



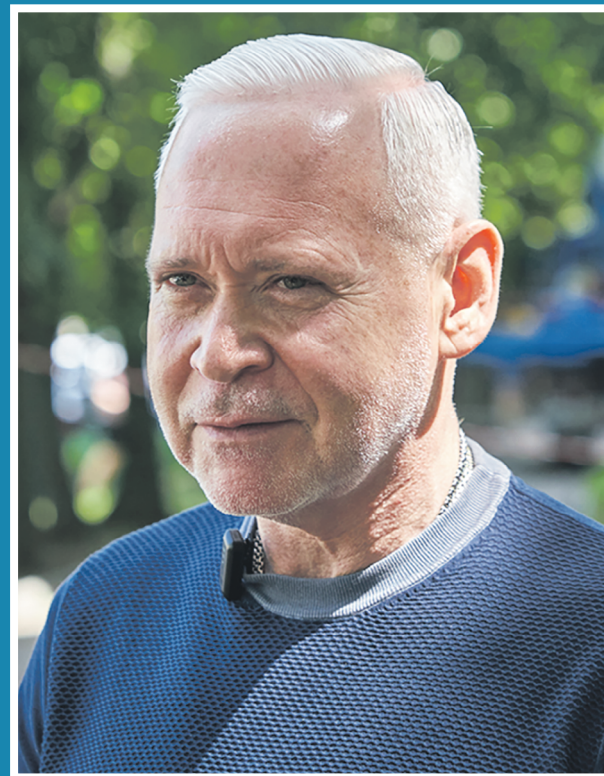
ЗА ІНІЦІАТИВОЮ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА У МІСТІ ВЖЕ ВСТАНОВЛЕНО 29 БЮВЕТІВ З БЕЗПЛАТНОЮ ПИТНОЮ ВОДОЮ. ДНЯМИ ПЛАНУЮТЬ ВСТАНОВИТИ ЩЕ 41, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ПОТРЕБУ ЖИТЕЛІВ УСІХ ДЕВ'ЯТИ РАЙОНІВ У ЯКІСНІЙ ВОДІ. ЗБІЛЬШИТИ КІЛЬКІСТЬ ТОЧОК ВИРІШИЛИ, ПРОАНАЛІЗУВАВШИ ПОПИТ НА ПОСЛУГУ.

З початку роботи першого водомату харків'янам відпустили 4,2 мільйона літрів води. Це близько 800 тисяч п'ятилітрових пляшок. Бювет являє собою повноцінний пункт водопостачання, де вода подається з централізованого водопроводу та проходить багаторівневу систему очищення, знезараження і мінералізації.

Проект цілеспрямовано замислений та адаптований для створення нормальних умов проживання людей у непростий восний час. У разі виникнення блекаутів бювети буде переведено на режим функціонування від генератора, а подачу води забезпечить власна свердловина. Тепер Харків, без перебільшен-

ня, має високотехнологічні джерела, де якість води під особливим, постійним контролем. Лабораторія КП «Харківводоканал» регулярно відбирає у всіх точках зразки та перевіряє їх.

— З самого початку я зазначив, що це не конкуренція для приватного бізнесу, а лише альтернатива для споживачів. Люди, які готові платити, продовжуватимуть купувати воду, а ті, кому важко, хто вимушений заощаджувати кожную копійку, зможуть отримати якісний продукт безплатно, — пояснює Ігор Терехов. — Зважаючи на те, якої популярності здобули наші водомати, роблю виновок — рішення правильне. Мене часто питають харків'яни: «А можна ще



поставити бювети, щоб далеко не ходити?» Відповідаю одразу всім — МОЖНА! Працюємо далі. Розширюємо мережу. Місця для установки обираємо такі, де найбільший потік людей, де буде попит на послугу. Робимо все, щоб містянам було зручно.

ВОДА ПОРУЧ ЯКІСНА, ПЕРЕВІРЕНА, БЕЗПЛАТНА



НЕМАЄ ДОСТАТНЬО СИЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ ГЛОБАЛЬНИХ СУБ'ЄКТІВ

ЖАХЛИВИЙ УДАР РОСІЯНИ НАНЕСЛИ ПО СЕЛИЩУ ЯРОВА НА ДОНЕЧЧИНІ — УДАР КЕРОВАНОЇ АВІАБОМБИ. РОСІЯНИ ТОЧНО ЗНАЛИ, КУДИ Б'ЮТЬ, І ТОЧНО БАЧИЛИ, ЩО Б'ЮТЬ ПО ЦИВІЛЬНИХ. СТАНОМ НА ЗАРАЗ ВІДОМО: 24 ЛЮДИНИ ЗАГИНУЛИ, МОЇ СПІВЧУТТЯ. ПОРАНЕНІ ЩЕ 19, — СКАЗАВ У ЗВЕРНЕННІ ДО ГРОМАДЯН ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ.

— І це тільки один удар із багатьох, якими росіяни щодня б'ють по українцях — по наших людях, по нашій державі. росіяни продовжують вбивати, і жахливо, що немає достатньо сильної реакції глобальних суб'єктів. Саме це путін сприймає як дозвіл воювати далі — якщо немає сильного тиску, якщо немає достатньо сильних дій у відповідь. російська економіка, російська держава мають відчувати біль щоразу, коли вбивають, щоразу, коли завдають таких ударів.

Ще із лютого цього року росіяни відмовляються від усіх пропозицій припинення вогню. Тижнями росія не може



і не хоче сказати щось конкретне у відповідь Сполученим Штатам Америки про формат зустрічі лідерів. росія вкладається у війну й тільки у війну. Сила потрібна у від-

повідь. І ми говоримо про посилення нашої ППО — потрібні більш швидкі рішення щодо систем, передусім «петріоти». Хочу подякувати тим, хто в цьому підтримує нас. «Рамштайн» на цьому тижні має дати конкретні результати щодо ППО та у фінансах на програму PURL, яка дає змогу купувати американську зброю. Вересень має бути результативним для цієї програми. Хочу подякувати кожній країні, з якою нарощуємо і двосторонню нашу співпрацю. Усе, що дає нам більше можливостей захищати життя, має значення.

Важливо, щоб і надалі працювали та посилювалися санкції проти росії. Наша команда працює із європейцями, з американцями, із країнами «сімки» на всіх рівнях. Є розуміння, що без нових санкцій не буде прогресу в дипломатії та в усіх намаганнях завершити війну. Вбивство росіянами українців у Яровій — це злочин із будь-якої точки зору. Кожен, хто заявляв, що війну треба завершувати, повинен на таке реагувати. Китай, Індія, Латинська Америка, Японія, Європа, арабські країни, Сполучені Штати чи будь-хто інший.

КОМПЕНСАЦІЇ ЗА ПОШКОДЖЕНЕ ТА ЗРУЙНОВАНЕ ЖИТЛО

ЖИТЕЛІ ХАРКОВА ПРОДОВЖУЮТЬ ОТРИМУВАТИ КОМПЕНСАЦІЇ ЗА ПОШКОДЖЕНЕ ТА ЗРУЙНОВАНЕ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ ЖИТЛО ЗА ДЕРЖАВНОЮ ПРОГРАМОЮ «ЄВІДНОВЛЕННЯ», РОЗПОВІВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

За його словами, харків'яни подали близько 30,6 тис. заяв на отримання компенсацій за пошкоджене житло, з яких було схвалено 17 тис.

— Люди отримали кошти на загальну суму близько 1,5 млрд грн. З початку повномасштабної війни в Харкові ми відновили 1,4 тис. будинків, і ця робота продовжується. Крім того, було

оформлено майже 5 тис. заяв на отримання сертифікатів за знищене житло. Це ті будинки, які неможливо відновити. Державою схвалено понад 1,7 тис. заяв на загальну суму 3 млрд грн. Сертифікати на придбання нерухомості отримали 1359 власників зруйнованих квартир і 135 власників приватних будинків, — повідомив мер.



УСЕ БІЛЬШЕ ХАРКІВ'ЯН КОРИСТУЮТЬСЯ УКРИТТЯМИ

У ХАРКОВІ ФУНКЦІОНУЮТЬ ПОНАД 3,3 ТИС. УКРИТТІВ РІЗНИХ ВИДІВ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Головним укриттям для містян залишаються 30 станцій метрополітену. Також у місті вже відкрили сім підземних шкіл, де теж можна сховатися під час повітряних тривог. Крім того, міська влада встановила захисні споруди на 14 зупинках громадського транспорту.

— Все більше харків'ян користуються укриттями. Ми запровадили в Харкові диференційовану систему пові-



тряних тривог, і сирени лунають тоді, коли для міста є реальна небезпека. Тому люди стали частіше дослухатися до оповіщень та спускатися в укриття. І ми не зупиняємо роботу над тим, щоб усі наші захисні споруди були в належному стані, — наголосив Ігор Терехов.

СТІЙКИЙ МИР — НАША МЕТА

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак провів телефонну розмову з державним секретарем Сполучених Штатів Америки, виконувачем обов'язків радника Президента США з питань національної безпеки Марко Рубіо.

«Поінформував про постійні удари росіян, які атакують наші міста, житлові будинки, дронами та ракетами. Вони вбивають цивільних людей, дітей, руйнують нашу інфраструктуру. Вперше ворог атакував будівлю Уряду України — удар було нанесено ракетою Іскандер», — написав Андрій Єрмак у телеграм.

Також сторони обговорили гарантії безпеки, оборонну підтримку, посилення санкцій проти росії та координацію дій із партнерами.

— путін розуміє виключно силу, війну припиняти не хоче, необхідно продовжувати тиск на рф. Стійкий мир — наша мета, якої маємо досягти, — наголосив керівник Офісу Глави держави.

Він подякував Президента Дональда Трампа за лідерство у прагненні завершити війну росії проти України та всьому американському народові за підтримку й допомогу.

Також подякував Держсекретареві Марко Рубіо, який багато робить для досягнення справедливого миру.



ЩОБ ЗАЛИШИТИСЯ З ПЕНСІЄЮ

НА ЖАЛЬ, ЛЮДИ ПОВАЖНОГО ВІКУ, ОСОБЛИВО ЖИТЕЛІ ПРИФРОНТОВИХ ЗОН ІНОДІ ЗАБУВАЮТЬ АБО Й ЗОВСІМ НЕ ЗНАЮТЬ ПРО ОBOB'ЯЗКОВУ ЩОРІЧНУ ІДЕНТИФІКАЦІЮ.

У Пенсійному фонді нагадали, кому саме потрібно обов'язково пройти ідентифікацію:

◆ одержувачам, які проживають на тимчасово окупованих територіях України;

◆ громадянам, що тимчасово перебувають за кордоном понад 183 дні.

Кінцевий щорічний встановлений термін проходження ідентифікації — до 31 грудня.

Як саме пройти ідентифікацію, куди звертатися і що для цього потрібно? Є чотири зручні способи:

— Онлайн — через вебпортал Пенсійного фонду України portal.pfu.gov.ua, авторизувавшись у особистому кабінеті за допомогою кваліфікованого електронного підпису або Дія ID (відеоінструкція).

— У режимі відеоконференції — подати заяву можна через вебпортал Пенсійного фонду, заповнивши електронну форму (інструкція).

— Через Контакт-центр ПФУ за номерами: 0 800 503 753, (044) 281-08-70, (044) 281-08-71.

— Через закордонні дипломатичні установи України — одержувачі, які тимчасово проживають за кордоном, можуть звернутися до посольства чи консульства України для отримання документа, який підтверджує, що особа є живою.

Пам'ятайте: своєчасне виконання вимог — захист ваших прав на пенсійне забезпечення!

Окремо у фонді наголошують: громадяни, які живуть на тимчасово окупованих територіях або виїхали з них, можуть отримувати українську пенсію чи інші виплати лише за умови, що не одержують аналогічних виплат від пенсійних органів країни-агресора.

ЗАПОРУКА КОМФОРТУ МІСТЯН

У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ЗА РОКИ ВІЙНИ ЗАМІНИЛИ ВЖЕ 75% ПРОБЛЕМНИХ ДІЛЯНОК ТЕПЛОМАГІСТРАЛЕЙ.

Тепер комунальники КП «Харківські теплові мережі», до якого нещодавно доєднали «Харківводоканал», взяли й за водопровід. На вулиці Старицького триває заміна магістрального водогону діаметром 630 міліметрів. Поліпропіленову трубу прокладають усередині старих труб методом санації.

Володимир Комарницький, начальник Шевченківської філії підприємства:

— Магістраль була в жахливому стані, постійно траплялися пориви. З цього водогону повністю живляться вулиці Старицького, 23 Серпня, Дерев'янка тощо. Тож ухвалили рішення про заміну труб.

Через об'єднання КП колектив збільшився, і роботи стало більше. Тому довелося суттєво пришвидшити темпи виконання ремонтів. Теплові мережі великих діаметрів почали міняти ще у квітні-травні, одразу після завершення опалювального сезону. Наприклад, до ремонту 46-ї магістралі протяжністю 834 метри і діаметром 600 мм стали 20 травня, і зараз роботи вже на фінальному етапі: починається проливка, укладання щебеню та асфальтування.



У перші дні осені особливу увагу приділяють саме мережам холодної води. Поліпропілен зварюється значно швидше, ніж метал, та й бетонних каналів очищати не треба — за технологією це не передбачено. Нині активно прокладають водогони для блочних котельень, що встановлюють в межах децентралізації системи теплопостачання.

За словами Володимира Комарницького, в об'єднаному підприємстві весь процес відбувається швидко та злагоджено, що є запорукою комфортного існування містян взимку.

ЗА НАЛЕЖНОЇ ПІДТРИМКИ

ПРОТЯГОМ СІЧНЯ–СЕРПНЯ 2025 РОКУ 7748 ФІЗИЧНИХ ОСІБ — ПІДПРИЄМЦІВ ВИЯВИЛИ БАЖАННЯ ВІДКРИТИ ВЛАСНУ СПРАВУ ТА ОФІЦІЙНО ЗАРЕЄСТРУВАЛИ БІЗНЕС У ХАРКОВІ.

За інформацією Головного управління ДПС у Харківській області, за цей же період 239 ФОП обрали Харків у якості нової локації для своєї діяльності та змінили свою податкову адресу. Станом на 1 вересня кількість фізичних осіб — підприємців у Харкові склала понад 124,6 тис. осіб.

У Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку зазначили, що малий і середній бізнес залишається одним із рушіїв економічного розвитку Харкова, тому міськрада продовжує його підтримувати. Зокрема, звільняє підприємців від сплати місцевих податків і зборів, ча-



стково компенсує їм відсоткові ставки за кредитами, а також надає інформаційну підтримку щодо грантових програм та інших фінансових інструментів розвитку.

ОСІНЬ ДОДАЄ РОБОТИ

ЧИСЛЕННІ КВІТНИКИ І КЛУМБИ, СТВОРЕНІ ВПРОДОВЖ ВЕСНИ Й НА ПОЧАТКУ ЛІТА ДВІРНИКАМИ ТА ОЗЕЛЕНЮВАЧАМИ, ПРОДОВЖУЮТЬ МИЛУВАТИ ОКО СВОЇМ РІЗНОБАРВ'ЯМ.

Один із прикладів — квіткові інсталяції у Салтівському районі.

Ольга Перетяченко, начальниця ділянки філії «Благоустрій» Салтівського району КП «Шляхрембуд»:

— Продовжуємо щоденно спостерігати за санітарним станом прибудинкових територій. З настанням осені додалося нових завдань. Уже почало опадати листя, тому регулярно його прибираємо, аби двори залишалися чистими. Наші квітники і клумби й досі зберігають свій прива-

бливий вигляд завдяки поєднанню квітучих й вічнозелених рослин.

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

— Влітку було зроблено дуже багато, зокрема, у 9 районах міста впорядкували і облаштували майже півтори тисячі клумб, і з них десь 50 — нові, цьогорічні. Наші працівники висадили майже 6 тис. багаторічних рослин і понад 28 тис. однорічних квітів. Цифри доволі значні, але ж нам допомагали і місцеві жителі.

Також впродовж літа декілька разів доводилося обрізати кущі та живопліт. Окрім того, за потреби скошували траву: площа території щомісяця складала майже 1 гектар. Звичайно, за мирні часи роботи було б ще більше.



Але й зараз ми робимо усе, щоб Харків залишався максимально охайним, чистим та красивим. Сподіваємося, що харків'яни оцінили щоденну працю, турботу наших комунальників.

РОЗІРВАНИЙ ЧАС

У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ІМ. Г. Ф. КВІТКИ-ОСНОВ'ЯНЕНКА ЦБС ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ РОЗПОЧАЛА РОБОТУ СПІЛЬНА ВИСТАВКА ХАРКІВСЬКИХ ХУДОЖНИЦЬ, ЧЛЕНКИНЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ СПІЛКИ ХУДОЖНИКІВ УКРАЇНИ ОЛЕНИ СЕРЕДИ І ОКСАНИ БАЖИНОВОЇ.

Унікальність представленої експозиції під назвою «Розірваний час» не лише у розмаїтті технік і сюжетів, а й у виразній індивідуальності кожної мисткині. Авторки використовують оригінальні художні прийоми, щоб інспірувати емоції, створювати настрій, додавати глибину своїм роботам.

На виставці представлено 32 полотна різножанрової тематики.

Бібліотека запрошує всіх поціновувачів мистецтва до перегляду робіт. Експозиція триватиме протягом місяця.



НОВИНКИ ПОЧАТКУ ОСЕНІ

СЕРЕД НАЙОЧІКУВАНИШИХ СЕРІАЛІВ ВЕРЕСНЯ — ДРУГА ЧАСТИНА НОВОГО СЕЗОНУ «ВЕНЗДЕЙ», БРИТАНСЬКА ДРАМА «ДІМ ГІННЕСІВ» І ЧУТТЄВИЙ ФРАНЦУЗЬКИЙ СЕРІАЛ «МІЙ КОХАНЕЦЬ» З ОМАРОМ СІ.

Венздей



У другому сезоні, що вийшов у двох частинах — у серпні та вересні, — події розгортаються напружено й стрімко. Ось Венздей прибуває в академію Невермор після канікул, ось вже її мати Мортіша Адамс очолює шкільну раду на запрошення нового директора, а ось Венздей починає бачити видіння, де гине її найкраща подруга Енід. І тепер Венздей мусить віднайти у собі нові сили, аби впоратися з темними силами та врятувати Енід.

Подруга



Психологічний трилер, режисеркою якого є Робін Райт, вона також грає головну роль.

Лаура (Робін Райт) має все: успішну кар'єру, чоловіка, який її кохає, й найдорожче — сина Деніела. Та її бездоганне життя починає руйнуватися, коли Деніел приводить додому Черрі (Олівія Кук) — дівчину, що змінює все. Лаура переконана: Черрі щось приховує. Вона — маніпуляторка, яка цілеспрямовано підіймається соціальними сходами, чи це лише плоди Лауриної параної? Відповідь залежить від того, з чийого боку дивитися.

Завдання



Агент ФБР (Марк Руффало), що живе у Філадельфії, отримує завдання очолити оперативну групу, яка має припинити серію жорстоких пограбувань, скоєних скромним сім'янином (Том Пелфрі). Йдеться про короткий та інтригуючий сюжет нової кримінальної драми, створеної Бредом Інґельсбі для HBO.

Бункер мільярдерів



В іспанському трилері розповідається про групу мільярдерів, які зачиняються в бункері, відчуваючи прихід світової кризи. Ізоляція оголює як найгірші, так і найкращі риси їхньої натури, що зрештою приводить до несподіваних подій.

Дім Гіннессів



Розкішну і повну інтриг історію всесвітньо відомої династії пивоварів розкаже автор «Гострих картузів» Стивен Найт. Події серіалу розгортаються в XIX столітті в Ірландії та Нью-Йорку. Засновник пивоварні Guinness Бенджамін Гіннесс перед смертю заповідає сімейну справу спадкоємцям, на місце наступника починають претендувати відразу четверо його дітей: Артур, Едвард, Енн і Бен.

У головних ролях — британські зірки Едвард Нортон, Ентоні Бойл та Джек Глісон.

Французький коханець



Французький актор Омар Сі, зірка фільмів «1+1», «Світ Юрського періоду» та серіалу «Люпен», у новій роботі грає сексапільного зіркового актора Абея Камару, чий шлях перетинається зі звичайною дівчиною, офіціанткою. На наших очах починається їхня несподівана історія кохання — але чи витримає дівчина саяво прожекторів?

Профі



Кримінальна драма, заснована на статті журналу Cosmopolitan «Чи можна зупинити стрілянина до того, як вона почнеться?». Відважна Джессіка Честейн грає жінку, яка змушена проникнути в популярні пабліки соцмереж, де пропагують ненависть і підбурюють до нападів. Її мета — врятувати місто від масштабної стрілянини. У ролі героїні, що протистоїть загрози, Джессіка Честейн надзвичайно переконлива.

► І ФІЛЬМИ

2000 метрів до Андріївки



Нова стрічка режисера, оscarівського лауреата Мстислава Чернова розповідає про звільнення Андріївки — крихітного села за десять кілометрів від Бахмута. Йдеться про місце, що стає ареною запеклих боїв під час українського контрнаступу 2023 року. Третю окрему штурмову бригаду від звільнення села відділяють лише два кілометри лісосмуги. Але вона всяяна мінами й де-не-де тут окопався ворог. Бійці, які колись були звичайними цивіль-

ними, долають нелегкий шлях, тяжко виборюючи кожен метр, щоб повернути Україні її землі. Фільм представлятиме Україну на премії «Оскар».

Роузи



У сатиричній комедії, римейку культової стрічки 1989 року, Бенедикт Камбербетч та Олівія Колман грають пару на межі розриву. Тео (Бенедикт Камбербетч) та Айві (Олівія Колман) ззовні здаються ідеальним подружжям, але насправді вони перебувають у токсичному шлюбі, повному сварок. Усе стає тільки гірше, коли кар'єра Айві починає стрімко розвиватися, а Тео неочікувано звільняють з роботи.

Абатство Даунтон: Величний фінал



Згідно із синопсисом, у картині розповідається про родину Кроулі та їхній персонал, коли вони вступають у 1930-ті роки. «Коли Мері опиняється в центрі публічного скандалу, а родина стикається з фінансовими труднощами, Кроулі борються із загрозою соціальної ганьби. Вони мусять прийняти зміни, адже «Абатство Даунтон» рухається в майбутнє».

Довга хода



Адаптація однойменного роману Стивена Кінга 1979 року. Події розгортаються в антиутопічній Америці, де головною розвагою є «довга хода», під час якої 100 хлопчиків-підлітків без відпочинку йдуть уздовж певного маршруту в супроводі солдатів. Ті, хто сповільнюється, отримують три попередження, після чого їх розстрілюють. Перемагає останній, хто залишиться на маршруті: йому дістається велика грошова винагорода та «Приз» на власний вибір.

Малеви



Україні дійсно був потрібен біографічний фільм про Казимира Малевича — як мінімум задля того, щоб висвітлити важливі моменти з його біографії, про які варто знати більше. А саме про викладання у Києві в Художньому інституті, про любов до українського села, де в 1930-х митець на власні очі побачив Голодомор, який відобразив у своїх полотнах, про ненависть до більшовиків, переслідування радянською владою.

У ХЛОПЦІВ БУДУТЬ КОНКУРЕНТКИ

У ХАРКОВІ РОЗПОЧАЛА РОБОТУ ПЕРША ФУТБОЛЬНА ШКОЛА ДЛЯ ДІВЧАТ, ЯКУ ЗАПОЧАТКУВАВ ФК «МЕТАЛІСТ-1925», ЩО НАЗИВАЄТЬСЯ «ХАРКІВСЬКІ МАЛЬВИ».



Новий спортивний простір призначено для дітей віком від 6 до 14 років. У клубі наголошують: мета школи — не лише навчити футболу, а й створити середовище, де юні спортсменки відчуватимуть підтримку та зможуть розвиватися: «У місті, що вміє тримати удар, мають рости ті, хто не здається. Саме такою філософією ми надихаємося, відкриваючи школу».

Набір уже стартував. Зареєструватися на тренування можна онлайн.

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ У МИНУЛОМУ?

З 8 ВЕРЕСНЯ У ВІДДІЛЕННЯХ «УКРПОШТИ» З'ЯВЛЯТЬСЯ ЕКСПРЕС-ВІКНА, ЯКІ ОБСЛУГОВУВАТИМУТЬ ВИКЛЮЧНО КЛІЄНТІВ, ЩО ПРИЙШЛИ ОТРИМАТИ АБО ВІДПРАВИТИ ПОСИЛКУ, ОТРИМАТИ ЛИСТ АБО ПІСЛЯПЛАТУ.

Так компанія вирішила поставити крапку в головному болю своїх клієнтів — довгому очікуванні через оплату комунальних послуг та інші платежі.

У межах пілотного проєкту 1500+ міських відділень національного поштового оператора матимуть щонайменше два вікна:

- ◆ універсальне — для повного набору послуг (від виплати пенсій та приймання платежів до листування юридичних осіб);
- ◆ експрес — лише для відправлення й отримання посилок, отримання листів (до 5 штук) та післяплати. У цьому вікні також можна буде поповнити мобільний телефон або картку Монобанку.

Для зручності навігації вони будуть позначені табличками жовтого кольору з відповідним написом.

Експрес-вікна створено для надання так званих коротких послуг, тому час обслуговування одного клієнта не перевищуватиме 2–3 хвилин.



Також, щоб відправляти посилки було ще зручніше, пакети для дрібних відправлень відтепер безкоштовні в усіх відділеннях Укрпошти.

ТУРБОТЛИВА ДІЯ

ВІДТЕПЕР ПАЦІЄНТИ ЗМОЖУТЬ ОТРИМУВАТИ ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО РЕЦЕПТИ, НАПРАВЛЕННЯ ТА ПЛАНИ ЛІКУВАННЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬО У ЗАСТОСУНКУ «ДІЯ».

«Лікар виписав вам е-направлення, треба купити чи отримати ліки в аптеці за е-рецептом, а сповіщення загубилося? Це в минулому. Турбуємося про ваше здоров'я та легкий доступ до важливої інформації», — наголосили розробники.

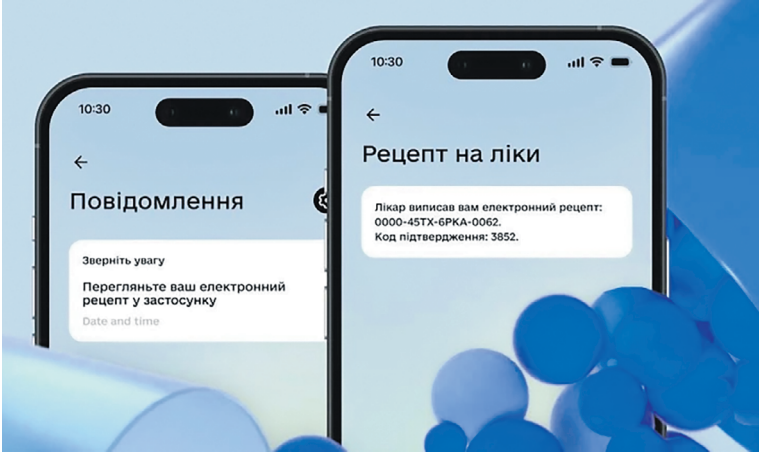
Йдеться, зокрема, про:

- ◆ створення плану лікування;
- ◆ створення е-рецепта;
- ◆ скасування е-рецепта лікарем;

◆ створення е-направлення.

У майбутньому перелік буде розширюватися.

Щоб отримати повідомлення, достатньо бути авторизованим у Дії. Як тільки лікар створить електронний рецепт чи направлення — пацієнту надійде пуш-повідомлення. Усі сповіщення зберігатимуться в розділі «Меню — Повідомлення». Якщо ж застосунку немає, сповіщення надходитимуть у Viber або в SMS-повідомленнях, як і раніше.



СВЯТИЙ МІЛЕНІАЛ

ІТАЛІЙСЬКИЙ ПІДЛІТОК КАРЛО АКУТІС, ЯКИЙ ПОМЕР ВІД ЛЕЙКЕМІЇ У 2006 РОЦІ У ВІЦІ 15 РОКІВ, СТАВ ПЕРШИМ СВЯТИМ КАТОЛИЦЬКОЇ ЦЕРКВИ З ПОКОЛІННЯ МІЛЕНІАЛІВ.

Під час урочистої церемонії канонізації 7 вересня 2025 року у Ватикані Папа Римський Лев XIV зазначив, що нові святі є прикладом віри і служіння ближнім. Їхнє життя — «запрошення для всіх, особливо для молоді, не гаяти його марно, а спрямовувати до небес».

Карло Акутіс народився у Великій Британії. За життя став відомий як «божий інфлюєнсер» — він створював сайти для шкільної парафії і розробив онлайн-портал про християнські чудеса.

У католицькій традиції для канонізації потрібне визнання як мінімум двох чудес, скоєних кандидатом на приєднання до числа святих.



Перший випадок стався у Бразилії у 2013 році, де після молитви Акутісу зцілилася дитина з рідкісним захворюванням підшлункової залози.

Другий трапився в Італії 2022 року. 21-річна жителька Коста-Ріки отримала тяжку черепно-мозкову травму, але після молитви її матері на могилі Акутіса стан дівчини різко поліпшився. Того ж дня вона почала дихати без апарату ШВЛ, а через 10 днів була виписана з лікарні без ознак травми.

РЕАКЦІЯ НЕ ЗАБАРИЛАСЯ

У ЛОНДОНІ РОЗГОРІВСЯ СКАНДАЛ ЧЕРЕЗ НОВУ РОБОТУ ВІДОМОГО СТРИТ-АРТ ХУДОЖНИКА БЕНКСІ, ПИШЕ DAILY MAIL.

У Скотленд-Ярді підтвердили початок розслідування, оскільки йдеться про можливе пошкодження пам'ятки архітектури. Будівля має статус об'єкта, що перебуває під охороною.

Нове графіті митця з'явилося 8 вересня на фасаді Королівського суду. Проте вже того ж дня малюнок закрили чорною плівкою та обгородили металевими бар'єрами. Сам мурал зображує суддю в мантиї та традиційній перуці, який вдарає молотком демонстранта. У руках активіста — плакат із кривавими слідами. Фотографію роботи Бенксі виклав у своєму Instagram з підписом: Royal Courts Of Justice. London.

Інцидент стався на тлі масових протестів у центрі Лондона. Лише 6 вересня поліція затримала близько 900 учас-



ників акції на підтримку однієї з заборонених організацій, затримання стало найбільшим в історії Великої Британії.

Офіційна реакція не забарилася. В адміністрації судів Великої Британії наголосили, що графіті підлягає видаленню. За британським законодавством, пошкодження історичних будівель суворо карається.

НАПРОСИЛАСЯ

АВТОРКА КУЛЬТОВОЇ ІСТОРІЇ ПРО ХЛОПЧИКА, ЯКИЙ ВИЖИВ, ВІДОМА СВОЄЮ КОМУНІКАЦІЄЮ ІЗ ФАНАТАМИ ДЖОАН РОУЛІНГ. НЕЩОДАВНО ЩЕ РАЗ ЦЕ ПІДТВЕРДИЛА.



Якийсь час тому у соцмережі X з'явився допис українки Julie Astry, де вона скаржилася на вартість нової книги Роберта Гелбрейта (псевдонім Джоан Роулінг). Користувачка пояснила, що поки весь світ вже читає The Hallmarked Man, українці змушені платити за книгу «шалені гроші, але далеко не всі можуть собі дозволити покупку».

Письменниця не залишила допис поза увагою. «Напишіть свою адресу, я пришлю примірник», — написала Роулінг.

Ймовірно, авторка допису сама не очікувала, що таке станеться.

До речі, серія «Людина із клеймом» про приватного детектива Корморана Страйка і його помічницю Робін Еллакотт, які розслідують заплутані кримінальні справи, налічує 8 книг. Нова історія вийшла нещодавно. Станом на 8 вересня ціна книги перевищує тисячу гривень.

УРЯД РОЗШИРЮЄ ПРОГРАМУ «ЄВІДНОВЛЕННЯ»

У КАБМІНІ АНОНСУВАЛИ ДЕРЖАВНУ ДОПОМОГУ ДЛЯ ЧАСТИНИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ — ТИХ, ХТО ВТРАТИВ ЖИТЛО НА ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ. ЯКІ ВИПЛАТИ ОБІЦЯЮТЬ, З'ЯСОВУВАВ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО МОНІТОРИНГУ ТА КОНТРОЛЮ.

До 2 мільйонів гривень зможуть отримати від держави внутрішньо переміщені українці, які втратили житло на тимчасово окупованих територіях. Про таке розширення програми «ЄВідновлення» повідомила прем'єр-міністерка України **Юлія Свириденко**.

— На старті програма буде доступна для ВПО, які мають статус учасника бойових дій та людей з інвалідністю внаслідок війни, — пояснила вона.

Запрацювати програма має за два місяці після публікації відповідної постанови. Подати заявку на таку допомогу можна буде через застосунок «Дія», а згодом — скористатися послугою українці зможуть у ЦНАПах чи в нотаріусах. Перевірку обіцяють здійснювати через державні реєстри, а витратити на розгляд заяви — не більше 30 діб.

Про наявні ресурси для фінансування виплат розповів міністр розвитку громад та територій України **Олексій Кулеба**. За його словами, вже зараз уряд має підтверджене фінансування в розмірі 180 мільйонів доларів від міжнародних партнерів — цього достатньо для забезпечення допомоги приблизно 3 700 родинам.

Також Кулеба повідомив про зміни у межах програми «ЄВідновлення». Відтепер внутрішньо переміщені особи можуть отримати компенсацію не лише за знищене, а й за пошкоджене житло. На цей момент такі виплати вже отримали майже 7 тисяч родин.

Крім того, уряд запровадив можливість дистанційного обстеження житла — не лише на територіях активних бойових дій, а й на територіях, де такі дії потенційно можливі.

— Це важливий крок, адже дає можливість людям, які не можуть фізично забезпечити доступ до своїх осель, пройти оцінку дистанційно, — заявив Олексій Кулеба.

► ЯК ПРАЦЮЄ ПРОГРАМА

Державна програма «ЄВідновлення» діє вже понад два роки. Вона передбачає компенсацію українцям за житло, знищене або пошкоджене внаслідок війни.

У разі пошкодження житла власник має подати заявку через Дію, відкрити спеціальний рахунок «ЄВідновлення» у банку та звернутися по виплату. Далі потрібно надати комісії органу місцевого самоврядування дозвіл на огляд оселі — це необхідно для визначення розміру компенсації. Після обстеження інформацію про пошкоджене майно вносять до Реєстру пошкодженого та зруйнованого житла, і після цього громадянин отримує кошти на картку «ЄВідновлення». На сайті програми опубліковано пере-



лік магазинів і підприємців, які беруть у ній участь. Саме у них можна придбати будівельні матеріали або замовити ремонтні послуги. Завершальним етапом є звіт про витрачені кошти — подати його також можна через додаток «Дія». Максимальна сума компенсації становить 350 тисяч гривень для власників квартир та 500 тисяч гривень — для власників приватних будинків.

Компенсації за знищене житло держава надає у двох форматах. Якщо людина вирішує придбати нову оселю, їй оформлюють сертифікат на відповідну суму. Зробити це можна через додаток «Дія» або у найближчому Центрі надання адміністративних послуг. У випадку, якщо громадянин обирає відновити зруйноване житло, він отримує грошову компенсацію. Подати заявку на виплату також потрібно через Дію. Для цього необхідно відкрити банківську картку, на яку будуть зараховані кошти.

► ТРУДНОЩІ ВІДНОВЛЕННЯ

Попри те, що державна програма «ЄВідновлення» працює вже кілька років, у значній частині українців досі виникають з нею труднощі. Про це заявила голова комітету Верховної Ради з питань організації державної влади, місцевого самоврядування, регіонального розвитку і містобудування **Олена Шуляк**. Щоб визначити причини цих труднощів, влада провела опитування.

З'ясувалося, що 53% респондентів вказали на відсутність покрокового алгоритму дій. Серед найбільших перепон опитані назвали також нерозуміння того, хто має право подавати заяву; відсутність переліку необхідних документів та контактів відповідальних установ. Зокрема, урядовці повідомили, що 64% сайтів громад взагалі не містять жодної інформації щодо процедури чи умов отримання компенсації.

— Ми постійно працюємо над удосконаленням програми, запускаючи нові етапи та опції. Але, на жаль, інформаційна підтримка щодо механізму отримання компенсації все ще залишається фрагментарною. Забезпечення людей доступною та зрозумілою інформацією потребує додаткових зусиль, — зазначила Олена Шуляк.

► ДЕ ОТРИМАТИ ІНФОРМАЦІЮ

Онлайн:

Офіційний сайт програми: Дія.

Урядовий чат-бот у Telegram та на Facebook.

За телефоном: Урядова гаряча лінія 1545 (кнопка 2).

У Харкові

Спеціальний центр: Розташований за адресою майдан Конституції, 16 (перший поверх, перший кабінет).

Контакт-центр: Знаходиться за адресою вул. Спецпідрозділу «Кракен», 4-б, у просторі адаптації «СВІЙ».

Щоб отримати кошти за програмою «ЄВідновлення»:

Подайте повідомлення про пошкодження/знищення житла через застосунок «Дія», портал «Дія», ЦНАП або нотаріуса.

Відкрийте спеціалізовану картку «ЄВідновлення»: в одному з банків-партнерів.

Подайте заяву на компенсацію: у застосунку «Дія».

Очікуйте рішення комісії, яка проведе обстеження майна та внесе дані до Реєстру.

Після ухвалення рішення, кошти будуть нараховані на вашу картку «ЄВідновлення» (для пошкодженого житла) або буде сформовано житловий сертифікат для придбання нового житла (для знищеного).

Подайте звіт про використання коштів: після завершення ремонтних робіт.

СУБСИДІЇ ОБОВ'ЯЗКОВО НАДІЙДУТЬ

В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ВИНИКАЮТЬ СИТУАЦІЇ, КОЛИ ГРОМАДЯНИ НЕ ОТРИМУЮТЬ ВЧАСНО НАРАХОВАНУ ДЕРЖАВОЮ ДОПОМОГУ ЯК ЖИТЛОВУ СУБСИДІЮ.

У Міністерстві соціальної політики пояснюють, що причина часто не в помилці, а в технічних або процедурних нюансах, через які затримують виплати:

— Найпоширеніша ситуація — субсидія призначена у безготівковій формі. Тобто кошти не надходять на банківську картку, а автоматично спрямовуються на оплату комунальних послуг. У такому разі знижка має бути відображена у платіжці, але не всі постачальники послуг оперативного оновлюють дані. Інша причина — помилка у реквізитах. Якщо заявник змінив банк або закрив рахунок, але не оновив інформацію в системі, кошти можуть «зависнути» чи повернутися назад. Також затримки трапляються через технічні оновлення в системі «Єдина інформаційна база субсидій», особливо після масових призначень у новому опалювальному сезоні.



У відомстві нагадали, що в окремих випадках субсидія призначена, але не активована через відсутність підтвердження особи, наприклад, якщо людина перебуває за кордоном або на тимчасово окупованій території. Для таких категорій передбачено проходження ідентифікації через Дію чи особисте звернення після повернення.

Тим часом у Пенсійному фонді зауважили, що у вересні 2025 року розпочато нарахування надбавок для окремих категорій пенсіонерів, які мають право на додаткові соціальні виплати:

— Насамперед надбавки отримують пенсіонери віком від 70 років. Залежно від вікової категорії та наявності повного страхового стажу, щомісячна доплата становитиме від 300 до 500 гривень. Виплати здійснюються автоматично, без потреби у додаткових зверненнях. Також передбачено підвищені надбавки для учасників бойових дій, осіб з інвалідністю війни та ветеранів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. У деяких випадках сума доплати може сягати 1000 гривень.

У фонді підкреслили, що всі надбавки нараховуються автоматично. Якщо пенсіонер не отримав очікувану виплату, рекомендується перевірити статус через електронний кабінет на порталі Пенсійного фонду або звернутися до місцевого управління соціального захисту.

Уряд також анонсував подальші кроки щодо цифровізації пенсійних сервісів, щоб зробити процес призначення та перерахунку максимально прозорим і доступним.



ПІДСТУПНЕ БЕЗСОННЯ

У СЕРЕДНЬОМУ ДОРΟΣЛІЙ ЛЮДИНІ НЕОБХІДНО ВІД 7 ДО 9 ГОДИН СНУ ЩОНОЧІ, ЗАЛЕЖНО ВІД ВІКУ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ. ЯКІСНИЙ ВІДПОЧИНОК Є ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

Втім, розповсюдженою проблемою, яка порушує необхідні процеси, є безсоння. Неспання може мати як короточасний, так і хронічний характер, пише видання MedicalNewsToday.

Причини різні — від стресу та неправильного режиму дня до серйозних захворювань. Якщо безсоння стає регулярним і негативно впливає на якість життя, важливо звернутися до лікаря для визначення причини та вибору відповідного лікування.

Якщо безсоння триває до кількох тижнів, його називають гострим. Коли ж порушення сну спостерігається понад три місяці, йдеться про хронічне безсоння. Короточасні епізоди безсоння можуть спричинити денну втому, проблеми з концентрацією і зниження працездатності. А у довготривалій перспективі розлад може збільшити ризик розвитку серйозних захворювань.

Як проявляється безсоння

Безсоння є однією з найпоширеніших скарг на якість сну. Людина, яка страждає від виснажливого розладу, стикається з такими проявами:

- ◆ важко заснути чи підтримувати сон;
- ◆ часті нічні пробудження;
- ◆ раннє пробудження без можливості повторного засинання.

Через нестачу сну можуть виникати втома і млявість протягом дня; загальне фізичне й психічне нездужання; дратівливість, тривожність, зміни настрою.

Крім того, порушення сну негативно впливає на продуктивність у роботі, навчанні, а також на здатність концентруватися на повсякденних справах.

Причини виникнення безсоння

Причини безсоння можуть бути як фізіологічні, так і психологічні. Іноді це наслідок тимчасових факторів, наприклад, стресу чи зміни режиму дня. В інших випадках безсоння пов'язане з хронічними захворюваннями.

До найпоширеніших причин належать:

- порушення режиму сну (нічна робота, перельоти між часовими поясами);
- невідповідні умови (шум, яскраве світло, незручний матрац);
- нестача фізичних навантажень;
- стрес, депресія, тривожність;
- захворювання щитоподібної залози;
- хронічний біль, мігрень;
- апное сну.

Є також рідкісні випадки генетичного безсоння, наприклад, фатальне сімейне безсоння, яке пов'язане з пошкодженням мозку та, на жаль, є невиліковним.

До речі, жінки частіше схильні до безсоння через гормональні зміни. Окрім того, деякі лікарські препарати також можуть ускладнювати процес засинання. Наприклад, антидепресанти, бета-блокатори, деконгестанти, стероїди і замінники нікотину.

Лікування залежить від причини розладу. Найчастіше використовують когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для покращення режиму сну, медикаментозну (за необхідності) або користуються натуральними засобами, наприклад, мелатоніном (хоча його ефективність поки що не доведена).

Домашні методи боротьби з безсонням;

- ◆ лягати спати і прокидатися в один і той самий час;
- ◆ відмовитися від гаджетів перед сном;
- ◆ організувати комфортне середовище для сну (темрява, тиша, зручне ліжко);
- ◆ зменшити вживання кофеїну та алкоголю;
- ◆ включити до раціону легкі перекуси перед сном, але уникати важкої їжі;
- ◆ виконувати фізичні вправи протягом дня, але не пізніше ніж за 4 години до сну;
- ◆ практикувати техніки релаксації, наприклад, дихальні вправи чи медитацію.

► БУВАЄ І ТАКЕ

Чи знали ви, що багато хто звертається до лікарів саме з запитом того, що вони стабільно прокидаються вночі, між 02:00 та 03:00 ночі та не можуть більше заснути.

Лікар Michfel Bruce на своїй сторінці Youtube записав інформативне та цікаве відео про те, чому ви прокидаєтесь вночі, та що робити, щоб знову швидко заснути.

На перше запитання відповідь можна знайти в біології. Отже, коли ви засинаєте близько 21:00, температура вашого тіла починає зростати десь до 22:30, досягаючи свого піка, а потім починає спадати. І саме зниження температури подає сигнал вашому мозку вивільнити мелатонін. І протягом ночі таке відбувається кілька разів. Зокрема, якраз десь між 02:00 та 03:00 годинами ночі. Чому прокидатися важливо? У такі миті ви переходите в легшу фазу сну. Але не у кожного виникають труднощі знову заснути. У тому і причина.

Якщо ви не можете заснути, основне, чого не варто робити

— Не дивіться на годинник, хоча буде надзвичайно складно, адже ми кидаємо погляд інстинктивно. Але тут спрацьовують наші підсвідомість і мозок, ви починаєте думати: «Це ж 03:00 ранку, а вставати мені о 06:00, треба спати. Спи, спи, спи...» У такий спосіб ви примушуєте се-

бе до конкретної дії, а сон, на жаль, так не працює. Сон, як кохання, чим більше ви на нього чекаєте, тим менше шансів, що прийде.

Прикра правда, але ви не можете змусити себе заснути. Отже, найкраще, що ви можете зробити, — розслабитись. А зробити замирення буде легше, якщо ви не будете дивитися на годинник. Не 100%, що порада спрацює, та чому б не спробувати!

Техніка глибокого розслаблення без сну (з англ. Non-sleep deep rest)

Вона полягає у тому, що коли ви лежите, навкруги темно і тихо, ви не ворухитесь, все ж відпочиваєте й набираєте сил. Наближається не зовсім сон, але година такого спокою може замінити майже 20 хвилин сну. Тож не турбуйтеся, якщо ви просто лежите і все ще не можете заснути, так чи інакше, ви відпочиваєте.

Пам'ятайте, сон — передусім заспокоєння, тому якщо вночі ви будете знаходитися у спокійному стані, природний процес сну і засинання настануть скоріше. Для того щоб увійти у стан непритомності, ваш пульс має бути 60 або менше ударів за хвилину. Такі показники надзвичайно важливі, особливо якщо ви лягаєте і намагаєтесь знову заснути після того, як сходили до туалету або прокинулись через те, що серце колотиться швидше звичного.

Що стосується того, щоб ходити вночі до ванної кімнати, теж не найкраща ідея. Що має на увазі лікар? Звичайно, якщо вам треба до вбиральні, швиденько сходить туди та назад, та багато людей, прокинувшись, починають думати «Хмм, цікаво, а чи хочу я в туалет, треба подумати?» В таку мить робота вашого серця прискорюється, бо з лежачого положення ви встаєте і починаєте рухатися. Отже, якщо вам не треба в туалет, не йдіть! Не варто перевіряти.

Дихання «4-7-8»

Чудова техніка, що допоможе знизити ваш пульс і сповільнити дихання. Вдихніть і порахуйте до 4 секунд, потім затримайте подих на 7 секунд і видихайте близько 8 секунд.

Не треба видихати так, ніби намагаєтесь здути будиночки трьох поросят. Все має бути повільним і релаксовим.

Якщо ви все ще не можете заснути

Головне, пам'ятайте, що склалася не найстрашніша ситуація і таке вже було. Залишайтеся лежати та відпочивати, адже все одно наповниться енергією. Якщо прокинулися, то не вставайте. Не треба шастати по дому, йти в іншу кімнату, вмикати світло, брати до рук телефон або книгу. Не вставайте попити води. Якщо ви помітили, що вночі вас часто мучить спрага, залиште склянку води кімнатної температури біля ліжка на відстані протягнутої руки.

Отже, дотримуючись рекомендацій, ви все ж зможете відпочити вночі та набратися сил.

Гороскоп на 11 вересня

Овен (21 березня — 20 квітня)
День підсилить ваші рішучість і бажання рухатися вперед. Актуальними будуть питання роботи й фінансів, а саме нові пропозиції від партнерів або покращення умов співпраці. У стосунках проявіть ініціативу — рішучість відкриє нові горизонти для особистого щастя.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Час ідеально підходить для вирішення фінансових питань і налагодження професійних контактів. Зірки сприяють розширенню бізнесу та поліпшенню матеріального становища. В любові варто проявити терпіння й тактовність.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ваша комунікабельність дозволить знайти нових союзників та друзів. Успішні переговори, можливі зустрічі, які відкриють нові перспективи в бізнесі. В особистому житті — відкритість до починань та авантур. День сприятливий для навчання, участі в семінарах.

Рак (22 червня — 22 липня)
Четвер обіцяє емоційну стабільність і теплі зустрічі з близькими. У роботі — час проявити себе, взявши на себе складні завдання. У коханні — гармонія та щирість почуттів. Зорі радять уникати надмірного самокритицизму.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Підвищена енергетика дня надає Левам силу для рішучих дій. У професійній сфері спостерігатиметься зростання довіри з боку колег. Скористайтеся миттю для запуску амбіційних проєктів. У стосунках — підтримка близьких і гармонія.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Діви відчують приплив енергії та впевненості у власних силах. У роботі можливий прорив завдяки нестандартним ідеям. День ідеальний для навчання, збору інформації та планування бюджетних витрат. Сприятливий час для налагодження стосунків із родичами.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Меркурій дає Терезам можливість блискуче вирішити нагальні справи. У фінансах стабільність, хоча варто уникати великих покупок. У стосунках настане період довіри — розкрийте свої справжні почуття. День сприяє перегляду цілей і планів.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Скорпіони отримають шанс розширити межі своїх можливостей. Вірогідні несподівані повороти долі — від нових зустрічей до професійних проривів. Уникайте поспішних висновків і не піддавайтеся емоціям — логіка стане головним союзником дня. Четвер підходить для духовних практик.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Нові знайомства можуть перерости в довгострокове партнерство. Уникайте емоційного напруження, зберігайте баланс між роботою та відпочинком. Є ймовірність отримання приємних новин або фінансового прибутку.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Сатурн підсилює ваші внутрішню стійкість і вміння досягати мети. Не бійтеся відповідальних рішень. Кар'єрні справи підуть на краще, якщо ви відкриєтеся для співпраці. Особисте життя вимагатиме чіткості та визначеності: не зволікайте з вирішенням старих проблем.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Водолям треба ловити натхнення прямо із зірок. Нові знайомства чи колективна робота принесуть відчутні надбання. Варто приділити увагу здоров'ю: більше гуляйте, відпочивайте. Не бійтеся проявляти ініціативу в особистому житті.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Риби будуть особливо чутливими до настрою оточення, але шосте чуття дозволить їм досягти гармонії в колективі. Вдалий час для переговорів, творчих ініціатив, самовираження. У стосунках можливий новий етап або важлива розмова, яка принесе ясність і спокій.

«МАНДРУЄМО УКРАЇНОЮ. ЛЬВІВ»: ТУРИСТИЧНА ВАЛІЗКА

У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУВСЯ ОСОБЛИВИЙ ЗАХІД, ЩО ПОЄДНАВ УЛЮБЛЕНИЙ ЮНИМИ ЧИТАЧАМИ ПРОЄКТ «ТУРИСТИЧНА ВАЛІЗКА» І НЕЗВИЧАЙНЕ МАЛЮВАННЯ КАВОЮ.

Діти з нетерпінням чекали на повернення бібліотекарки з поїздки по обміну досвідом до Львова і зустріли її розповіді про стародавнє місто із захопленням. Разом переглянули світлина, подивилися мультфільм «Україна. Нескорені міста. Серія Львів», а ще познайомилися з подарунком львів'ян — книжкою-коміксом «Видатні постаті міста Лева». Звичайно, не обійшлося й без львівських смаколиків — діти пригощалися солодощами, а потім спробували свої сили у творчому експерименті — малюванні кавою — символом славетного міста. Хтось відтворював Лева на стіні старовинного будинку, а хтось робив малюнок на пінці кави у філіжанці. Під час заняття юні читачі також дізналися, чому Львів називають кавовою столицею України. Малювання настільки захопило учасників, що кожен створив власний «ароматний шедевр». Туристична валізка подарувала дітям цікаву подорож — цього разу у місто Лева, яке підкорило серця своїми історіями, смаком і запахом кави.



КОЛИ ПИТИ КАВУ: ОПТИМАЛЬНИЙ ЧАС ДЛЯ ЕНЕРГІЇ, ТРАВЛЕННЯ І СНУ

КАВА ДАВНО СТАЛА ЧАСТИНОЮ ЩОДЕННОГО РИТУАЛУ ДЛЯ МІЛЬЙОНІВ ЛЮДЕЙ У СВІТІ. ХТОСЬ ПОЧИНАЄ З НЕЇ РАНОК, ІНШІ П'ЮТЬ КІЛЬКА ЧАШОК ПРОТЯГОМ ДНЯ, АБИ ЗАЛИШАТИСЯ БАДЬОРИМИ. АЛЕ ФАХІВЦІ НАГОЛОШУЮТЬ: ЧАС, КОЛИ МИ П'ЄМО КАВУ, НАПРЯМУ ВПЛИВАЄ НА ЇЇ КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ.

▶ РАНОК НЕ ЗАВЖДИ ІДЕАЛЬНИЙ ДЛЯ КАВИ

Більшість звикла випивати першу чашку одразу після пробудження. Проте експерти застерігають: зранку в організмі активно виробляється гормон, що відповідає за природне пробудження. Якщо додати до нього кофеїн, ефект може бути менш відчутним, а поступово звичка навіть здатна знизити природну чутливість до кофеїну. Тому каву краще пити не відразу після сну, а через 1,5–2 години після пробудження.

▶ ОПТИМАЛЬНИЙ ЧАС ДЛЯ ПІДЙОМУ ЕНЕРГІЇ

Найкориснішим періодом для споживання кави вважають проміжок із 9:30 до 11:30 ранку. Саме тоді рівень кортизолу поступово знижується, і кофеїн діє ефективніше: підвищує концентрацію, підтримує працездатність і дарує відчуття бадьорості. Це особливо важливо для тих, хто працює інтелектуально чи має насичений графік.

▶ ЧОМУ ВАРТО УНИКАТИ КАВИ ВВЕЧЕРІ

Фахівці попереджають, що пити каву у другій половині дня не найкращий варіант. Кофеїн може збе-



рігати активність у крові до 6 годин, тож чашка після 16:00 здатна зіпсувати якість сну. Ввечері краще обрати трав'яний чай чи інші безкофеїнові напої, які сприяють розслабленню.

▶ КАВА І СПОРТ: ВИГІДНИЙ ТАНДЕМ

Цікавим є й той факт, що кава може стати чудовим помічником перед фізичними тренуваннями. Випита невеличка порція за 30–60 хвилин до занять здатна підвищити витривалість, метаболізм і навіть покращити спортивні результати.