



**У ХАРКОВІ ЗА ІНІЦІАТИВИ МІСЬКОГО ГОЛОВИ
ІГОРА ТЕРЕХОВА СТАРТУВАВ НОВИЙ ПРОЄКТ
«КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»,
ПОКЛИКАНИЙ НЕ ЛИШЕ НАДАТИ ПІЛЬГИ, А Й ЗАСВІДЧИТИ
ПОВАГУ ДО ТИХ, ХТО БОРОНИТЬ КРАЇНУ.**

Відтепер учасники бойових дій, ветерани, військові та родини загиблих Захисників і Захисниць України можуть оформити особливу Картку харків'янина, зазначив мер:

— Соціальний проект «Картка харків'янина» запустили ще до початку повномасштабного вторгнення. Проект користувався дуже великим попитом.

Під час війни ми не зупиняли його. І зараз працюємо над розширенням можливостей, щоб харків'яни та переселенці, які проживають у нашому місті, отримували знижки в мережах-партнерах.

А відтепер з'явився новий напрям — Картка харків'янина для учасників бо-

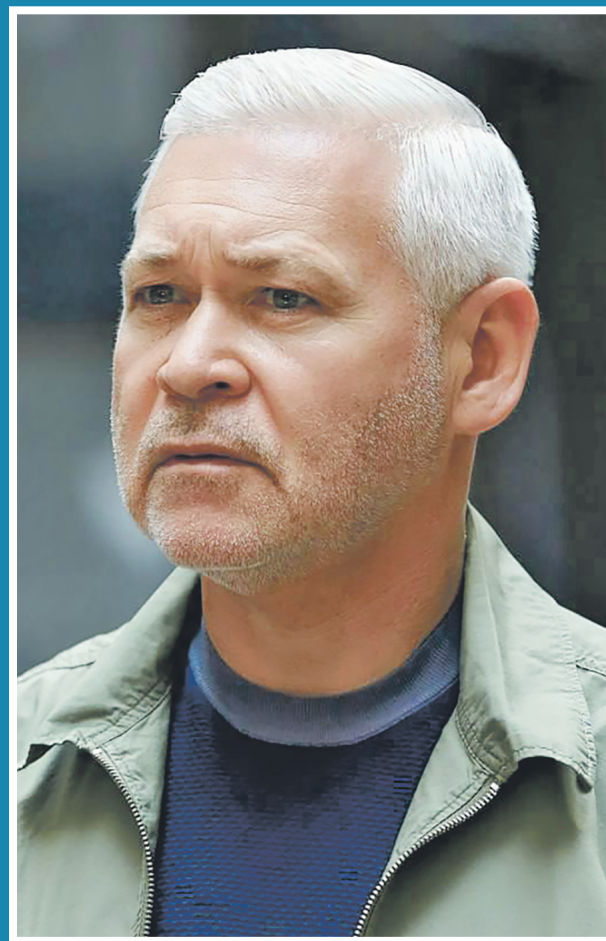
йових дій, родин загиблих. Ці люди будуть отримувати розширену знижку.

Картка має певні особливості. По-перше, розширено перелік надавачів послуг і торгових мереж, які погодилися надати свої знижки за товари й послуги в звичайній Картці харків'янина. Вони збільшують знижку саме для ветеранів.

Більш того, до Картки харків'янина для військовослужбовців приєдналися торгові мережі, які реалізують військові товари, тобто колишні військторги.

У перспективі проект розширюватиметься: до картки додаватимуть нові послуги та знижки.

(Закінчення на с. 2)



КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. З ПОВАГОЮ ДО ТИХ, ХТО БОРОНИТЬ КРАЇНУ



**КАРТКА
ХАРКІВ'ЯНИНА**
для військовослужбовців

ПОДЯКА ЗА ТЕ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ВІЙНУ З НАШОЇ ЗЕМЛІ НА ЇХНЮ КУРЩИНУ

У РІЧНИЦЮ ПОЧАТКУ КУРСЬКОЇ ОПЕРАЦІЇ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ З ВОЇНАМИ 225-ГО ОКРЕМОГО ШТУРМОВОГО ПОЛКУ ТА ВІДЗНАЧИВ ЇХ НАГОРОДАМИ.

Військовослужбовці цього полку були першими, хто зайшов на територію Курщини торік. Глава держави подякував захисникам, їхнім побратимам і командирам за службу та результати, які завдяки їм дала Курська операція.

— Дякую вам за те, що перенесли війну з нашої землі на їхню Курщину. Завдяки тому що ви взяли в полон більш ніж тисячу «рускіх», ми змогли повернути більш ніж тисячу українських бійців додому. І дякую за те, що допомогли нашим бійцям на Сході країни в той момент, коли був такий сильний тиск і міг бути справді катастрофічний прорив на нашому фронті, — сказав Володимир Зеленський.

Пам'ять усіх, хто віддав своє життя за Україну, вшанували хвилиною мовчання.

Президент вручив орден «Золота Зірка» Герою України старшому лейтенанту Івану Козіну. Торік 6 серпня підрозділ під його командуванням прорвав передній край оборони в Курській області, знищив укріплення ворога та забезпечив просування українських сил углиб російської території. За час операції військові знищили більш ніж десять одиниць російського озброєння та військової техніки, ліквідували понад 400 російських солдатів і ще майже 850 поранили. У жовтні рота під його командуванням відбила ма-



сований наступ біля Новоіванівки, здійснила прорив і захопила ключову висоту, перекривши логістику ворога.

Глава держави також відзначив шістьох воїнів орденами «За мужність» III ступеня.

Президент заслухав детальну доповідь командира полку Героя України Олега Шириєва про звільнення Андріївки та Кіндратівки на Сумщині, російські спроби контратак

та наступні кроки для звільнення української землі й виходу на державний кордон.

Володимир Зеленський поспілкувався з командирами та воїнами полку про потреби й рівень забезпечення загалом, навчання новобранців БЗВП та інструкторів. Також обговорили підготовку, мотивацію й виконання поставлених завдань підрозділом «Шквал».

КАРТКА ХАРКІВ'ЯНИНА ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. З ПОВАГОЮ ДО ТИХ, ХТО БОРОНИТЬ КРАЇНУ

(Закінчення. Початок на с. 1)

Картку можуть отримати ветерани, учасники бойових дій, члени родин загиблих військових та військовослужбовці, що проходять службу в Харкові, зазначає заступник міського голови з питань доступності, ветеранської політики та внутрішньо переміщених осіб **Юрій Шпарага**. Оформлюється вона і офлайн, і онлайн. За всіма питаннями слід звертатися на гарячу лінію проекту 15-35.

— Якщо ми кажемо про офлайн, то це в Центрі надання адміністративних послуг, за місцем реєстрації. Військовослужбовець, ветеран або члени їх сімей можуть звернутися до ЦНАПу та подати заяву на отримання картки. Також це можливо зробити в управліннях соціального захисту населення, які є в кожному районі міста, — розповідає заступник директора — начальник відділу соціального розвитку та комунікації КУ «Офіс реформ Харкова» **Максим Геков**.

Щодо онлайн, то є можливість подати заяву на порталі електронних сервісів або через офіційний застосунок проекту Open Kharkiv. Заява буде оброблена операторами контакт-центру та відправлена на друк картки.

Для оформлення картки військовослужбовцю необхідно пред'явити довідку № 5 або посвідчення учасника бойових дій, ветерану — посвідчення учасника війни або



учасника бойових дій чи посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни, членам сімей загиблих — посвідчення члена сім'ї загиблого.

За словами Юрія Шпараги, перед тим як починати цей проект, неодноразово комунікували з військовими:

— Коли ми проводили з ними зустрічі, було багато побажань, було й чимало скептиків, які думали, що таке неможливо зробити в Харкові.

В «Офісі реформ Харкова» зазначили, що під час спілкування з ветеранами щодо картки найбільший запит був саме на спорт і медичні заклади, які можуть надавати знижки на реабілітацію.

— У нас є 146 представників від соціально-відповідального бізнесу у 12 категоріях, — зауважує Максим Геков. — Серед них — медицина, АЗК, супермаркети, розваги, освіта, охорона та послуги, найнеобхідніші представники бізнесу міста, які мають понад 1080 офлайн-точок. Деякі з партнерів є і в онлайн-форматі для того, щоб користуватися їхніми послугами або замовляти певні товари.

ПОПЕРЕДУ — НОВИЙ НАВЧАЛЬНИЙ РІК

У ХАРКОВІ ТРИВАЄ АКТИВНА ПІДГОТОВКА ДО НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО РОКУ.

До 1 вересня в місті планують побудувати три нові підземні школи, розповів міський голова Ігор Терехов в ефірі національного телемарафону.

— Ми вимушені будувати підземні школи, адже навчання онлайн не задовольняє учнів, батьків і вчителів. З початку навчального року ми зможемо навчати 15 тисяч школярів у комбінованому режимі. Нагадаю, що у нас вже функціонують чотири такі школи. Ще на шістьох станціях метро ми переобладнали приміщення під навчальні кабінети. Крім того, до кінця року плануємо побудувати ще три підземні школи, — зазначив мер.



Також мер нагадав, що у цих закладах організовано харчування для дітей:

— У нас відпрацьована система доставки їжі для школярів. Ї вдячний нашим кухарям і всім, хто працює в цій сфері, бо це необхідно і вкрай важливо.

ПОТРІБНА ЛИШЕ ПОЛІТИЧНА ВОЛЯ

Про те, як зупинити війну машини путіна, Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак написав для Washington Post.

Ультиматум президента Дональда Трампа рф — важливий. Україна цінує його чіткість і готовність досягти миру через силу. Це саме те, що завжди було основою нашого опору, зазначив Глава ОП.



— Потрібен тиск на рф. Сьогодні ми пропонуємо конкретні кроки: вдарити по стратегічних активах війни путіна. «Росатом» і «Роскосмос» — не цивільні інституції, а частина воєнної машини Кремля. «Росатом» забезпечує розробку ядерної зброї та підтримує окупацію Запорізької АЕС. «Роскосмос» надає супутникові дані для наведення російських ракет.

Повні санкції та ізоляція від співпраці із західними партнерами — це мінімум, який має бути зроблено.

Заблокувати фінансові артерії рф. Часткове відключення банків від SWIFT у 2022 році було лише першим кроком. «Газпромбанк» досі працює і є головним каналом для торгівлі енергоносіями та товарами подвійного призначення. Він і будь-які менші банки-посередники мають бути відключені.

Закрити лазівки в постачанні технологій. Рф щороку імпортує мільярди доларів у вигляді мікросхем та електроніки для дронів і ракет, використовуючи посередників у Китаї та Центральній Азії. Вторинні санкції проти компаній і банків, які допомагають обходити обмеження, повинні стати правилом, а не винятком.

Зупинити «тіньовий» нафтовий флот. Запровадити санкції проти російських портів, операторів і суден, які вимикають трекери або здійснюють перевантаження у відкритому морі, щоб приховати походження нафти.

Ударити по криптоінфраструктурі рф. Біржі та гаманці, що обслуговують нелегальні платежі для російської оборони, мають бути заблоковані.

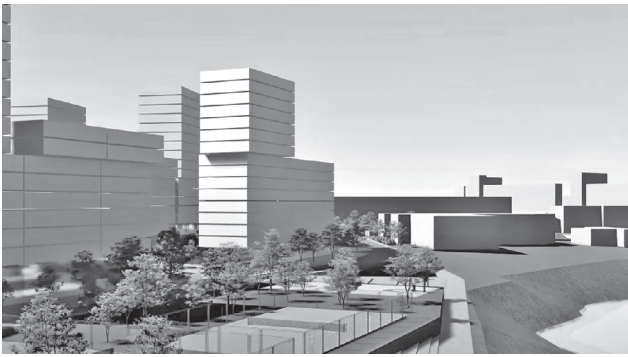
Війна росії проти України — це не лише наша трагедія, а глобальна загроза. Інструменти для її зупинки існують. Потрібна лише політична воля, щоб застосувати їх швидко та рішуче.

МЕГАПОЛІС ГОТУЄТЬСЯ ДО ВІДБУДОВИ

ХАРКІВ ПРАЦЮЄ НАД СТВОРЕННЯМ ГЕНЕРАЛЬНОГО ПЛАНУ РОЗВИТКУ РАЗОМ ІЗ ФУНДАЦІЄЮ ЛОРДА НОРМАНА ФОСТЕРА. ЦЕЙ МАСШТАБНИЙ ПРОЄКТ УЖЕ МАЄ ПІЛОТНІ НАПРАЦЮВАННЯ, А ДО ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЇ ГОТОВІ ДОЛУЧИТИСЬ ІНОЗЕМНІ ПАРТНЕРИ, МІСТА ТА МІЖНАРОДНІ ФІНАНСОВІ ІНСТИТУЦІЇ. ПРО ПРАКТИЧНУ РЕАЛІЗАЦІЮ ГЕНЕРАЛЬНОГО ПЛАНУ МІСТА, ПРО СПІВПРАЦЮ ХАРКОВА З ФУНДАЦІЄЮ БРИТАНСЬКОГО АРХІТЕКТОРА ЛОРДА НОРМАНА ФОСТЕРА РОЗПОВІВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Це партнерство викликало неабиякий розголос по всій Україні, і Харків демонструє, що готовий відновлюватися та дивитись у майбутнє, не чекаючи завершення війни.

— Я дуже вдячний фундації лорда Нормана Фостера та його родині, які за власний рахунок фінансували дуже багато робіт. Вдячний уряду Німеччини, який теж долучився до фінансування Генерального плану розвитку Харкова, —



зазначає Ігор Терехов. — Ми рухаємось згідно з графіком робіт. Уже створена економічна модель міста, бо коли ми говоримо про Генеральний план, то це не тільки про архітектуру, а й про економіку, про бізнес, що дуже й дуже важливо. Ми рухаємось у цьому напрямку не повільними, а швидкими темпами й уже маємо пілотні проекти, які можемо втілювати в життя. Наприклад, Науковий парк — унікальний проєкт для всього світу.

Харкову готові допомагати країни, міста, інвестори та міжнародні фінансові організації. Це в черговий раз демон-

струє, що мегаполіс має довіру партнерів і може стати ідеальним містом майбутнього.

— Ми маємо дуже плідні стосунки з Німеччиною — з нашим містом-партнером Нюрнбергом, нам допомагає і Японія, й агенція із Кореї, нас підтримує дуже багато європейських міст, зокрема Ліль, Брно, Прага, Варшава. Тільки за час війни в нас з'явилися два міста-партнера в США — ми підтримуємо дружні стосунки, і вони нам дуже допомагають, — зауважує мер. — Щодо відбудови, сьогодні ми маємо певні домовленості, в їх межах після закінчення війни інвестори будуть відбудовувати Харків. Дуже багато зацікавлених є і в США, і в Німеччині, і в Туреччині. Як тільки ми досягнемо справедливого миру, багато інвесторів зайдуть у Харків — будувати, відбудовувати, створювати бізнес-проекти. До речі, вони пов'язані і з Генеральним планом розвитку міста, бо ми чудово розуміємо, які сфери економіки розвиватимуться в нашому місті. Крім цього, я хочу подякувати таким міжнародним фінансовим організаціям, як Світовий банк, Європейський інвестиційний банк, ЄБРР. У нас дуже щільна співпраця, і ми не зупинили жодного проєкту, який розпочинали до війни.

НА ДОПОМОГУ ВІЙСЬКОВИМ

МІСЬКА РАДА ВНЕСЛА ЗМІНИ ДО БЮДЖЕТУ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ НА 2025 РІК. ЦЕ ОБУМОВЛЕНО НАДАННЯМ ХАРКОВУ МІЖБЮДЖЕТНИХ ТРАНСФЕРТІВ. ВІДПОВІДНЕ РІШЕННЯ БУЛО УХВАЛЕНЕ НА ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ МІСЬКРАДИ.



— Передусім ми виділили кошти на допомогу нашим військовим частинам. Крім того, були виділені гроші на відновлення житлового фонду, який зазнав серйозних руйнацій внаслідок ворожих атак, — зазначив міський голова Ігор Терехов.

Місто отримає освітню субвенцію в сумі 639,5 млн грн, субвенцію на здійснення доплат педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти — 11,8 млн грн, а також субвенцію на забезпечення діяльності фахівців з супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб та окремі заходи з підтримки осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України, — 2,5 млн грн, повідомили в Департаменті бюджету і фінансів ХМР.

За рахунок перерозподілу раніше затверджених бюджетних призначень були збільшені видатки на:

— відновлення та поточний ремонт житлового фонду — на 350 млн грн;

— будівництво модульних котельень та придбання спеціального обладнання — на 186,2 млн грн;

— реконструкцію об'єктів водовідведення та облаштування водозабірних точок — на 144,4 млн грн;

— надання допомоги військовим частинам та спеціальним органам з правоохоронними функціями — на 146 млн грн.

Також з бюджету Харківської міської територіальної громади надається поворотна фінансова допомога КП «Шляхрембуд» у розмірі 250 млн грн на придбання спеціальної дорожньої техніки.

► КУРОРТНЕ ЛІКУВАННЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Харківська міська територіальна громада надасть субвенцію обласному бюджету Харківської області на відшкодування послуг санаторно-курортного лікування осіб, які отримали інвалідність внаслідок поранення, контузії, каліцтва або захворювання під час захисту Батьківщини.

Субвенція спрямована на відшкодування 50% вартості наданих послуг санаторно-курортного лікування на території України вищезазначених категорій. Також рішенням передбачено відшкодування 30% вартості наданих послуг з відпочинку (адаптації) Захисників і Захисниць України та членів їхніх сімей у рекреаційних закладах Харківської області.

ЗАТВЕРДЖЕНО ПРОГРАМУ З УВІЧНЕННЯ ПАМ'ЯТІ ЗАХИСНИКІВ

У ХАРКОВІ ПРИЙНЯТА МІСЬКА ПРОГРАМА УВІЧНЕННЯ ПАМ'ЯТІ УЧАСНИКІВ ТА ЖЕРТВ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ, ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОРІТБІ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ, СУВЕРЕНІТЕТ І ТЕРИТОРІАЛЬНУ ЦІЛІСНІСТЬ УКРАЇНИ, НА ПЕРІОД 2026–2030 РР.

Як повідомили в Департаменті житлово-комунального господарства ХМР, основними завданнями програми є виявлення та впорядкування пам'ятників, що увічнюють перемогу в Другій світовій війні, об'єктів поховань останків її учасників і жертв, придбання та встановлення на Алеї Слави намогильних споруд на місцях поховань загиблих (померлих) військових. Крім того, документ передбачає проведення капітального ремонту, реконструкції військових, братських поховань, пам'ятників, намогильних споруд.

Згідно з рішенням, реалізація таких заходів сприятиме формуванню єдиної національної пам'яті та ідентичності.



ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН: РОБОТИ ТРИВАЮТЬ

НА КАЛЕНДАРІ ЩЕ СЕРПЕНЬ, А В ХАРКОВІ ГОТУЮТЬСЯ ДО ЗИМИ. НЕ Є ВИНЯТКОМ І НЕМИШЛЯНСЬКИЙ РАЙОН. ТУТ ПІДВАЛЬНІ ПРИМІЩЕННЯ БАГАТОПОВЕРХІВОК ПЕРЕТВОРИЛИСЯ НА РОБОЧІ МАЙДАНЧИКИ, ДЕ ЗВАРЮЮТЬ, РІЖУТЬ І МІНЯЮТЬ ТРУБИ. ПРО ТЕ, ЧИ ВДАСТЬСЯ ПРИФРОНТОВОМУ ХАРКОВУ ЗУСТРІТИ ХОЛОДИ З НАДІЙНИМИ КОМУНІКАЦІЯМИ, НАМ РОЗПОВІЛИ ПРЯМО З МІСЦЯ РЕМОНТУ.



У Немишлянському районі комунальники готують внутрішньобудинкові системи — перевіряють, ремонтують, замінюють труби, щоб мешканці зустріли осінь і зиму без аварій і з комфортом. Тут важлива кожна деталь, адже навіть одна тріщина може обернутися потопом.

— Сьогодні закінчуємо роботу — міняємо останню ділянку з тріщинами, приблизно 7 метрів, — розповідає начальник Управління з технічного обслуговування внутрішньобудинкових систем КП «Харківводоканал» Валерій Харлан. — Після її заміни внутрішні системи водовідведення та холодного водо-



постачання будуть повністю готові до експлуатації в осінньо-зимовий період.

За затвердженим планом роботи тривають по всьому місту. Уже понад 80% будинків із внутрішніми системами холодного водопостачання, водовідведення та зливової каналізації готові до експлуатації в осінньо-зимовий період. Завершити техобслуговування решти об'єктів комунальники планують цього місяця. Паралельно йдуть масштабні поточні ремонти. Фахівці замінюють кілометри трубопроводів разом із запірною арматурою, оновлюють мережі. У зиму Харків увійде з надійними комунікаціями.

— У цьому році ми запланували повністю замінити близько 27 кілометрів трубопроводів холодного водопо-

стачання та водовідведення у 280 будинках, — зазначає Валерій Харлан. — Наразі ремонтні роботи виконані у 224 будинках, замінено близько 20,5 кілометрів. Підготовку й технічне обслуговування плануємо завершити до кінця серпня, а поточні ремонти та заміну трубопроводів активно виконуємо до початку опалювального сезону.

Корективи в плани комунальників вносить війна: обстріли та прильоти руйнують уже підготовлені мережі. Непоодинокими

є випадки, коли доводиться відновлювати ті ж самі ділянки вдруге. Але, запевняють на підприємстві, ворог не здатен зупинити тих, хто відповідає за воду в оселях харків'ян.

— Незважаючи на війну, наша служба та комунальне підприємство працюють і готують системи до експлуатації в осінньо-зимовий період, — зауважує Валерій Харлан. — Ми цілодобово готові усувати різноманітні аварійні ситуації, які трапляються не тільки в підвалах, а й у квартирах мешканців. За день буває різна кількість звернень через затоплення — від 200 до 350 заявок. Наші цілодобові аварійні бригади забезпечені всім необхідним інструментом, витратними матеріалами для усунення різного роду аварійних ситуацій як у підвалах, так і на стояках та у квартирах наших споживачів.

У ХАРКОВІ ЧЕКАЮТЬ НА ДОНОРІВ

ДОНОРСЬКА КРОВ — ЦЕ ТОЙ РЕСУРС, ЩО РЯТУЄ ЖИТТЯ І ЗАЛЕЖИТЬ ВИКЛЮЧНО ВІД ЛЮДСЬКОЇ СВІДОМОСТІ. У ХАРКОВІ, ЗА КІЛЬКАДЕСЯТ КІЛОМЕТРІВ ВІД ФРОНТУ, ВОНА ЩОДНЯ ДЛЯ КОГОСЬ ВИЗНАЧАЄ «ВИЖИВ»... АБО НІ. СЬОГОДНІ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ СЛУЖБИ КРОВІ — ДЕФІЦИТ. БРАКУЄ ВСІХ ГРУП.

Вікторія отримала телефонний дзвінок. До неї звертались із Харківського обласного центру служби крові. Дівчині повідомили, що наразі є потреба в тромбоцитах і вона одна з тих, хто міг би допомогти. І ось Вікторія, полишивши справи, уже сидить у донорському кріслі. Це — 12-й раз, коли харків'янка ділиться тим, що може врятувати життя. І каже — зупинитися не збирається:

— Намагаюся здавати донорську кров хоча б чотири рази на рік. На мій погляд, це допомога, яка доступна кожному, і, думаю, будь-яка людина, у якої немає медичних протипоказань, може це зробити. У мене після здачі ніколи не було поганого самопочуття. Тому, коли мене запрошують, завжди погоджуюсь, якщо я не зайнята терміновими справами. Уважаю, що це дуже важливо, бо може врятувати людині життя.

▶ УКРАЇНСЬКА КРОВ НЕПЕРЕМОЖНА

Неподалік від Вікторії — пан **Сергій**. Своєю кров'ю чоловік ділиться вже понад 20 років. Говорить, раніше це була справа за покликом серця, але з початком широкомасштабної війни донорство перетворилося для нього на можливість виказати шану й вдячність тим, хто щодня ризикує життям на фронті:

— Я працівник «Харківобленерго». Ішов на роботу, і тут дзвінок: «Сергію, ви можете приїхати?». Наше керівництво дуже гарне, відпустили відразу. Для мене дуже важливо, коли можу чимось допомогти. Я хотів би, щоб моя кров посприяла перемозі України над рашистами. Щоб вони знали, що українська кров — непереможна.

▶ ВІД ДОНАЦІЙ ЗАЛЕЖАТЬ ЖИТТЯ

Утім, поруч з Вікторією та Сергієм є і порожні крісла. У Харківському обласному центрі служби крові кажуть: з початку повномасштабного вторгнення охочих допома-



гати стало значно більше. Але влітку ситуація дещо змінюється — люди виїжджають у відпустки, відпочивають на свята, і кількість донорів відчутно падає. Однак тих, хто потребує крові, навпаки, стає дедалі більше.

— Потреба в групах крові завжди є — і в позитивних, і в негативних, — розповідає директорка Харківського обласного центру служби крові **Олена Малигон**. — Донорство — планомірна робота, не можна за один день заготувати велику кількість, бо кров має обмежений термін придатності, а наступного дня, наприклад, відпочивати. Тобто кожного дня ми повинні опрацювати певну кількість донорів і планувати свою роботу надалі. Тільки так лікарні будуть своєчасно забезпечені компонентами донорської крові. У нас завжди є певний запас, але, коли він добігає критичних значень, ми констатуємо дефіцит і тоді проводимо донорські акції або звертаємося до організованих колективів, щоб поповнити запаси.

Наразі в дефіциті всі групи без винятку. І лікарі б'ють на сполох не через статистику. Ідеться про реальні життя, які щохвилини залежать від донорів. Адже сьогодні Центр рятує не тільки цивільних. Заклад забезпечує компонентами крові й військових, що зазнали серйозних поранень.

▶ ДЛЯ ДОНОРІВ СТВОРЮЮТЬ УСІ УМОВИ

Допомогти можуть усі охочі віком від 18 років за відсутності медичних протипоказань.

— Є наказ Міністерства охорони здоров'я, який чітко визначає, хто може бути донором, — зазначає Олена Малигон. — І якщо в людини є супутні захворювання, то саме лікар може ухвалити рішення, чи буде ця людина допущена до донорства, чи може вона стати потенційним донором. Щоб стати донором, треба бути здоровим, мати гарний настрій, бажання врятувати життя, прийти з документами до Харківського центру крові.

Здати кров у Харкові можна не лише безпосередньо в Центрі. Виїзні пункти працюють у районах області та навіть у міському ТРЦ «Нікольський» у вівторок, четвер та суботу. Команда намагається зробити процес максимально зручним для кожного, аби донорство стало частиною повсякденного життя харків'ян.

Харківський центр крові — єдиний в Україні, який під час повномасштабної війни зумів підтвердити відповідність міжнародним стандартам. Надійність, якість, ефективність. А ще — людяність.

— Хочу подякувати всім донорам, побажати їм міцного здоров'я, попросити, щоб вони планували свої донорства і зверталися до нас на 61-й день. Крім того, це не боляче й не страшно, — запевняє директорка Харківського обласного центру служби крові. — Тому приходьте і приводьте своїх друзів. Так будемо наближати перемогу.

ДОПОМОГА, ЩО РУХАЄ КУЛЬТУРУ

НІМЕЦЬКІ БЛАГОДІЙНИКИ ПЕРЕДАЛИ ХАРКІВСЬКОМУ ТЕАТРУ ОПЕРИ ТА БАЛЕТУ ВЕЛИКИЙ ПАСАЖИРСЬКИЙ АВТОБУС. ЦЕ — ЧАСТИНА МАСШТАБНОЇ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ, ЯКУ ФОНД SANKT AUGUSTIN AND FRIENDS HILFT ДОСТАВИВ ДО УКРАЇНИ. АВТОБУС Є ЖЕСТОМ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ І СТАНЕ НОВИМ КРОКОМ У РОЗВИТКУ КУЛЬТУРНОГО ЖИТТЯ МІСТА.

Під час попереднього візиту до Харкова волонтери відвідали театр і, побачивши умови його роботи на безпечному майданчику Loft Stage і дізнавшись про потребу у власному транспорті, вирішили допомогти. Отже автобус — довгоочікуваний подарунок від німецького благодійного фонду.

— На початку в проєкті було задіяно більше ста п'ятдесяти людей, — розповідає очільник благодійного фонду Sankt Augustin and Friends hilft **Гюнтер Маасен**. — Цей автобус, звичайно, не приїхав пустим. Там була різноманітна гуманітарна допомога, яку направлено до військових, а також до шпиталю. Тому це великий проєкт.

Для Харківського театру опери та балету це більше, ніж транспорт. Генеральний директор ХНАТОБ **Ігор Тулузов** впевнений: тепер театр зможе бути ближче до глядача, бо



наявність власного транспорту відкриває для колективу значні перспективи:

— Ми дуже вдячні нашим німецьким і українським друзям за такий чудовий подарунок. Він красивий, і я впевнений, що буде дуже корисним для того, щоб у нашому рідному місті, у нашій рідній області ми могли робити такі заходи, яких раніше не було.

Автобус уже має власну історію. На бокових панелях — автографи німецьких волонтерів, українських

партнерів з різних міст і харківської команди. Тут підписався і сам Ігор Тулузов у знак подяки за підтримку й віри в майбутнє.

Крім автобуса, театру подарували п'ять швейних машин і генератор.

Допомога німецьких волонтерів — не просто гуманітарна місія, а потужний жест міжнародної солідарності. Харків, який тримає оборону на культурному фронті, вкотре доводить — місто живе, творить і не здається.



ІНФОРМАЦІЙНА ВІЙНА

ПІСЛЯ ВТОРГНЕННЯ РОСІЇ В УКРАЇНУ В ЛЮТОМУ 2022 РОКУ ОРГАНИ ЄС ЗАБОРОНИЛИ МОВЛЕННЯ ПІДКОНТРОЛЬНИХ КРЕМЛЮ МЕДІА В МЕЖАХ БЛОКУ, ЗОКРЕМА В ІНТЕРНЕТІ, ЩОБ ПРОТИДІЯТИ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ. ОДНАК ЧЕРЕЗ ПОНАД ТРИ РОКИ ПІДСАНКЦІЙНІ РЕСУРСИ ВСЕ ЩЕ АКТИВНІ ТА ДОСТУПНІ В КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ, ІДЕТЬСЯ У ЗВІТІ ІНСТИТУТУ СТРАТЕГІЧНОГО ДІАЛОГУ (ISD).



«Російські державні медіа зберігають вагому онлайн-присутність, що становить постійну загрозу для західних демократій». Під санкції ЄС потрапили RT (раніше — Russia Today), Sputnik та інші державні медіа, яких звинуватили у веденні «інформаційної війни».

ISD протестував три найбільші інтернет-провайдери в Німеччині, Франції, Італії, Польщі, Чехії та Словаччині. Експерти виявили 26 медіа, що перебувають під санкціями, та перевірили 58 пов'язаних з ними доменів. У 76% випадків провайдери не змогли заблокувати доступ.

Звіт свідчить про те, що Словаччина, прем'єр-міністр якої Роберт Фіцо відомий своїми проросійськими поглядами, найгірше справляється з виконанням санкцій — блокування не проводиться взагалі. Друге місце посіла Польща, тоді як найбільш ефективними виявилися Франція та Німеччина. Але Німеччина стала винятком через велику російську діаспору: три домени, зокрема RT, збирали понад 100 000 відвідувачів на місяць з території цієї країни.

НАЙПОПУЛЯРНІША СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

НАЙПОПУЛЯРНІШОЮ СПЕЦІАЛЬНІСТЮ СЕРЕД ВСТУПНИКІВ 2025 РОКУ СТАВ МЕНЕДЖМЕНТ.

Цей напрямок уже кілька років тримає позицію беззаперечного лідера, що має тривожну тенденцію, повідомив голова Комітету з питань освіти, науки та інновацій **Сергій Бабак**.

Також до списку перших входять психологія, філологія, право, маркетинг, економіка, комп'ютерні науки та кібербезпека.

Водночас критично важливі для відбудови країни інженерні та природничі спеціальності мають значно нижчий попит. Зокрема, на біологію надійшло 2 тисячі заяв, хімію — майже 900, фізику — 600, математику — трохи більше тисячі.



«Було подано понад 1 мільйон 138 тисяч заяв, із них близько 800 тисяч — на бакалаврат. Це навіть більше, ніж торік. Тобто спаду зацікавленості до навчання в українських закладах вищої освіти не бачимо. Навпаки, вступна кампанія активна», — зазначив посадовець.

ПЕНСІЯ ЧИ ПРОДОВЖЕННЯ КАР'ЄРИ

УКРАЇНЦЯМ ПЕНСІЙНОГО ВІКУ ВАРТО ЗАМИСЛИТИСЯ: ВИХІД НА ПЕНСІЮ ОДРАЗУ ПІСЛЯ 60 — НЕ ЗАВЖДИ ОПТИМАЛЬНИЙ ФІНАНСОВИЙ ВИБІР.

За даними Пенсійного фонду, ті, хто продовжує працювати після офіційного віку виходу на пенсію, отримують значно більші виплати.

Механізм простий:

— за кожен місяць додаткової роботи до 5 років після 60 — нараховується +0,5% до пенсії;

— після п'ятирічного стажу — надбавка зростає до 0,75% за місяць.

Наприклад, якщо людина працює ще рік після пенсійного віку, її пенсія збільшується на 6%; п'ятирічна затримка — це вже плюс 30% до виплат.

Згідно з офіційною статистикою, середня пенсія в Україні становить приблизно 5850 грн. Однак ті, хто продовжує працювати, можуть розраховувати на виплати понад 6200 грн завдяки новим внескам і стажу.

Фахівці радять зважувати не лише фінансові вигоди, а й особисті обставини: стан здоров'я, потребу в активності, соціальні зв'язки. В умовах економічної нестабільності продовження кар'єри може стати як джерелом доходу, так і психологічною опорою.



РОБОТА ТАКИ ВАЖНІША

МОЖЛИВІСТЬ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ І ГІДНА ОПЛАТА ПРАЦІ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ МАЮТЬ ЗНАЧНО БІЛЬШЕ ЗНАЧЕННЯ, НІЖ ЩЕДРІ СОЦІАЛЬНІ ВИПЛАТИ, ІДЕТЬСЯ В ДОСЛІДЖЕННІ, ПРОВЕДЕНОМУ ІНСТИТУТОМ ЕКОНОМІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ (IFO) І МЮНХЕНСЬКИМ УНІВЕРСИТЕТОМ ЛЮДВІГА — МАКСИМІЛІАНА (LMU), ЯКЕ ОХОПИЛО ПОНАД 3 300 УКРАЇНЦІВ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ, ПИШЕ PHYS.ORG.

Учасникам опитування пропонували уявний вибір між двома країнами: одна мала кращі можливості працевлаштування, інша — вищі соціальні виплати. У результаті, охочих переїхати до країни з кращими перспективами на роботу виявилось на 15 відсоткових пунктів більше.

Якщо ж середня зарплата в одній з країн була на 500 євро вищою, імовірність її вибору зростала на 9 пунктів.

Інтерес до роботи проявляють і ті, хто наразі не має працевлаштування. Автори дослідження припускають, що ці люди планують вихід на ринок праці в майбутньому. Крім того, на рішення українців

впливають наявність родини чи друзів у країні. Ця причина на 8,5% важливіша за географічну близькість до України.

Ще один цікавий висновок: ті біженці, які не планують повертатися в Україну, частіше обирають економічно розвинені країни, навіть якщо ті розташовані далі від дому або там немає знайомих.

Заступниця директора Центру міграційної економіки іфо Івонн Гізінг прокоментувала дискусії навколо скорочення соціальних виплат як інструменту для стимулювання міграції. За її словами, результати дослідження демонструють, що головною мотивацією залишаються високі зарплати та доступ до роботи, а не розмір допомоги.



МАЙСТРИ САРКАЗМУ ТА САМОІРОНІЇ

ПОЧУТТЯ ГУМОРУ Є ВАЖЛИВОЮ ЧАСТИНОЮ ЛЮДСЬКОЇ ПСИХІКИ. ТІЄЮ ЧИ ІНШОЮ МІРОЮ ВОНО ПРИТАМАННЕ КОЖНОМУ. ТА ПЕВНИЙ СТИЛЬ ГУМОРУ, ВЛАСТИВИЙ ПРЕДСТАВНИКАМ ОДНІЄЇ НАЦІЇ, МОЖЕ ДУЖЕ ВІДРІЗНЯТИСЯ ВІД ГУМОРУ З ІНШОГО КІНЦЯ СВІТУ.



Нещодавно було проведено дослідження, у межах якого соціологи опитали понад 6000 людей з 30 різних країн, намагаючись оцінити їхнє почуття гумору, пише Timeout.

Результати дослідження виявилися дещо неочікуваними: титул найвеселішої нації у світі отримали чехи. Маючи 72,33 бали зі 100 можливих, чехи показали себе майстрами насамперед у самоіронії і в тому, що автори дослідження назвали «агресивним гумором», — це по-тужне поєднання самоприниження, го-

строї іронії та майстерно використаного сарказму.

На другому місці в цьому рейтингу опинилися португальці з 71,42 балами. Цим людям властивий «афіліативний» гумор, який поєднує теплоту і дотепність.

На третьому місці опинилися ірландці, які набрали 71,18 бала.

Наступні місця посіли відповідно: Бельгія, Чилі, Греція, Австралія, Польща, Данія, Угорщина, Швейцарія, Нідерланди, Франція, Мексика, Австрія, Естонія, Канада, Велика Британія, Південна Африка та Норвегія.

ПРАЦЮЄМО, ВЗАЄМОДІЄМО З БІЗНЕСОМ, НАБЛИЖАЄМО ПЕРЕМОГУ

НЕЗВАЖАЮЧИ НА СКЛАДНИЙ ВОЄННИЙ ЧАС, ПОСТІЙНІ АТАКИ НА МІСТО З БОКУ СУСІДА-АГРЕСОРА, РЕЛОКАЦІЮ БІЗНЕСА В БІЛЬШ БЕЗПЕЧНІ РЕГІОНИ, КОЛЕКТИВ ХАРКІВСЬКОЇ МИТНИЦІ ПРОДОВЖУЄ ВИКОНУВАТИ СВОЇ СЛУЖБОВІ ОБОВ'ЯЗКИ ТА РОБИТЬ ВАГОМИЙ ВНЕСОК У СПІЛЬНУ СПРАВУ НАБЛИЖЕННЯ ПЕРЕМОГИ.

Представники бізнесу на сьогоднішній день мають можливість здійснити митне оформлення товарів на чотирьох постах («Барабашово», «Харків-товарний», «Аеропорт «Харків», «Бабаї»), які функціонують у зоні діяльності Харківської митниці.

— На теперішній час з урахуванням військового стану з 2022 року відбулися суттєві зміни в нашій роботі, — зазначив заступник начальника управління забезпечення митного контролю та оформлення Харківської митниці **Геннадій Веселовський**. — На жаль, це скорочення особового складу, також маємо понівечення інфраструктури.

14 пунктів пропуску по області через напад агресора довелося закрити. Тобто наразі ми працюємо як внутрішня митниця. Якщо взяти, до прикладу, той самий пункт контролю в Куп'янську — там повністю зруйноване наше приміщення. Поки вести підрахунки стосовно всіх збитків по об'єктах інфраструктури зарано, адже нашим експертам перебувати там вкрай небезпечно.

З більш детальною інформацією щодо роботи митних постів, сортувальних станцій, відділів митного оформлення, місць доставки товарів можна ознайомитися на офіційному сайті Державної митної служби України в розділі «Контакти» <https://customs.gov.ua/contacts>

ПОЗИТИВНА ДИНАМІКА В ЦИФРАХ

Заступник начальника управління забезпечення митного контролю та оформлення наголосив, що у взаємодії з бізнесом регулярно перераховуються митні платежі до бюджету; майже 1,4 млрд грн — підсумок роботи з початку року: «Зокрема в липні Державний бюджет України отримав 203,5 млн грн, з позитивною динамікою щодо попереднього місяця (червень 2025 року — 198,9 млн грн). У липні минулого року до бюджету надійшло 174,1 млн грн митних платежів. Серед основних бюджетоформуючих товарів продовжують тримати лідируючу позицію пластмаси, полімерні матеріали та вироби з них — 48,9 млн грн. Також серед лідерів механічні пристрої — 18,6 млн грн, алюміній та вироби з нього — 12,4 млн грн тощо».

Загальний товарообіг у зоні діяльності Харківської митниці за сім місяців склав 366,5 млн \$. З початку року оформлено понад 12 тисяч митних декларацій. Основними країнами експорту були Польща, Казахстан, Литва, Молдова, Болгарія. До них найчастіше експортували обладнання та механічні пристрої, електричні машини та їх частини, вироби з чорних металів, меблі і готові продукти із зерна.

Основними країнами, з яких найчастіше імпортували пластмаси та полімерні матеріали, алюміній і вироби з нього, засоби наземного транспорту та какао стали Китай, Туреччина, Польща, Об'єднані Арабські Емірати, Німеччина.

Представник митниці відзначає, що війна не стає на заваді впевненому руху України до європейських митних стандартів. І в цьому сенсі наразі триває перехідний період. Чимало підприємств долучаються до процесу авторизації, після чого отримують свого роду статус довіри з боку митниці. Усе це надає можливість користуватися спеціальними перевагами та спрощеннями.

ОСВІТНІЙ НАПРЯМОК

Аби лави співробітників митної служби в майбутньому поповнювалися молодими, освіченими, амбітними та цілеспрямованими фахівцями, Державною митною службою України підписано два меморандуми з вишами міста — Харківським національним економічним університетом ім. Семена Кузнеця та Харківським національним університетом ім. В. Н. Каразіна.

— Студенти отримують усі необхідні знання, щоб після випуску мати можливість влаштуватися на службу до митних органів. Теорія закріплюється практикою. Фахівці митниці проводять лекції, семінарські заняття, екскурсії на митні пости. Крім того, студенти проходять виробничу та переддипломну практику в структурних підрозділах митниці, — розповів Геннадій Веселовський.

ХАРКІВСЬКА МИТНИЦЯ В МЕТРОШКОЛІ

Завдяки підтримці Департаменту освіти ХМР, митники запустили освітній проєкт, який має назву «Хар-



ківська митниця в метрошколі». Він триває другий рік поспіль.

— Раз на місяць ми на різних станціях метрополітену проводимо освітні заходи для школярів випускних класів. Знайомимо їх з роботою митної служби, розповідаємо про можливість працевлаштування — одним словом, популяризуємо цю цікаву й водночас непросту професію, орієнтуємо хлопців і дівчат, у яких вишах міста можна її здобути, — зазначила завідувач сектору з питань взаємодії із засобами масової інформації та громадськістю Харківської митниці **Світлана Єгорова**.

Вона також додала, що реалізація таких проєктів у межах існуючої кадрової стратегії держслужби є дуже важливою для поповнення підрозділів досвідченими фахівцями в майбутньому:

— Загалом заняття в метрошколі проводяться в форматі інтерактивних заходів, спочатку ми знайомимо школярів з діяльністю митниці, потім, до прикладу, інспектори-кінологи демонструють на практиці дітям свою роботу. Закріплюємо вивчене за допомогою вікторини. Зауважу, що наші старшокласники — дуже обізнані діти. Ми прагнемо, насамперед, щоб наша молодь залишалась у незламному Харкові, щоб мала можливість спочатку отримати тут якісну освіту, а згодом працювати в нашій службі.



Перелік конструкцій, прийнятих для тимчасового зберігання на території КП «Харківводоканал» за адресою: м. Харків, вул. Коростельська, 46, які підлягають утилізації (знищенню/здачі як металобрухту) в період з 11.08.2025 по 31.12.2025
За детальною інформацією звертатись за телефонами: 739-96-20, 050-404-69-95

№ з/п	Обліковий номер	Розмір МАФ (Д*Ш*В), м
1.	К - 2	Не зазначено
2.	К - 5	Не зазначено
3.	К - 9	3,1 * 2,9 * 2,8
4.	К - 26	2,5 * 5,0 * 2,4
5.	К - 28	3,0 * 5,0
6.	К - 32	3,0 * 1,7 * 2,3
7.	К - 49	3,3 * 6,0 * 3,0
8.	К - 52	3,0 * 3,0 * 2,5
9.	К - 54	5,0 * 6,0 * 6,0 * 7,0
10.	К - 55	6,0 * 7,0
11.	К - 56	3,5 * 3,6 * 2,9
12.	К - 63	2,5 * 2,5
13.	К - 66	2,55 * 4,8 * 2,6
14.	К - 69	4,2 * 3,0 * 2,3
15.	К - 71	2,55 * 3,0 * 2,5
16.	К - 77	3,0 * 4,0
17.	К - 79	4,4 * 2,1 * 2,4
18.	К - 81	6,0 * 4,0
19.	К - 82	3,0 * 3,5
20.	К - 83	2,5 * 4,5
21.	К - 88	2,0 * 2,0 * 2,0
22.	К - 89	5,7 * 6,1 * 3,5
23.	К - 96	2,2 * 4,0 * 2,5
24.	К - 98	4,3 * 2,2 * 2,5
25.	К - 102	6,5 * 5,0
26.	К - 108	2,0 * 3,0 * 2,35
27.	К - 109	2,0 * 3,0
28.	К - 110	3,0 * 4,8 * 2,55
29.	К - 112	5,0 * 4,0 * 3,1

№ з/п	Обліковий номер	Розмір МАФ (Д*Ш*В), м
30.	К - 121	4,0 * 4,0 * 2,6
31.	К - 124	2,0 * 2,0 * 2,9
32.	К - 126	5,0 * 15,0
33.	К - 127	8,0 * 15,0
34.	К - 128	10,0 * 7,0
35.	К - 129	4,0 * 5,5
36.	К - 130	5,0 * 12,5
37.	К - 131	9,0 * 10,0
38.	К - 133	15,0 * 6,0
39.	К - 138	10,1 * 5,1
40.	К - 140	10,5 * 5,2
41.	К - 141	110,0 * 9,0
42.	К - 143	6,4 * 5,5
43.	К - 145	2,6 * 4,6 * 2,6
44.	К - 147	4,4 * 3,5 * 3,0
45.	К - 149	6,15 м/п (5 м²)
46.	К - 151	6,0 м/п (6 м²)
47.	К - 152	4,7 * 9,0 * 3,3
48.	К - 153	7,0 * 7,0 * 3,5
49.	К - 154	5,0 * 6,0 * 3,2
50.	К - 155	5,0 * 6,0 * 3,2
51.	К - 156	5,0 * 6,0 * 3,2
52.	К - 157	4,8 * 3,5 * 3,2
53.	К - 161	Приблизно 13 м²
54.	К - 172	10,0 * 8,0
55.	К - 175	7,0 * 7,0
56.	К - 177	4,0 * 3,1
57.	К - 178	4,5 * 3,5
58.	К - 186	3,5 * 6,5

№ з/п	Обліковий номер	Розмір МАФ (Д*Ш*В), м
59.	К - 187	Довжина 24 м/п (8 м²)
60.	К - 189	3,0 * 6,0
61.	К - 190	15,0 * 5,0
62.	К - 191	6,0 * 4,1
63.	К - 192	7,0 * 5,0 * 2,5
64.	К - 193	6,0 * 4,0 * 2,0
65.	К - 194	6,5 * 4,5 * 2,0
66.	К - 195	Довжина 17 м/п (6 м²)
67.	К - 196	Довжина 28 м/п (10 м²)
68.	К - 197	5,5 * 3,3 * 2,0
69.	К - 198	6,1 * 4,0 * 2,5
70.	К - 201	Довжина 67,6 м/п (15 м²)
71.	К - 202	40 м/п (25 м²)
72.	К - 203	149 м/п (15 м²)
73.	К - 205	4,0 * 6,0 * 2,0
74.	К - 206	3,7 * 4,4
75.	К - 208	5,7 * 3,5
76.	К - 209	Орієнтовно 40 м²
77.	К - 210	Орієнтовно 70 м²
78.	К - 211	6,7 * 2,1
79.	К - 213	3,1 * 2,6
80.	К - 216	2,0 * 3,0 * 2,5
81.	К - 217	3,0 * 4,0 * 2,7
82.	К - 220	4,6 * 3,7
83.	К - 222	6,5 * 4,5
84.	К - 223	6,203 * 4,4
85.	К - 224	18,9 * 5,6
86.	К - 228	5,0 * 5,0
87.	К - 229	3,1 * 3,2 * 2,6

№ з/п	Обліковий номер	Розмір МАФ (Д*Ш*В), м
88.	К - 234	5,5 * 3,5 * 2,2
89.	К - 235	6,0 * 3,3 * 2,2
90.	К - 236	4,0 * 6,1 * 2,2
91.	К - 237	3,0 * 7,0 * 2,2
92.	К - 238	3,1 * 6,7 * 2,2
93.	К - 239	3,2 * 6,2 * 2,2
94.	К - 240	3,3 * 6,4 * 2,3
95.	К - 241	3,5 * 6,1 * 2,2
96.	К - 242	3,4 * 6,2 * 2,2
97.	К - 243	6,0 * 4,0 * 2,2
98.	К - 245	2,6 * 4,1 * 2,6
99.	К - 246	6,0 * 2,5 * 2,6
100.	К - 252	3,5 * 3,0 * 2,1
101.	К - 257	6,5 * 9,5
102.	К - 261	Орієнтовно 9,5 м²
103.	К - 265	3,5 * 6,5
104.	К - 270	3,0 * 3,0
105.	К - 274	4,0 * 9,5
106.	К - 275	4,0 * 9,5
107.	К - 282	2,5 * 4,0
108.	К - 286	3,0 * 3,0
109.	К - 287	3,0 * 6,0
110.	К - 294	6,1 * 6,0
111.	К - 295	5,0 * 3,1
112.	К - 297	3,8 * 6,1
113.	К - 298	5,0 * 10,0
114.	К - 299	5,2 * 2,4 * 3,0 * 2,6
115.	К - 300	5,1 * 3,6
116.	К - 302	7,5 * 7,5

№ з/п	Обліковий номер	Розмір МАФ (Д*Ш*В), м
117.	К - 303	5,8 * 3,0
118.	К - 311	5,0 * 10,0
119.	К - 313	4,0 * 7,5
120.	К - 314	8,5 * 5,0
121.	К - 315	4,0 * 5,0
122.	К - 318	39 м/п
123.	К - 319	5,1 * 2,2
124.	К - 320	5,0 * 5,0
125.	К - 324	6,4 * 4,5
126.	К - 325	5,0 * 7,0
127.	К - 327	7,0 * 3,1
128.	К - 328	3,3 * 2,3
129.	К - 329	2,3 * 3,5
130.	К - 333	4,0 * 3,5
131.	К - 336	5,0 * 4,1
132.	К - 337	4,3 * 2,5
133.	К - 338	2,3 * 4,7
134.	К - 339	5,5 * 3,5
135.	К - 344	10 м/п
136.	К - 345	1 м/п
137.	К - 346	1 м/п
138.	К - 347	1 м/п
139.	К - 348	1 м/п
140.	К - 349	1 м/п
141.	К - 350	1 м/п
142.	К - 351	18 м/п
143.	К - 354	3,0 * 2,3 * 4,8 * 2,3
144.	К - 359	3,5 * 7,0 * 1,6 * 2,3
145.	К - 360	2,0 * 3,3

№ з/п	Обліковий номер	Розмір МАФ (Д*Ш*В), м
146.	К - 362	9,0 * 11,0
147.	К - 366	3,0 * 4,0
148.	К - 367	2,3 * 4,6
149.	К - 368	6,5 * 10,5
150.	К - 370	4,0 * 7,0
151.	К - 371	3,8 * 6,7
152.	К - 372	3,6 * 6,0
153.	К - 373	2,5 * 6,0
154.	К - 375	10,88 м²
155.	К - 381	24 м/п
156.	К - 383	4,0 * 6,1
157.	К - 392	3,7 * 5,9
158.	К - 393	3,5 * 5,9
159.	К - 394	3,9 * 5,9
160.	К - 395	4,2 * 2,6
161.	К - 398	2,5 * 2,5
162.	К - 399	3,0 * 2,6
163.	К - 404	8,0 * 11,5
164.	К - 409	4,0 * 5,0
165.	К - 410	4,0 * 5,0
166.	К - 411	4,0 * 5,0
167.	К - 413	18,51 м²
168.	К - 415	6,7 * 3,0
169.	К - 417	4,0 * 4,5
170.	К - 422	4,0 * 4,0
171.	К - 424	3,2 * 6,0
172.	К - 433	521 м
173.	К - 434	h = 1 м, l = 2,5 м
174.	К - 435	Орієнтовний розмір 3,0 * 3,0

КОРИСТЬ І ШКОДА ШВИДКОГО ДОФАМІНУ

ХТО НЕ ЛЮБИТЬ ІНОДІ ЗАВИСНУТИ У ТЕЛЕФОНІ НАД СМІШНИМИ РОЛИКАМИ ЧИ ВІДМОВИТЬСЯ ЗНЯТИ СТРЕС ШОКОЛАДКОЮ? ЩО Ж ПОГАНОВОГО? АЛЕ ОСТАННІМ ЧАСОМ «ІНОДІ» ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА ДОВГІ ГОДИНИ, ПРОВЕДЕНІ У СОЦМЕРЕЖАХ АБО ЗА ПЕРЕГЛЯДАМИ КОРОТКИХ ВІДЕО, А БУДЬ-ЯКИЙ ПОГАНІЙ НАСТРІЙ МИ ПОЧИНАЄМО ЗАЇДАТИ. І ЩО БІЛЬШЕ МИ ШУКАЄМО МИТТЄВИХ НАСОЛОД, ТО СКОРІШЕ ВОНИ ПЕРЕСТАЮТЬ НАС ТІШИТИ. І НЕВГАМОВНУ ПОТРЕБУ ЗАДОВОЛЬНИТИ ВСЕ СКЛАДНІШЕ.



Такий пошук миттєвих насолод фахівці охрестили «швидким дофаміном». Дофамін — нейромедіатор, який часто називають гормоном мотивації, котрий відповідає за передчуття нагороди, концентрацію уваги і рух до цілей. Але якщо ми зловживаємо швидкими задоволеннями, страждає наш мозок, нам складніше досягати довгострокових цілей та зосереджуватися на конкретній справі. Особливо зазначена проблема є актуальною серед сучасних дітей.

Як зберегти баланс між швидким й повільним дофаміном? Відшукаємо відповіді на запитання разом із психологом **Анастасією Карпенковою**.

► ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ПОВІЛЬНИЙ ДОФАМІН ВІД ШВИДКОГО?

— Дофамін — це хімічна речовина в мозку, яка відповідає за мотивацію, задоволення і концентрацію, наш внутрішній помічник, який дає почуття задоволення від вже виконаного завдання або його планування, — каже експертка. — Швидкий дофамін — миттєва нагорода для мозку без зусиль. Йдеться про соцмережі, фаст-фуд, короткі відео в TikTok або шопінг. Проблема полягає в тому, що мозок може звикнути до миттєвої нагороди, після чого перестає цінувати довгі цілі. Наприклад, постійне використання TikTok призводить до того, що читання книги або заняття спортом здаються нудними.

Повільний дофамін — це нагорода через зусилля. Наприклад, спорт, де ефект досягається після регулярних тренувань, навчання, де знання приходять за місяці старанних занять.

Повільний дофамін не дає швидких результатів, але розвиває масу позитивних якостей: терпіння, дисципліну та довгострокову задоволеність.

► ЧИМ ШКІДЛИВИЙ ШВИДКИЙ ДОФАМІН?

— Якщо ви звикли до швидких насолод, мозок починає лінуватися, знижується мотивація. Ви можете виявити, що замість підготовки до іспиту гортаєте меми: це легко і приємно. При зловживанні швидким дофаміном виникає ризик формування залежностей. Нудно? — Відкриємо TikTok. Стало ще нудніше — потрібно більше TikToka.

До того ж швидкий дофамін може погіршувати концентрацію уваги. Мозок втрачає здатність фокусуватися на чомусь довго. Згодом можна помітити, що ви не можете прочитати книгу, тому що кожні 5 хвилин перевіряєте повідомлення в месенджерах, — каже фахівчиня.

У той же час варто зазначити, що шкоду нам завдає не сам дофамін, а автоматична поведінка. Якщо людина усві-

домлено підходить до дій, навіть швидкі стимули не призводять до негативних наслідків. Отже, перегляд смішних відео у перервах між роботою нешкідливий, якщо не замінює відпочинок чи важливих завдань.

► ЧИ МОЖЕ БУТИ КОРИСТЬ?

— У людей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (СДВГ) — низький базовий рівень дофаміну. Їм складно розпочати справу, зберігати фокус та відчувати задоволення. Швидкий дофамін для них — як палиця, яка допомагає почати щось робити, а часом і утримувати увагу, відволікаючись час від часу на цукерку або іграшку-антистрес.

За такої умови навіть людям із СДВГ небажано зловживати швидким дофаміном. Наприклад, грати в ігри цілий день: розваги погіршать проблеми з прокрастинацією. В ідеалі — комбінувати джерела швидкого дофаміну з повільним. Наприклад, використовувати метод Pomodoro (він же метод Помідора): 25 хвилин роботи — 5 хвилин відпочинку, — зазначає психолог.

► ЯК БОРОТИСЯ?

— Що стосується практики, у питанні швидкого дофаміну я й сама поки що не можу похвалитися стійкими результатами. Ми в сім'ї намагаємося справлятися із зазначеною проблемою, не давати таких можливостей хоч би молодшій дитині, — розповідає фахівець. — Зі старшими все складніше: вони сидять у телефонах майже постійно. Пробувала забирати — це сильно б'є по стосунках, та й особливого ефекту немає. Діти не стають менш залежними, просто зляться і чекають, коли можна знову залипнути. Що справді допомагає боротися з легкими джерелами задоволення — це робота, навчання, живе спілкування з іншими людьми. Коли є насичене, справжнє життя — гаджети відходять на другий план.

Дуже важлива усвідомлена відмова: я відмовляюся від швидких насолод не тому, що «не можна», а тому, що «я вибираю по-іншому».

► ЩО РОБИТИ, ЩОБ НЕ ЗАЇДАТИ СТРЕС?

— Тут допомагають установки на пріоритети. У стресовому стані буває, що все здається безглуздом: і здоров'я, і краса, і якісь цілі. Виникає відчуття, що можна все кинути — і просто поринути у страждання, утикнувшись у холодильник, — каже експерт. — Але легше утриматися від переїдання, коли всередині є чітке розуміння: моє здоров'я важливе за будь-які обставини, моє самопочуття — не дрібниця, а основа. Це як із материнством:

навіть якщо мати у стресі, вона продовжує дбати про дитину. Тому що дитина — абсолютний пріоритет. Ось і стосунки з тілом можна побудувати також. Якщо тіло — важливий, улюблений «хтось», то з'являється і внутрішня готовність годувати його не зі страху чи порожнечі, а з турботою.

Не заїдати стрес допомагають прості, але сильні внутрішні фрази:

- Я в безпеці.
- Їжі багато, вона завжди буде.
- Легкий голод — не загроза, а сигнал. Він може бути навіть приємним.

► ЯК БОРОТИСЯ ІЗ ШОПОГОЛІЗМОМ?

— Часто за покупками стоїть не бажання чогось конкретного, а спроба заглушити внутрішню порожнечу. Ми відчуваємо брак чогось важливого — любові, уваги, визнання, відчуття цінності, — і на якийсь час покупка дає полегшення. Мозок каже: «Ось! Ти отримала те, що хотіла!» Але це ілюзія, тому що реальна потреба не задовольняється, — каже пані Анастасія.

Важливо спіймати потрібний момент і запитати себе:

- Чого мені зараз не вистачає насправді?
- Я хочу сукню чи я хочу, щоб на мене звернули увагу?
- Може, я йду до магазину тому, що нудно, самотньо, тривожно?

Коли потреба названа, стає легше відокремити її від імпульсу покупки. Адже насправді шопінг — це просто обмін: я даю гроші, а мені — річ. Це не любов, не турбота і не визнання.

Іноді корисно уявити, що замість покупки ти звертаєш увагу на себе: дзвониш подрузі, йдеш на прогулянку, заварюєш чай і просто дихаєш. Не завжди допомагає відразу, але з практикою приходиться навичка — розрізняти внутрішній біль та зовнішні чинники, якими ми його приглушуємо.

Також для боротьби зі швидким дофаміном не завадить рідше заходити до застосунків-пасток. Замініть швидкі звички на корисні: замість цукерки — фрукти, замість TikTok — подкаст.

► ЯКИЙ ЧАС У СОЦМЕРЕЖАХ МОЖЕ ВВАЖАТИСЯ БЕЗПЕЧНИМ?

Згідно з дослідженнями, середньостатистичний користувач витрачає близько 2,5 години на день на соцмережі та месенджери. Фахівці рекомендують скорочувати цей час хоча б вдвічі.

Краще проводити за переглядами роликів до 1 години на день. Це допоможе зберегти продуктивність та психічне здоров'я.

► ШВИДКИЙ ДОФАМІН — НЕ АБСОЛЮТНЕ ЗЛО

Швидкий дофамін шкідливий лише при дисбалансі. У малих дозах він може бути корисним, як кава вранці — допомагає прокинутися і розпочати день. Так і в миттєвості втоми — 15 хвилин кумедних відео після важкої роботи допомагають переключитися.

Швидкий дофамін шкідливий, якщо стає основним джерелом задоволення, — за такої умови він ламає систему мотивації, і нам дуже складно досягати своїх цілей. Ключ до вирішення проблеми — усвідомленість та баланс.



Гороскоп на 9 серпня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Сьогодні вам знадобиться терпіння — не все буде відбуватися так швидко, як ви цього хочете. Якщо хтось гальмує ваш темп, краще обійти це з гумором, ніж зі сваркою. Увечері може з'явитися приємна новина або запрошення.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Зробіть нарешті щось для себе, а не для інших. День ідеальний для дрібних покупок або приємних побутових рішень. Важливо не перенавантажити себе справами — продуктивність буде не найвищому рівні, а ви лише втомились.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ви дізнаєтеся багато інформації. Не варто відразу її поширювати. Щось із почутого виявиться перебільшенням. Ваша уважність до деталей допоможе уникнути незручностей. Увечері варто вимкнути телефон і трохи відпочити від людей.

Рак (22 червня — 22 липня)
День сприятливий для завершення старих справ. Ви отримаєте задоволення від того, що «закрили» щось важливе. Не бійтеся відмовити комусь — сьогодні варто подбати про себе в першу чергу.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Ваша енергія в цей день буде на максимумі. Можна починати нові справи, записуватись на курси, розв'язувати питання, які давно відклали. Головне — не намагайтеся довести всім свою правоту — так ви лише погіршите ситуацію.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Ви захочете все впорядкувати, але цієї суботи у вас нічого не вийде. Це треба лише прийняти і зрозуміти, що світ не крутиться навколо ідеальності. Якщо щось піде не за планом — не розчаровуйтеся, а подивіться на ситуацію з гумором.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Ідеальний день для спілкування, особливо якщо з'явиться бажання владнати з кимось стосунки. Якщо всередині ви тримаєте образу — настав час відпустити її. У другій половині дня — гарна нагода трохи потішити себе.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Слухайте свої внутрішні відчуття, навіть якщо вони суперечать логіці. У стосунках можливе прояснення ситуації. Якщо щось довго непокоїло — сьогодні буде шанс порозумітися.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
У цей день все буде йти краще, якщо не поспішати. Гарний день для навчання і будівництва планів на майбутнє. Зустріч із близькими точно надихне вас і додасть сил. Однак не варто залишатися на самоті — можуть виникнути неправильні думки.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Справи йтимуть добре. Особливо ті, що стосуються грошей або житла. Однак емоційно день може бути дещо напруженим. Не беріть на себе надто багато справ — краще відмовтеся від їх виконання. Краще зробити менше, але якісно. Вечір присвятіть догляду за тілом і приємному відпочинку.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
У цей день у вас буде творчий настрій і бажання робити щось незвичайне. Якщо матимете змогу — займіться тим, що давно хотіли спробувати. Можливо, хтось вас не зрозуміє, але це не повинно вас зупиняти.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Сьогодні добре вдасться налагоджувати стосунки — як у родині, так і з колегами. Якщо ви давно не говорили відверто з кимось важливим — саме час. Також варто звернути увагу на свій емоційний стан. Можливо, настав час відпочити від зайвого шуму.



КОЛИ ЧЕКАТИ ОСЕНІ
НАБЛИЖЕННЯ КАЛЕНДАРНОЇ ОСЕНІ
ЗОВСІМ НЕ ОЗНАЧАЄ ЗМІНУ ПОГОДИ.
ПРО ЦЕ ПОВІДОМИЛА СИНОПТИКИ
УКРГІДРОМЕТЦЕНТРУ НАТАЛІЯ ПТУХА.

За її словами, на ранню осінь наразі очікувати не варто. Температурний фон залишиться досить високим, особливо в південно-східних регіонах. І навіть традиційні терміни приходу осені для деяких областей можуть цього року зміститися.

Фахівчиня пояснила, що метеорологічна осінь настає лише тоді, коли середньодобова температура повітря кілька днів поспіль опускається нижче +15 °С. Станом на кінець липня і початок серпня немає жодних ознак, що це станеться восени швидко.

— Коли саме прийде метеорологічна осінь — складно сказати. Хіба що може бути раптовий затік холоду, хоча ймовірніше продовжуватиметься спека, — додала вона.

За даними синоптиків, серпень буде теплим: середньомісячна температура по країні очікується в межах +20...+26 °С, що навіть трохи вище за кліматичну норму. Найспекотніше — на південному сході, тоді як у західних областях — на кілька градусів прохолодніше.

Таким чином, українцям варто налаштовуватися на ще один місяць із характером літа. А про справжню осінню прохолоду, схоже, доведеться говорити не раніше кінця вересня.

ЗАКРИВАТИ ВІКНА ПІД ЧАС ГРОЗИ — ПРАВИЛО ЧИ СТЕРЕОТИП

ІНКОЛИ БУВАЄ ТАКА СИЛЬНА ГРОЗА, ЩО СТРАШНО НЕ ТЕ ЩО НА ВУЛИЦЮ ВИЙТИ, А Й У ВІКНО ВИЗИРНУТИ, ЯКЕ, ДО РЕЧІ, МАЄ БУТИ ЗАЧИНЕНИМ. НАМ ЩЕ ЗІ ШКОЛИ ПОСТІЙНО ПРО ЦЕ ГОВОРИЛИ НА УРОКАХ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.

Але не всі дотримуються цього правила, мовляв, нехай зайде свіже повітря.

Попри всі «за» та «проти», під час грози треба обов'язково зачиняти вікна — це питання не просто комфорту, а й безпеки та захисту оселі.

Захист від удару блискавки

Якщо у квартирі чи будинку відкриті вікна, особливо з металевими рамами або сітками, ризик ураження блискавкою зростає. Хоча удар безпосередньо в кімнату малоімовірний, проте він можливий, особливо в багатоповерхівках чи приватних будинках на відкритій місцевості.

Імовірність пошкодження електроприладів

Відкрите вікно може призвести до потрапляння дощу всередину — це ризик короткого замикання або пошкодження побутової техніки.

Потік повітря може «затягнути» блискавку

Це рідкісне, але вже зафіксоване явище: через перепад тиску блискавка може «зайти» до кімнати навіть через невелике вікно або щілину.

Пориви вітру можуть пошкодити скло

У грозу часто бувають шквали. Якщо вікна відчинені, різкий порив вітру може вибити скло, особливо в старих рамах або при слабкому кріпленні.



ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ

Як правильно поводитися:

- зачиніть усі вікна та двері — це створює бар'єр від вологи та розрядів;
- вимкніть електроприлади з розеток — телевізори, комп'ютери, зарядки;
- не користуйтеся мобільним телефоном, підключеним до зарядки;
- уникайте дотику до металевих предметів та сантехніки;
- не стійте біля вікон і не торкайтеся віконних рам.

Також варто зауважити, що людям у приватному будинку під час грози не варто митися в душі або мити руки.

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 № 0450.
Наклад номера 19 099.

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

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

