виробництво української зброї, зокрема безпілотників і ракет великої дальності, а також про масштабування спільного оборонного виробництва.

Серед інших важливих питань — посилення ППО та зміцнення бойової авіації. Президент подякував Норвегії за надання винищувачів F-16. Також Глава держави відзначив важливість постачання систем NASAMS і ракет до них для захисту цивільної інфраструктури від російського терору.

Крім того, Володимир Зеленський висловив вдячність Норвегії за енергетичну підтримку нашої країни взимку та виділення коштів на закупівлю імпортного газу.



Міністр оборони Норвегії запевнив у продовженні підтримки України й наголосив на тому, що важливо розвивати оборонні спроможності обох держав.

ЗАВДАННЯ — ДАТИ ЛЮДЯМ ЖИТЛО, РОБОТУ ТА ОСВІТУ

ЗГІДНО З ГЕНЕРАЛЬНИМ ПЛАНОМ, У МАЙБУТНЬОМУ НАСЕЛЕННЯ ХАРКОВА МОЖЕ ЗРОСТИ ДО 2,5 МІЛЬЙОНА ЖИТЕЛІВ. ТОМУ МІСТО ВЖЕ ПРАЦЮЄ НАД РОЗВИТКОМ ЖИТЛОВОГО БУДІВНИЦТВА ТА МОДЕРНІЗАЦІЮ ІНФРАСТРУКТУРИ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер зазначив, що місто готується до повернення ще більшої кількості людей з числа тих, хто був вимушений поїхати за кордон, коли почалася війна.

Сьогодні у Харкові проживають близько 200 тис. переселенців. Внутрішні переселенці не збираються повертатися додому, бо часто їм просто нікуди. А багато хто вже й не хоче: Харків став для них рідним.

Наше завдання — дати їм житло, роботу, освіту дітям і місця для відпочинку. І ми все це робимо.



Ігор Терехов також нагадав, що від початку повномасштабної війни в Харкові діє безоплатний проїзд усіма видами громадського транспорту. Щодня в місті понад 50 тис. осіб отримують гарячі обіди — серед них як харків'яни, так і ВПО, які знайшли прихисток у місті.

В ДОРОСЛЕ ЖИТТЯ ВПЕВНЕНО І З ВІДКРИТИМ СЕРЦЕМ

У ХАРКОВІ ВІДБУЛИСЯ ВИПУСКНІ ВЕЧОРИ. МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ ПОБУВАВ НА УРОЧИСТОСТЯХ У КОЖНОМУ ІЗ ДЕВ'ЯТИ РАЙОНІВ МІСТА.

Всі заходи проходили в укриттях, бо така вже харківська реальність. Але найголовніше, що, попри все, діти мали змогу, як колись, у мирні часи, відсвяткувати свій особливий день разом, наголосив **Ігор Терехов**:

— На долю одинадятикласників справді випало чимало випробувань — війна, повітряні тривоги, навчання



під землею... Але вони вистояли! І саме тому заслужили на справжнє свято — з радістю, танцями, блиском в очах.

Упевнений, що ці моменти назавжди впишуться в пам'ять учнів, їхніх батьків та вчителів як щось по-справжньому світле й незабутнє.

І кілька слів до вас, випускники! Дорогі наші! Крокуйте в нове, доросле життя впевнено і з відкритим серцем. Вірте в себе, як ми віримо у вас, не бійтеся мріяти — у кого-кого, а у вашого незламного покоління точно все вийде!

З ПОВЕРНЕННЯМ ДОДОМУ!

Журналіст «Радіо Свобода» Владислав Єсипенко, який понад чотири роки перебував в ув'язненні в Криму за надуманими обвинуваченнями росіян, вийшов на волю, повідомив Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак у своєму телеграм-каналі.



— У жовтні 2024 року в рамках Міністерської конференції з людського виміру Формули миру у Монреалі виступала дружина Владислава, Катерина Єсипенко. Тоді вона розповідала деталі полону свого чоловіка і взагалі, вона дуже багато зробила для його звільнення.

З поверненням додому! Дякую кожному, хто працював над звільненням Владислава Єсипенка, — сказав Глава ОП.

Також днями представники Офісу Президента провели зустріч із Надзвичайним і Повноважним Послом Литовської Республіки в Україні Інгою Станіте-Толочкене.

Радниця Керівника Офісу Президента, операційна директорка ініціативи Bring Kids Back UA Дарія Зарівна поінформувала про ключові напрями роботи та пріоритети на найближчий рік. Зокрема, йшлося про розвиток системи реінтеграції дітей, які повертаються в Україну.

Окрему увагу приділили темі початкового списку викрадених дітей, яких українська сторона передала представникам рф під час перемовин у Стамбулі на початку червня.

Публічна підтримка з боку країн-партнерів може стати вирішальною для повернення цих дітей.

Також під час зустрічі обговорили реалізацію ініціативи Safe Pathways Home як частини Монреальського зобов'язання.

Сторони відзначили важливість міжнародної взаємодії для визначення місцеперебування українських дітей, яких викрала росія, і нових механізмів їх повернення додому.



ПРОБЛЕМУ РОЗВ'ЯЖУТЬ РАЗ І НАЗАВЖДИ

У СКВЕРІ БІЛЯ ВІЧНОГО ВОГНЮ В ЦЕНТРІ МІСТА ТРИВАЄ ТЕРМІНОВИЙ КАПІТАЛЬНИЙ РЕМОНТ.

Рішення про початок робіт ухвалила Міська комісія з питань техногенно-екологічної безпеки і надзвичайних ситуацій після обстеження території, під час якого було зафіксовано зсув ґрунту на схилі скверу. За словами заступника міського голови — директора Департаменту будівництва та шляхового господарства Дмитра Липового, пошкодження стали наслідком постійних ворожих обстрілів: — Наше місто перебуває під постійними ракетними ударами. Детонація спричинила зсув на схилі. Якби ми не вжили термінових заходів, це могло б призвести до трагедії: внизу розташовані вулиця Клочківська та узвіз, і є реальна загроза для життя людей.

Зважаючи на нагальність проблеми, Департамент будівництва та шляхового господарства Харківської міськради уже розгорнув на локації масштабні роботи, покликані убезпечити містян від можливих негативних наслідків та привести місцину до ладу: — За проектом треба укріпити схил палями, зняти насипний ґрунт, а також побудувати розвантажувальний майданчик, щоб зменшити навантаження на схил. Крім того, складовою проєкту є облаштування системи водовідведення. Адже сквер знаходиться у старій частині міста, яка не має зливової каналізації, що також загрожувало подальшими руйнуваннями.



Роботи на локації тривають уже близько трьох місяців. І за планом будуть завершені до початку серпня. Після закінчення ремонту територію скверу біля Вічного вогню приведуть до ладу. Зокрема, замінять покриття, пошкоджене під час роботи важкої техніки.

Завдяки ремонту місто отримає не тимчасовий компроміс, а повноцінне вирішення проблеми, що дозволить зберегти Університетську гірку для наступних поколінь, запевнив **Дмитро Липовий**: — Усі інженерні та проєктні рішення скеровані на те, щоб цю проблему вирішити раз і назавжди, більше до неї не повертатися.

ХВОРОБАМ КРАЩЕ ЗАПОБІГТИ

У ХАРКОВІ ЩОТИЖНЯ В РІЗНИХ МІСЦЯХ ТИМЧАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ ПРОВОДЯТЬСЯ МЕДИЧНІ ОГЛЯДИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

Наразі таких локацій у місті — понад півсотні, серед іншого і у Холодногірському районі. Як і крізь внутрішньо переміщеним особам надавалася низка важливих медичних послуг: огляд терапевта, педіатра, пульмонолога, електрокардіограма, забір крові на цукор, імунізація проти дифтерії та правця, а також від ковіду. Як повідомила медична директорка поліклініки № 24 **Ірина Введенська**, у ВПО найчастіше діагностують гіпертонічну хворобу та ішемічну хворобу серця, а також хронічні захворювання легень, цукровий діабет. Медики зазначають, що хронічні захворювання у більшості загострюються через тривалий стрес, пов'язаний із війною та вимушеним переселенням. Та і загалом нестабільне емоційне тло, зміна умов проживання та обмеже-

ний доступ до медичних послуг погіршують загальний стан здоров'я. Під час медичних оглядів акцент роблять саме на профілактиці. **Неля Новіцька**, заступниця генерального директора з епідеміологічних та санітарно-гігієнічних питань Харківського обласного центру контролю та профілактики хвороб: — Ці заходи спрямовані більше на профілактику, ніж на лікування. Тому що раннє виявлення хвороб і симптомів різних захворювань є прогностично більш сприятливим, і спрямоване саме на запобігання проблем зі здоров'ям у майбутньому. 90-річний **Анатолій** сидить у черзі, щоб здати кров на цукор у виїзній



амбулаторії. Серед усіх переселенців в цьому гуртожитку він найстарший. На схилі літ через війну був змушений покинути рідну домівку у Куп'янську. Чоловік зазначає, що такі медогляди є дуже зручними, і дякує місту за турботу про евакуйованих: — Тут у кожного мешканця гуртожитку є якась болячка, звісно, і в мене теж. Тому дякую, що лікарі про нас турбуються. Приїхали оглянути, розказати, що кому треба. Я усім задоволений.

СПОРТ НАБУВ БІЛЬШОГО ЗНАЧЕННЯ

ЗА ІНІЦІАТИВОЮ ТА ПІДТРИМКИ ДЕПАРТАМЕНТУ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ХМР У ХАРКОВІ ОРГАНІЗОВУЮТЬ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВЕТЕРАНІВ.

Як повідомив директор департаменту **Олександр Власенко**, розпочали з турніру з волейболу. Також заплановані змагання з баскетболу, футболу і плавання: — Зараз дуже важливо проводити спортивні заходи, адже вони добре розвантажують психіку, стабілізують моральний стан, тому мають великий успіх та попит серед наших захисників. На майданчику — не професійні спортсмени, а воїни,

які знайшли у грі можливість відчувати мирне життя, хоча б на кілька годин. Тут вирують справжні емоції. Хтось грає вперше, хтось — тренується постійно. Але для кожного учасника ці змагання мають особливе значення, тому що це спосіб зберегти бойовий дух, зміцнити командний зв'язок і підтримати одне одного поза полем бою. **Віталій**, військовослужбовець: — Дуже важливі такі заходи, бо зараз скрутний час, і нам треба десь час від часу відволікатися від боїв, трохи забувати про фронтові реалії. А ще спорт зближує, єднає. Ми завжди раді взяти участь у таких змаганнях.



Перемогу у турнірі здобула команда Харківського національного університету Повітряних Сил (ХНУПС). За словами капітана команди **Андрія**, секрет успіху — у постійних тренуваннях, які стали для них вже способом життя: — Насправді це наша традиція. Коли я потрапив у ХНУПС служити, дізнався, що команда тренується щоранку кожного понеділка, середи, п'ятниці. І так вже три роки: зранку прийшли пограли, отримали заряд бадьорості на цілий день. Як не має тренування, так ми «варені», нічого не хочеться робити. Ми тільки цим і рятуємося. Подібні турніри не лише згуртовують, а й мотивують. Адже спорт — це не лише про фізичну форму, а й про силу духу, витримку та віру в перемогу і на майданчику, і у справжньому бою.



ПОВАЖАЙТЕ ПРАЦЮ КОМУНАЛЬНИКІВ!

В ОСНОВ'ЯНСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ДВІРНИКИ І ОЗЕЛЕНЮВАЧІ НЕ СИДЯТЬ БЕЗ РОБОТИ. ВОНИ ПОСТІЙНО НАВОДЯТЬ ЛАД ТА ДОГЛЯДАЮТЬ ЗА КВІТАМИ ТА ЗЕЛЕНИМИ НАСАДЖЕННЯМИ ЯК НА ПРИБУДИНКОВИХ ТЕРИТОРІЯХ, ТАК І ВЗДОВЖ ЧЕРВОНИХ ЛІНІЙ.

Начальниця дільниці Основ'янської філії КП «Харківблагоустрій» **Мargarita Чернікова** повідомила, що влітку працівники продовжують упорядковувати двори:



— Щоденно ми спосерігаємо за їх санітарним станом, доглядаємо за зеленими зонами та квітниками, поливаємо, косимо. Також ми облаштували нові клумби на червоних лініях: використовуємо багаторічні, однорічні квіти, вічнозелені кущі, хвойники. На одній клумбі як експеримент висіяли конюшину замість газонної трави. Вийшло дуже гарно. Думаю, вона сподобається містянам. Окремо хочеться подякувати жителям, які з любов'ю дбають про свої двори. Наприклад, в одному з дворів по проспекту Аерокосмічному вони висадили троянди, які зараз квітнуть, а восени там справжній бал хризантем.

Олена Мінакова, менеджерка зі зв'язків з громадськістю КП «Харківблагоустрій»:



— У всіх дев'яти районах міста триває робота із благоустрою. Продовжуємо літні роботи на клумбах. Для їхнього облаштування ми обирали символічні для України квіти, як от чорнобривці, оспівані і в піснях, і в віршах. Тому кожна прибудинкова територія прикрашається чорнобривцями різних сортів та кольорів. Також використовуємо вічнозелені багаторічні рослини, кущі та дерева. Наприклад, ялівець вважався нашими предками оберегом. Тому сподіваємося, що такі рослини будуть захищати наше місто від негараздів та проблем. Тож будемо далі старатися, роботи багато. Спільними зусиллями, разом з жителями будемо продовжувати створювати гарну атмосферу в місті. Проте бувають і неприємні випадки. Тож хочу звернутися до містян з проханням поважати труд дворників і викидати сміття в облаштованих для цього місцях. Смітнички скрізь стоять. Будь ласка, це ж не важко піти та викинути сміття в урну. А подекуди жителі кидають різних непотріб просто з балконів. Оце такі у нас виникають проблеми. Тож ще раз закликаю всіх ставитися з повагою до роботи комунальників: вони стараються для кожного з вас!



ДОПОКИ НЕ ЗВІЛЬНЯТЬ ВСІХ

НАД ВОКЗАЛОМ «ХАРКІВ-ПАСАЖИРСЬКИЙ» ПІДНЯЛИ ПРАПОР НАДІЇ, ЯКИЙ СИМВОЛІЗУЄ ВІРУ У ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ ТА ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ.

Прапор чорно-білого кольору: чорний символізує біль, втрати і страждання родин, які не мають звісток про своїх рідних, а білий — віру в порятунок і повернення захисників додому.

«Символічно, що прапори майоритимуть саме над вокзалами — в місцях повернення та зустрічі наших полонених. Для нас, залізничників, це особлива тема. 35 тисяч служать на захисті нашої держави. 41 працівник «Укрзалізниці» перебуває у поло-

ні. «Прапор надії» весь час майоритиме під прапором України як символ надії та віри в повернення наших полонених, — сказала заступниця начальника вокзалу Юлія Шпак.

Прапори над 100 вокзалами будуть встановлені до звільнення останнього полоненого, зазначили організатори акції.

Ініціативу реалізувала «Укрзалізниця» спільно з Благотворительным фондом «Сталеві».



СЕРЕД НАЙКРАЩИХ

ТРИ ХАРКІВСЬКІ ВИШИ ПОТРАПИЛИ ДО МІЖНАРОДНОГО РЕЙТИНГУ QS WORLD UNIVERSITY RANKINGS 2026.

А саме Харківський національний університет ім. Каразіна — 781–790 місця; Національний технічний університет «ХПІ» — 1001–1200 місця; Харківський національний університет радіоелектроніки — 1201–1400 місця.

У трійці світових лідерів: Массачусетський технологічний інститут; Імперський коледж Лондона; Стенфордський університет.

Рейтинг було оприлюднено 19 червня. Його склала британська консалтингова компанія Quacquarelli Symonds. Цьогоріч оцінювалися 8467 університетів зі 106 країн світу, а увійшов до рейтингу — 1501 виш світу.

QS World University Rankings є одним із найбільш авто-



ритетних глобальних університетських рейтингів. Рівень досягнень університетів оцінюється на основі результатів:

- ◆ статистичного аналізу діяльності навчальних закладів;
- ◆ аудіюваних даних (зокрема, інформації за індексом цитування з бази даних Scopus);
- ◆ даних глобального експертного опитування представників міжнародної академічної спільноти та роботодавців.

БІЛЬШЕ ДІТЕЙ — МЕНШЕ СТРЕСУ

БАГАТЬОМ ЗАВЖДИ ЗДАВАЛОСЯ, ЩО МАТИ ОДНОГО АБО МАКСИМУМ ДВОХ ДІТЕЙ — ОЗНАЧАЄ НАЙСПОКІЙНІШЕ БАТЬКІВСТВО, ЯКЕ ДАСТЬ ЗМОГУ ДОСЯГТИ УСПІХІВ У ВИХОВАННІ. АЛЕ ЦЕ НЕ ТАК.

Науковими методами доведено, що сім'ї з чотирма дітьми живуть із найменшою кількістю стресу і є найщасливішими, інформує сайт Yourtango.

Згідно з опитуванням, проведеним серед 7 тисяч американських матерів виданням TODAY, матері трьох дітей зазнають більшого стресу порівняно з матерями чотирьох. Під час опитування з'ясувалося також, що багатодітні мами знижують вимоги до виховання дітей, перестають звертати увагу на думку оточення, що є головними причинами стресу. Іншими словами, вони дозволяють собі



перестати бути ідеальними. Батьки чотирьох дітей просто проводять час у сім'ї, і стають при цьому більш спокійними, впевненими в собі і в підсумку — більш щасливими.

ЩОБ БУЛИ В ТЕМІ

ВЖЕ З ПОЧАТКУ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО РОКУ В УСІХ УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛАХ ДЛЯ УЧНІВ 4–11-Х КЛАСІВ ЗАПРОВАДЯТЬ ОBOB'ЯЗKOBІ УРОКИ З ЕНЕРГОЕФЕКТИВНОСТІ.

Відповідний проект ініціювало Міністерство освіти і науки України, щоб сформувати у школярів практичні навички раціонального використання енергоресурсів. Новий курс має навчити дітей усвідомлено ставитися до споживання електроенергії, тепла, води та інших ресурсів, що особливо актуально в умовах енергетичних викликів, які переживає країна.



Для вчителів вже підготували спеціальні методичні посібники, сценарії занять, інтерактивні вправи і рекомендації, що дозволяють легко інтегрувати тему енергоефективності у шкільну програму.

У міністерстві підкреслюють, що навчання не первантажуватиме основну програму, а навпаки — допоможе виховати відповідальне ставлення до навколишнього середовища ще зі шкільної партії.

ТИХА ГОДИНА

ВСЕ БІЛЬШЕ МАГАЗИНІВ У НІМЕЧЧИНІ ЗАПРОВАДЖУЮТЬ «ТИХУ ГОДИНУ», ПІД ЧАС ЯКОЇ ВИМИКАЮТЬ ФОНОВУ МУЗИКУ, ГУЧНІ ОГОЛОШЕННЯ, ЯСКРАВІ МОНІТОРИ ТА НАВІТЬ ПРИГЛУШУЮТЬ ОСВІТЛЕННЯ.

Ідея спрямована на підтримку людей з аутизмом, синдромом дефіциту уваги і гіперактивності (СДВГ), а також іншими сенсорними розладами, яким важко переносити шум і надмірну стимуляцію.

У межах зазначеного періоду магазини утримуються від викладання товарів, каси працюють у менш шумному режи-

мі, а персонал поводить себе максимально спокійно. У деяких торговельних точках дозволено вхід із собаками-помічникми. Проєкт втілено за участі організацій, які працюють із людьми з синдромом Аспергера та іншими нейровідмінностями. Його мета — створити більш інклюзивне середовище для всіх покупців.

Фахівці наголошують: сенсорне перевантаження — не дрібниця, а серйозний виклик. Це стан, коли мозок не справляється з надлишком подразників, що може спричинити тривожність, втому або навіть панічну атаку. Саме тому «тиха година» — не просто зручна ініціатива, а життєво важлива підтримка для тисяч людей.



МАЧУ-ПІКЧУ — П'ЯТЬ ЗІРОК

КОМПАНІЯ IGLU CRUISE З'ЯСУВАЛА, ЯКЕ З СЕМИ ЧУДЕС СВІТУ Є «НАЙКРАЩИМ» НА ОСНОВІ КІЛЬКОСТІ П'ЯТИЗІРКОВИХ ВІДГУКІВ НА TRIPADVISOR ДЛЯ КОЖНОЇ З ПАМ'ЯТОК, СПОВІЩАЄ TIME OUT.

Першу сходинку рейтингу посідає Мачу-Пікчу (Перу) — гірська цитадель на півдні країни, збудована інками як королівська резиденція. Вона отримала 20 123 відгуки, з яких 18 414 були найвищою оцінкою — 91,5% від загальної кількості.

На другому місці опинився Тадж Махал (Індія) — мавзолей, який імператор Шах Джахан збудував на честь своєї покійної дружини Мумтаз-Махал. 84,1% відвідувачів оцінили його в п'ять зірок.

На третій сходинці розташовується Велика Китайська стіна з результатом у 81,7% позитивних відгуків.



Рейтинг семи чудес світу за версією користувачів TripAdvisor:

- Мачу-Пікчу, Перу;
- Тадж Махал, Індія;
- Велика Китайська стіна, Китай;
- Петра, Йорданія;
- Колізей, Італія;
- Статуя «Христос-Спаситель», Бразилія;
- Чічен-Іца, Мексика.

НАПЕРЕДОДНІ ВИХІДНИХ — ЗНОВ ВИБУХИ

У НІЧ НА 20 ЧЕРВНЯ РОСІЯНИ ЗНОВ ЗДІЙСНИЛИ АТАКУ НА ХАРКІВ. ДЛЯ УДАРІВ ПО МІСТУ ВОРОГ ЗАСТОСУВАВ БПЛА «ГЕРАНЬ-2».

Внаслідок обстрілу дістала поранення 27-річна жінка. Медичну допомогу надали також двом дівчатам 12 та 17 років, які зазнали гострої реакції на стрес. Вибухи були зафіксовані у трьох районах міста. Зокрема, у Шевченківському районі — три влучання. Один із обстрілів стався у дворі багатоквартирного житлового будинку — вибито багато вікон, пошкоджено щонайменше 50 автомобілів.

Олександра:

— Ми заради безпеки спали у ванній кімнаті. Прокинулися вже від вибуху. Почули, як б'ється скло у вікнах. Коли спустилися на паркінг, там вже не було ні воріт, нічого, все вже повибивало. Дуже нервова ніч, дуже страшно.



Марія:

— Почула, як летить шахед, як він гложне, і зрозуміла, що буде зараз десь поруч падати. Так і сталося. Побігла до дитини в кімнату, потім спустилися на паркінг. У нас

вбиті шибки, ще щось пошкоджено, не роздивлялася ще. Сину 10 років. Сьогодні мав бути останній день в школі, свято. А ця мразота ніяк не дасть нам спокою. От зранку у мене окрім люті, нічого на душі немає.

З ночі на місцях влучання працюють харківські комунальники.

Світлана Рибнікова, начальниця Шевченківської філії КП «Харківблагоустрій»:

— Ми дуже оперативно зреагували. Як тільки надійшла команда, що можна виїжджати на місце обстрілу, приїхали буквально хвилин за 15. Почали вигрібати бите скло. Його було дуже багато. Ми порозмітали, порозгрітали скло, щоб люди могли пройти, а авто не порізати колеса. Одна зміна поїхала відпочивати, заїхала друга зміна, які вже остаточно усе приберуть після нічного ворожого удару.

ВІДБУДОВА ЩОДНЯ

НА ПІВНІЧНІЙ САЛТІВЦІ ПРОДОВЖУЮТЬ КАПІТАЛЬНИЙ РЕМОНТ ОДНІЄЇ З БАГАТЬОХ БАГАТОПОВЕРХІВОК, ЯКА ЗАЗНАЛА ПОШКОДЖЕНЬ ВНАСЛІДОК ОБСТРІЛІВ.

Будинок серйозно зруйнований, але крок за кроком його повертають до життя.

Валентина, місцева жителька:

— Було 4 обстріли: і 3 квартири зруйновані повністю, усі труби порозривало у підвалі та квартирах, балкони повибивало. Дах також сильно понівечений, бо трапилося пряме влучання.

Будівельники вже повністю відновили покрівлю площею понад тисячу квадратних метрів. Замість пробоїн — нова стяжка, подвійний шар руберойду, відновлені парпети й вентиляція.

Антон Константинов, директор будівельної організації:

— Ми виконали гідроізоляцію покрівлі та додатково зробили утеплення горища. Замінили вікна та двері у квартирах і під'їздах. На цей час закінчуємо роботи у місцях загального користування: кладемо плитку, штукатуримо, шпаклюємо, фарбуємо тощо. Попереду підсилення розорених конструкцій та ремонт фасаду. Роботи тривають.



ЯК ПРАВИЛЬНО СПІЛКУВАТИСЯ З ВЕТЕРАНАМИ

ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ЛЮДИНА, ЯКА ПОВЕРНУЛАСЯ З ФРОНТУ? ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ВІЙСЬКОВИМИ, ЩО ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ? ЯКІ СЛОВА МОЖУТЬ СПРИЧИНИТИ БОЛІСНІ РЕАКЦІЇ? ДНЯМИ У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ДЛЯ ДІТЕЙ САЛТІВСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУВСЯ ТРЕНІНГ «ЯК ЦИВІЛЬНИМ ПОРОЗУМІТИСЯ З ВЕТЕРАНАМИ ВІЙНИ».

Тренінг провела психологиня і тренерка Центру Життєстійкості у м. Харкові **Оксана Дмитренко**. Говорили про те, що може спровокувати болісні реакції, чому варто уникати певних фраз і дій, як коректно допомогти воїнам, що мають важкі поранення.

У тренінгу взяли участь працівники бібліотек і мистецьких шкіл району, розповідає директор Центральної бібліотеки ЦБС Салтівського району Харкова **Олена Храмцова**.

Тема про спілкування для слухачів тренінгу стала надзвичайно близькою. Майже в кожній з їхніх родин близькі воюють, збираються на фронт або мають тяжкі травми. Більш того, ветерани відвідують заклади культури, і працівникам важливо знати, як правильно будувати діалог з людьми, що пережили досвід бойових дій.

► ПОБУДУВАТИ МІСТ МІЖ ПАРАЛЕЛЬНИМИ СВІТАМИ

— Тренінг «Як цивільним порозумітися з ветеранами війни» — реальність, яка стосується кожного, — зауважує психологиня і тренерка Центра Життєстійкості у Харкові **Оксана Дмитренко**. — Тема є дуже актуальною і затребуваною, бо більшість цивільних не розуміють, чому з людиною, яку вони добре знали до війни, відбуваються такі сильні зміни. Я порівнюю свідомість військових до та після з перепрошивкою на комп'ютері. Бачимо ніби ту саму людину, але вже з іншими програмами і налаштуваннями, бо вона пережила специфічний важкий досвід. Постійна загроза життю, моральна травма, зіткнення зі смертю, втрата



контролю, самозвинувачення, попередні травмуючі події часто призводять до посттравматичного стресового синдрому. Під час тренінгу ми даємо саме такі вправи й техніки, які допоможуть ветеранові заспокоїтися, зорієнтуватися та сфокусуватися у разі ступору. Також тренінг допомагає завоювати, які фрази допомагають побудувати міст між двома паралельними світами — військовим й цивільним. Наше завдання — допомагати ветеранам війни адаптуватися, підтримувати, надавати нові опори і сенс жити.

► ДОПОМАГАТИ АДАПТУВАТИСЯ І ШУКАТИ НОВІ СЕНСИ

Війна змінила кожного з нас. Але досвід тих, хто був на фронті, і тих, хто чекав у тилу, дуже відрізняється. Тож цивільним важливо знати, як спілкуватися з бійцями, не травмувати словом або дією. А тригером, спусковим гачком для реакцій ветерана може бути що завгодно: яскраве спонтанне світло або звук, емоційні рухи або крик, стверджує Оксана Дмитренко. Психологиня поділилася з читачами «Інфо-сіті» ключовими нюансами у спілкуванні.

► ЩО НЕ МОЖНА ГОВОРИТИ?

- Коли там перемога?
- Коли вже наступ?
- Як воно там, на війні? Багато крові?



- А ти вбивав? Чи багато ворогів убив?
- Все буде добре;
- Називати героєм, сонечком, рятівником, котиком — бо не кожен військовий є учасником бойових дій і може відчувати провинку.

► ПРО ЩО МОЖНА ГОВОРИТИ

- Про адаптацію і можливості, якими може скористуватися ветеран;
- Про нові технології лікування, протезування;
- Заохочувати до роздумів про майбутнє;
- Сприяти мотивації та відновленню впевненості у своїх силах;
- Шукати нові сенси та опори.

► ДЕЯКІ ПОРАДИ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З ПОРАНЕНИМИ

- Не акцентуйте увагу на пораненні або ампутації;
- Уникайте жалю;
- Спочатку запитайте, чи потрібна допомога і не вирішуйте дії самостійно (наприклад, відкрити двері, підвезти колісне крісло);
- Не давайте непрошених порад.

За словами директора Центральної бібліотеки ЦБС Салтівського району, попереду ще будуть зустрічі з психологією на важливі теми. У планах — тренінги про те, як спілкуватися з дітьми, що втратили на війні батьків, з родичами загиблих, з внутрішньо переміщеними людьми.

► ДОВІДКА

Центр Життєстійкості у Харкові є українським проектом, який координує Міністерство соціальної політики. Йдеться про місце, де можна отримати допомогу в складні моменти життя. Центр безплатно надає послуги з психосоціальної підтримки, консультування, роботи з родинами і підтримки ветеранів.

ВИХОВАТИ СПРАВЖНЬОГО ЧОЛОВІКА



ЧИМАЛО ДІТЕЙ В УКРАЇНІ ЛИШАЮТЬСЯ БЕЗ БАТЬКА. НЕ ТІЛЬКИ ТОМУ, ЩО В КРАЇНІ ТРИВАЄ ВІЙНА, А Й ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО НЕ ВСІ ГОТОВІ БРАТИ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ДИТИНУ, ДОКЛАДАТИ ЗУСИЛЬ ДЛЯ ЇЇ ВИХОВАННЯ ЧИ БЕРЕГТИ РОДИНУ. НЕРІДКО ДИТИНУ ВИХОВУЄ МАТІР.

Для жінки виховання доньки може не створювати складних проблем, а для самої дитини мама стає прикладом для наслідування. А от у питанні виховання хлопчиків мами можуть стикатися з викликами. У родинях, де хлопчики ростуть без батька, жінки можуть відчувати, що синові бракує чоловічої руки, підтримки і компанії. А ще не хочеться виростити залежну від себе дитину.

Як мамам балансувати між опікою і строгістю у вихованні хлопчиків? Де взяти позитивну рольову модель чоловіка, яку б міг наслідувати син? І яких найчастіших помилок припускаються жінки, що виховують синів самотужки?

► КОЛИ БАТЬКО ЗАЛИШИВ РОДИНУ

У країні понад десятиліття триває жорстока війна. Десятки тисяч дітей втрачають найрідніших — своїх батьків. Кожна дитина зазнає болючого удару, який може вплинути на психічне і фізичне здоров'я, залишити глибокі рани на все життя.

Та відносно часті випадки, коли пари розлучаються — розуміють, що їхні шляхи розходяться. У такому разі дитина теж переживає важкий удар, і мусить лишитися з одним із батьків.

У такі миттєвості найголовніше розпізнати, що нащадок потребує допомоги, а також надати кваліфіковану підтримку. Необхідно залучити до роботи із психологом, а також оточити підтримкою й любов'ю удома.

Психологиня Ірина Басіста розповідає, що, коли мама або тато залишає родину, необхідно максимально підтримувати зв'язок і прив'язаність дитини.

Проте якщо батько загинув унаслідок війни, не менш важливо говорити з дитиною про батька, про те, яким він був, якими були його риси, минуле, все, що мама знає про батька, його родину.

Так у дитини сформується внутрішнє розуміння своєї історії зі сторони батька, а картина минулого стане більш повноцінною. Мама із сином мають разом проживати втрату.

— Можуть бути спільні ритуали горювання, обговорення, спогади — сумні і веселі, розмови про сильні сторони, перегляд фотографій. Під час етапу горювання співпереживання може допомогти, наприклад, п'ятницю ми виділяємо для того, щоб поговорити, подивитися фільм, де разом торкнемося у розмові про тата.

Найголовніше, пояснює Ірина, аби у дитини і матері був дозвіл на горювання і розмови. Тему отождення почуттів і спогадів не можна забороняти. Треба пережити разом емоції, а не заглушити у собі. Так само мамі не можна вдавати, ніби вона не горює і не плаче.

Я завжди кажу, що мамам можна плакати при дітях. І виявляти горе нормально, бо діти вчаться виражати емоції, але до того ж говорити, що зі мною все гаразд. Я впораюсь. Я плачу, бо мені теж болить.

► ПІДТРИМКА ДИТИНИ У КРИЗОВУ МІТЬ

Виховати справжнього чоловіка чи жінку — йдеться про набір поширених стереотипів. Адже в кожного з нас уява про те, яким має бути чоловік чи жінка — різні. Насамперед завдання батьків — виховати людину. Чуйну, виховану, добру, чесну, цілеспрямовану... Тож не варто розділяти підтримку для хлопчика і дівчинки.

Під час втрати у родині мама має бути готовою давати контакт дитині тоді, коли їй буде необхідно. Потреби в різному віці схожі, незалежно від того, дитина хлопчик чи дівчинка. Та варто пам'ятати і про рольові моделі, які оточують дитину у соціумі.

Чоловіча рольова модель у дитини може бути збірною, наповненою різними досвідами. Та всі мають бути позитивними і приємними для дитини. Мамі ж варто приділяти достатньо уваги, забезпечувати вікові потреби і реагувати на запити сина чи доньки.

► ЧАСТІ ПОМИЛКИ У ВИХОВАННІ ХЛОПЧИКІВ

Помилки у вихованні дитини йдуть від стереотипізованого сприйняття одне одного. «Чоловік має... а жінка має...» Не можна казати синові, що тепер він чоловік у родині і має бути з певним набором рис. Психологиня наголошує: дитина залишається дитиною, у неї має бути дитинство, а ще хлопчики теж плачуть.

Стереотипи можуть стосуватися майбутньої професії, яку хотілося б опанувати дитині, іграшок, норм поведінки, інших нав'язаних вимог суспільства...

У будь-якому випадку мамам не варто докладати особливих зусиль, аби виховати чоловіка. Достатньо перебувати у постійному контакті з дитиною, забезпечувати її бажання та потреби, дозволяти синові чи доньці проявлятися так, як хочеться дитині, а не мамі.

У вихованні не можна обмежувати і нав'язувати стереотипи. Мамам краще уникати таких шаблонних фраз:

— Ти хлопчик, а тому маєш поводитися достойно, допомагати мамі, бути головою родини.

— Хлопчики не можуть працювати вихователями чи бути дизайнерами, краще стати лікарем або бізнесменом.

— Тепер ти голова у нашій родині, справжній чоловік!

— Ти ж дівчинка! Не можна вдягатися як хлопчик!

— Справжнім дівчатам належить мати гарний вигляд, багато працювати, добре вчитися і завжди допомагати мамі.

— Усі хлопчики люблять машинки. Усі дівчатка люблять ляльок.

У підлітковому віці діти будуть привносити у своє життя все більше рольових моделей, набуватимуть рис, які їм відгукнулися у соціумі, творчості чи деінде.

Такі, скажімо, гендерні особливості притаманні вже підліткам. До підліткового віку до дитини необхідно ставитись як до дитини, незалежно від того, якої вона статі.



► ЧИ ВАРТО ЗАЛУЧАТИ РОДИЧІВ

Якщо дитина переживає втрату, підтримку має виявляти не лише мама і психотерапевт, а й усе близьке оточення. Тож рідним треба нагадати про допомогу дитині, і пояснити, як краще підтримати, аби не зачепити за живе.

— Нині заведено виховувати дітей у нуклеарній сім'ї, тобто мама, тато і дитина. Але щоб виховати дитину, потрібне ціле плем'я. І я поясню чому. Виховання — складний і емоційно затратний процес, — ділиться Ірина Басіста.

Що більше родичів, бабусь та дідусів, та інших близьких людей залучені до цього процесу, тим легше буде мамі. Жінка менше відчуватиме вигорання, втому, а відповідно, і буде краще включена у виховання.

Користь є і для дитини, адже вона отримує більше життєвого досвіду та значимих людей, розширює коло спілкування. Такі зустрічі з рідними мають бути регулярними і передбачуваними. За умови, що родичі стабільні, дитина і мама отримуватимуть додатковий ресурс.

► ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ВИРАЖАТИ ЕМОЦІЇ

Після травм діти можуть закриватися, припиняти показувати будь-які свої переживання, емоції та думки. Проте головне завдання — навчити дитину виражати все, що вона відчуває.

Ірина Басіста пояснює, що найбільш ефективний спосіб навчити розпізнавати і виражати свої емоції — почати з раннього віку, відкрито говорити про свої емоції та відчуття. Нині є чимало мультиків та книг, які можуть допомогти батькам і дітям.

Батькам теж варто бути емоційно грамотними і починаючи з себе, з власного прикладу. Розповідати про свої емоції, цікавитися емоціями дитини, щоб спілкування було нормою життя.

Отож у кризові моменти рідним та психотерапевту не доведеться витягувати великими зусиллями відчуття з дитини. А у мить вираження емоцій не забувати створювати атмосферу безпеки та підтримки, у жодному разі не сварити сина чи доньку за відчуття, знецінювати їхні почуття.

Я підтримую тебе, я розділяю твою злість, я радію разом з тобою, — такі і подібні фрази можна використовувати.

► ДЕ ШУКАТИ ПОЗИТИВНІ РОЛЬОВІ МОДЕЛІ

Повертаючись до початку теми, де, наприклад, мама втратила чоловіка, а дитина — батька, постає питання рольових моделей. Адже втративши тата, син чи донька мають бачити позитивні чоловічі рольові моделі.

— Ми перекладаємо дуже багато відповідальності на маму за свого сина. Не вона має шукати, а соціум мусить пропонувати чоловічі моделі, — пояснює психологиня.

Чоловіки з близького оточення родини мають ініціювати спілкування, яке піде на користь дитині. Прикладом можуть бути вихователі, вчителі, родичі-чоловіки, хресні, друзі мами чи батька, дідусі тощо.

— Мама не може розв'язати всі проблеми сина. Природно, що він шукатиме чоловічі рольові моделі у фільмах, казках, різних історіях, спортивних секціях, — додає Ірина Басіста.

Тут мамі варто лише направляти сина, допомагати вибудовувати стосунки з іншими чоловіками. Водночас ні мама, ні дитина не мають самотійно шукати такого спілкування, воно має бути природним.

Гороскоп на 24 червня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Якщо доведеться долати труднощі, то покладайтесь на перевірені методи — експерименти сьогодні будуть недоречні. Не вирушайте в поїздки, краще присвятити день домашнім справам: прибиранню або невеличкому ремонту.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Можливі плітки і чутки на вашу адресу. Не піддавайтеся на провокації — ігноруйте джерело інформації. Незабаром ситуація піде на виправлення. Намагайтеся знаходити спільну мову з різними людьми.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ви можете припуститися неприємної помилки у справах або в особистій сфері. Щоб уникнути негараздів, покладайтесь передусім на здоровий глузд, а не на шосте відчуття. Починайте день із простих завдань і поступово переходьте до складніших.

Рак (22 червня — 22 липня)
Звертайте увагу на дрібниці та проявляйте обережність, особливо у фінансових питаннях та спілкуванні з колегами. Вплив нічних світил сьогодні може призвести до зниження життєвого тону, тому надвечір можлива легка втома. Постарайтеся розслабитися і відволіктися від проблем.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Будьте уважнішими до партнера — пильність допоможе уникнути непорозуміння. Самотнім Левам краще не упускати свій шанс. День сприятливий для нових знайомств й романтичних зустрічей. Не бійтеся проявляти ініціативу.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Не виключені раптові витрати. Хоча фінансові труднощі будуть тимчасовими, вони можуть зіпсувати настрій. Постарайтеся не заціклюватися на матеріальному та не звинувачувати коханих.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Важливо сповільнитися і присвятити день відпочинку, турботі про себе. Зовнішні обставини можуть перевірити вас на міцність, тому не прагніть все контролювати — що менше стресу, то спокійніше мине день.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
В особистому житті важливий поворот. Стосунки можуть вийти на новий рівень. У фінансових справах також передбачається удача. Особливо сприятливий день для тих, хто працює у творчій сфері.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Уникайте сьогодні вчинків, які можуть зашкодити вашій репутації на роботі. Виправити наслідки буде вкрай складно, тож краще не ризикувати. Робіть ставку на відкритість, чесність і конструктивне спілкування.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Намагайтеся бути в оточенні добрих і душевних людей. Колективна робота буде особливо продуктивною, а підтримка друзів та колег — безцінною. Не бійтеся піклуватися і допомагати іншим. Не відмовляйте близьким у підтримці. Іноді проста порада може стати дуже своєчасною і важливою.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День особливо підходить для тих Водоліїв, хто шукає своє покликання або хоче відкрити для себе нові захоплення. Сьогодні вдалий і насичений день, коли можна загадувати бажання, формулювати цілі та будувати плани.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Постарайтеся провести день активно. з ентузіазмом. Не піддавайтеся лінощам і не відкладайте важливі справи на потім. Пощастить тим, хто хоче позбутися шкідливих звичок й розпочати позитивні зміни у житті. Пам'ятайте, що головне — здоров'я, і воно у ваших руках!

ВИДАЛИТИ ОБЛІКОВИЙ ЗАПИС У TELEGRAM: ВСЕ ПРОСТО

ЯК ВИДАЛИТИ АКАУНТ У TELEGRAM З КОМП'ЮТЕРА, IPHONE ЧИ ANDROID? ЙДЕТЬСЯ ПРО ЗАПИТАННЯ, ЩО НАРАЗІ ДУЖЕ ПОШИРЕНЕ. ПРИЧИН ДЛЯ ВИДАННЯ МОЖЕ БУТИ СКІЛЬКИ ЗАВГОДНО: ВИ НЕ КОРИСТУЄТЕСЯ НИМ, ЗМІНИЛИ НОМЕР НА НОВИЙ, НАРЕШТІ — НАЙГІРШИЙ ВАРІАНТ: АКАУНТ ЗЛАМАЛИ, І ТЕПЕР ВИ ЗМУШЕНІ ПЕРЕСТРАХУВАТИСЯ.

Немає проблеми, як видалити акаунт в Telegram в комп'ютері або Iphone чи Android, якщо у чатах пусто. Але ж трапляється, що там залишається чи не пів життя: фото, відео, голосові повідомлення. Тож перш ніж позбутися акаунта, збережемо історію на згадку. Як це зробити? За допомогою функції Експорт даних. Для цього потрібно:

- ◆ зайти в Налаштування (значок в лівому верхньому кутку програми — три горизонтальні лінії);
- ◆ у Налаштуваннях оберіть опцію Advanced (є лише в десктопній (комп'ютерній) версії Telegram). У ній знайдіть пункт Експортувати дані Telegram (Export Telegram Data);
- ◆ виберіть тип даних, які потрібні (контакти, вміст чатів і т. д.) і завантажте їх.

Усе готово, і тепер нічого не пропаде.

Як видалити акаунт? Є два варіанти: перший — довгий, другий — миттєвий.

▶ ДОВГІЙ ШЛЯХ

За замовчуванням Telegram сам деактивує обліковий запис, якщо ви не заходите туди півроку. Але в налаштуваннях термін видалення можна змінити й виставити будь-який.

Тут принципи однакові, на якому б пристрої — комп'ютері чи мобільному телефоні, ви не робили:

- ◆ зайдіть у Налаштування (значок у верхньому лівому куті);
- ◆ виберіть вкладку Приватність та безпека;
- ◆ перейдіть до пункту Видалити мій обліковий запис;
- ◆ вкажіть бажаний період;
- ◆ не заходьте у цей період в Telegram.

Якщо встановити термін видалення акаунта через один місяць (зазвичай це мінімум), то доведеться не заходити в месенджер увесь цей час. Через місяць Telegram сам остаточно ліквідує обліковий запис з комп'ютера або з iPhone, Android з усім його вмістом: фото, розмовами, іншими файлами.



▶ КОРОТКИЙ ШЛЯХ

Покроковий алгоритм:

- ◆ видалити відразу акаунт в Telegram з телефона, і не важливо — iPhone чи Android — не можна;
- ◆ спочатку перейдіть на сторінку сервісу Telegram для видалення облікового запису та авторизуйтеся там за допомогою свого телефонного номера;
- ◆ введіть на сторінці номер телефону, який прив'язаний до акаунта;
- ◆ отримайте від Telegram код підтвердження не в SMS, а безпосередньо в месенджер;
- ◆ після авторизації в меню висвітиться список дій, серед яких буде видалення облікового запису;
- ◆ вкажіть причину, чому видаляєте акаунт;
- ◆ натисніть кнопку Видалити мій обліковий запис і ще раз підтвердіть своє рішення.

Навіть після остаточного видалення таким чином акаунта з iPhone, Android чи комп'ютера він ще зберігатиметься кілька діб.

Також в наступні кілька днів не можна буде створити новий акаунт з цього ж самого номера.

Всі дані, які були в акаунті, після його видалення втираються. Принаймні, так стверджують в компанії Telegram.

ПРОЙТИ ФОТОПЕРЕВІРКУ БЕЗ ПРОБЛЕМ

ЩОБ ВАШ ЦИФРОВИЙ ПІДПИС «ДІЯ. ПІДПИС» ПРАЦЮВАВ БЕЗ ЗАЙВИХ ТРУДНОЩІВ, ВАЖЛИВО ПРАВИЛЬНО ПРОЙТИ ПЕРЕВІРКУ ЗА ФОТО. МИ ПІДГОТУВАЛИ ДОКЛАДНУ ІНСТРУКЦІЮ, ЯКА ДОПОМОЖЕ ЗРОБИТИ ВСЕ З ПЕРШОГО РАЗУ.

Що варто врахувати під час процедури.

◆ Освітлення

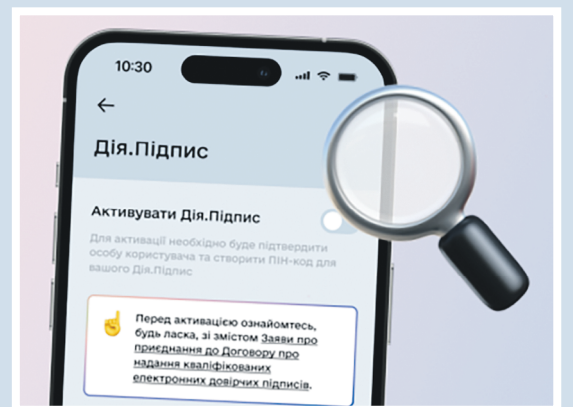
Світло має рівномірно падати на ваше обличчя, без тіней і засвічень — камера має бачити вас чітко. Підійти до вікна або увімкнути верхнє світло в кімнаті — гарна ідея.

◆ Фон — простий і контрастний

Станьте на однотонному фоні, що контрастує з вашим силуетом, кольором вашого обличчя і волосся. Уникайте заднього плану з людьми, картинами чи вікнами.

◆ Положення камери та обличчя

Тримайте смартфон на рівні очей і не нахилийте голову. Обличчя має бути по центру кадру — спостерігайте за вказівками на екрані.



◆ Ваш вигляд має бути таким самим, як на фото в паспорті.

Якщо ви там без окулярів — зніміть їх. З'явилася борода чи змінилася зачіска? Часом це впливає на результат перевірки — можливо, треба оновити документ.

Перевірка за фото — не технічна формальність, йдеться про вашу особисту гарантію безпеки. Завдяки їй система впевнюється, що саме ви — власник підпису. Тому не поспішайте, проходите процедуру уважно, зважаючи на деталі.