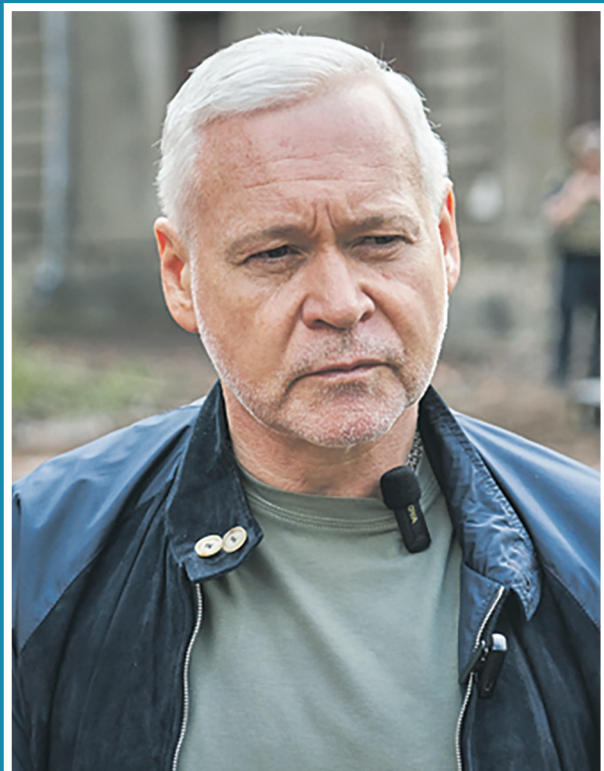




ТАКТИКА ВОРОГА СПРЯМОВАНА НА ТЕ, ЩОБ ЗРУЙНУВАТИ НАШУ ГЕНЕРАЦІЮ ТА ЕНЕРГЕТИКУ. ТІЛЬКИ ЗА ОСТАННІЙ ТИЖДЕНЬ МІСТО МАЛО ТРИ ПОТУЖНІ ОБСТРІЛИ АВІАБОМБАМИ ТА ШАХЕДАМИ ПО ЕНЕРГЕТИЧНІЙ ГАЛУЗІ, НАГОЛОСИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ПРЕДСТАВНИКАМИ МІЖНАРОДНОЇ ДЕЛЕГАЦІЇ, ЯКА ВІДВІДАЛА ДНЯМИ ХАРКІВ.

рії, Індії, Латвії, Словенії, Польщі, Норвегії, а також керівництво Регіонального хабу для Східної Європи Європейського інвестиційного банку.

Ігор Терехов зазначив, що ми живемо в реаліях війни та постійних обстрілів, тому головна мета на сьогодні — утримати енергетичну інфраструктуру:

— Спочатку ворог атакував ТЕЦ, потім одну трансформаторну підстанцію, згодом другу. Уявіть лише, на кожну підстанцію долітало 25 безпілотників.

І ми чудово розуміємо, що надзвичайні ситуації траплятимуться й надалі. Нам

необхідно створити фонд, у якому будуть резервні трансформатори для швидкого відновлення, а також когенераційне обладнання.

Ми мали випадки, коли ракети знищували нове енергетичне устаткування, після чого були змушені переобладнувати все заново. Тому важливо створити механізм миттєвого реагування. Впевнений, що впоратися із сьогоднішніми викликами та витримати цю зиму ми зможемо, лише об'єднавши зусилля у рішенні цього ключового питання.

(Закінчення на с. 2)

Серед гостей: представники ЮНІСЕФ, дипломати та послы Азербайджану, Бельгії, Чорного-

ГОЛОВНА МЕТА — УТРИМАТИ ЕНЕРГЕТИЧНУ ІНФРАСТРУКТУРУ



ЗАХИСТ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ ТА ПОСИЛЕННЯ ППО

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕЗИДЕНТОМ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ ДОНАЛЬДОМ ТРАМПОМ.

Лідери говорили про захист життя в Україні, посилення щодо ППО, нашої стійкості й далекобійності. Було багато деталей щодо енергетики.

— Президент Трамп добре поінформований про все, що відбувається. Детально працюємо з нашими партнерами, щоб було достатньо підтримки в енергетиці. Це питання про обладнання, яке ми накопичуємо в резерві на зиму, а також зараз використовуємо в громадах, там де це потрібно. Також про необхідні фінанси. Звісно, ще ППО. Тільки системи ППО, коли їх достатньо, га-

рантують захист. Ми працюємо, щоб були ракети для систем, — розповів Володимир Зеленський.

Глава держави підкреслив, що отримав необхідні сигнали:

— Америка розглядає можливості посилити нашу співпрацю. Розраховуємо, що США та всі інші наші партнери будуть надалі сильно діяти, сильно тиснути заради того, щоб наші люди відчули підтримку, мали захист, щоб Україна була здатною вистояти.

Також Володимир Зеленський мав розмову з Прем'єр-міністром Канади.

— Добре йде наша програма PURL, яка дає змогу купувати американську зброю, зокрема ракети для «петріотів». Я дякую всім партнерам у НАТО, хто вже в програмі, і ми будемо вдячні Канаді за розширення її участі, — сказав Президент.



ГОЛОВНА МЕТА — УТРИМАТИ ЕНЕРГЕТИЧНУ ІНФРАСТРУКТУРУ

(Закінчення. Початок на с. 1)

Голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні Мунір Мамедзаде відзначив стійкість Харкова та ефективність міської влади у реалізації гуманітарних і відновлювальних програм:

— Я пам'ятаю, як понад рік тому, коли ми вперше зустрілися, перед Харковом стояло багато викликів. Сьогодні ми бачимо значний прогрес. Попри постійні обстріли та збитки, місто живе, розвивається, і це — результат кропіткої роботи. Харків є прикладом стійкості, незламності та солідарності. Ми бачили це на власні очі. Люди стояли в черзі до бюветів, щоб набрати чисту воду, — це говорить саме за себе. І цей проєкт ми реалізовували разом. Ми вдячні за сфокусування на людях, на освіті, охороні здоров'я, на тих сферах, які формують людський капітал.



ЮНІСЕФ і надалі працюватиме разом з Харковом, підтримуючи його відновлення та розвиток.

Під час візиту члени делегації відвідали метрошколу та побачили, як маленькі харків'яни навчаються під землею.

ХАРКІВ ПРАЦЮЄ ЦІЛОДОБОВО

КОМУНАЛЬНІ ПІДПРИЄМСТВА ТА ВСІ ПРОФІЛЬНІ СЛУЖБИ ХАРКОВА ПРОДОВЖУЮТЬ ПІДГОТОВКУ ДО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ. МІСТО ЗМІЦНЮЄ СВОЮ ІНФРАСТРУКТУРУ НАВІТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ. КОМУНАЛЬНИКИ ПРАЦЮЮТЬ ЦІЛОДОБОВО, ЩОБ ТЕПЛО І ВОДА ДІЙШЛИ ДО КОЖНОГО БУДИНКУ, ПОПРИ ПОСТІЙНІ АТАКИ ВОРОГА, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Фахівці постійно працюють над відновленням об'єктів критичної інфраструктури, які цілеспрямовано атакує ворог. Наше завдання — зробити так, щоб взимку всі містяни були зі світлом, теплом і водою.

Так, не все залежить від нас, адже тактика російського агресора дуже підступна. Підхід до виконання робіт значно відрізняється від довоєнного. Щоб вчасно розпочати опалювальний сезон і місто функціонувало як цілісна система, муніципалітет впроваджує низку заходів. Наприклад, під час війни переклали 500 км трубопрово-



ду, тоді як до війни за рік ледь міняли 50–55 км, і вважали це досягненням.

Загалом сьогодні дуже багато робиться. На Північній Салтівці на випадок нових атак проклали резервну трикілометрову теплотрасу. Ось іще: зараз за нормальних умов за тиждень підключаємо до тепла 95% житлового фонду, раніше це тривало втричі довше. Такого ніколи не було.

Перед нами постають серйозні виклики, і ця зима для Харкова, як і для інших прифронтових міст, буде найважчою за всі часи повномасштабної війни, — сказав очільник міста.

ПІДТРИМКА НЕ ЗБРОЄЮ, А СИЛОЮ ВІРИ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ З ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ.

Мер зазначив, що у часи, коли російський агресор нищить нашу землю, нехтуючи законами війни, забуваючи про мораль і тероризуючи мирне населення, капелани залишаються поруч з нашими воїнами — тими, хто кров'ю і потом захищає Україну, відстоює найвищі цінності та виборює свободу для свого народу:

— Ви підтримуєте військових не зброєю, а силою віри, слова й людяності. У найважчі хвилини саме ви стаєте тим голосом, який допомагає не втратити надію. Ваша присутність повертає спокій, зміцнює дух і нагадує: добро і справедливість обов'язково переможуть.

Дякую кожному з вас за відданість, духовну мужність і щоденне служіння людям! Ви допомагаєте нашим захисникам триматися, коли здається, що сил більше немає, і зберігати віру в життя навіть серед руйн війни.

Бажаю вам здоров'я, миру, мудрості й сили, щоб і надалі бути опорою тим, хто боронить Україну!

ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СПРАВЕДЛИВОГО МИРУ

Глава Офісу Президента України Андрій Єрмак зустрівся з державним міністром ОАЕ з питань міжнародного співробітництва Рім Аль Хашимі, яка прибула до Києва.



Розмова почалася зі співчуттів українцям, що постраждали від обстрілів, і швидко перейшла до конкретних питань: інвестицій в енергетику, інфраструктуру та аграрний сектор, а також гуманітарної допомоги та обмінів полоненими:

— Обговорили шляхи консолідації міжнародних зусиль для досягнення справедливого миру. ОАЕ вже надали значну гуманітарну допомогу та, що вкрай важливо, сприяли обмінам полоненими, завдяки чому додому повернулися понад 2000 наших людей, — повідомив Андрій Єрмак.

ПІД ВОРОЖИМ ВОГНЕМ

РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ПРОДОВЖУЄ ТЕРОР. УВЕЧЕРІ 12 ЖОВТНЯ ВОРОГ ЗАВДАВ УДАРІВ ПО ХАРКОВУ АВІАБОМБАМИ. ПІД ВОГНЕМ ОПИНИЛОСЯ КІЛЬКА РАЙОНІВ МІСТА, ПОВІДОМИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

У Немишлянському районі зафіксовано влучання у землю, житловий фонд не постраждав. У Слобідському районі також не надходило скарг щодо руйнувань житлових будинків, зазначив міський голова:

— Внаслідок ударів по Шевченківському району міста зафіксовано вибиті вікна у двох двоповерхових будинках, а також у низці приватних будівель. Інформації щодо постраждалих не надходило. Обстеження місць прильотів триває.

УСЯ СПРАВА В ЛЮДЯХ

У ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ ФОРУМ «ІНВЕСТУВАННЯ В ЛЮДСЬКИЙ КАПІТАЛ: ДОРОЖНЯ КАРТА РАНЬОГО ВІДНОВЛЕННЯ ХАРКІВЩИНИ», ЯКИЙ ОБ'ЄДНАВ ПРЕДСТАВНИКІВ ВЛАДИ, МІЖНАРОДНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ, ДОНОРІВ ТА ФІНАНСОВИХ ІНСТИТУЦІЙ.

Учасники шукали відповіді на головне питання — як відновлювати регіон, інвестуючи насамперед у людей. У центрі обговорення — медицина та освіта.

Міський голова **Ігор Терехов** наголосив, що розвиток освіти залишається серед головних пріоритетів міста. Харків став першим в Україні, де почали масштабну розбудову підземних безпечних освітніх просторів, і сьогодні має підземні школи, які працюють навіть під час обстрілів. Наступним етапом цієї програми є будівництво підземного дитячого садка, для якого вже підготовлено проектно-кошторисну документацію:

— Для нас освіта — основа майбутнього міста. Ми потребуємо підтримки з боку профільного міністерства. Адже університети також потребують облаштування укриттів, щоб студенти могли навчатися безпечно й повертатися до міста. Я прошу, щоб прифронтові громади, зокрема Харків, отримували більше уваги і підтримки — у збереженні кадрів, у підвищенні зарплат, у розвитку освітніх просторів. Бо без студентів Харків неможливо уявити.



Окрему увагу мер приділив розвитку енергетичного сектору:

— Ми об'єднали два великі комунальні підприємства «Харківводоканал» і «Харківські теплові мережі», щоб надавати якісніші послуги. Працюємо над створенням енергетичного острова. Усі комунальні підприємства міста працюють відмінно. Але я пропоную створити Фонд оперативного реагування на надзвичайні ситуації, який дозволить швидко відновлювати критичну інфраструктуру після ворожих атак. Там мають бути резервні трансформатори й енергетичне когенераційне обладнання. Ми вже мали випадки, коли нове устаткування ставало ціллю ракетних ударів. Тож потрібний механізм для миттєвого реагування.

Одним із партнерів заходу виступила організація ЮНІСЕФ. Голова Представництва в Україні **Мунір Мамедзаде** зазначив, що Харківщина стала першопрохідцем у багатьох реформах, вона є справжньою моделлю для ширшого відновлення України:

— Інвестувати в дітей і молодь — найрозумніший внесок, який тільки можна зробити. Україна зможе це реалізувати, коли ми об'єднаємо зусилля як інвестиційні банки, як партнери розвитку, як громадянське суспільство.

Представники Європейського інвестиційного банку, зі свого боку, наголосили, що підтримка Харківщини — спільна справа всієї Європи. Банк уже фінансує численні проекти в регіоні, що спрямовані на розвиток соціальної інфраструктури, передусім освіти та медицини.

Крістіна Мікулова, голова Регіонального представництва ЄІБ у країнах Східної Європи:

— Європейський інвестиційний банк, як банк Євросоюзу, від початку повномасштабного вторгнення виділив 4 мільярди євро. Ми фінансуємо багато невеликих проектів по всій Україні, зокрема на Харківщині — у сфері соціальної інфраструктури. ЄІБ вважає майбутнє членство України в ЄС дуже важливим і хоче бути вашим мостом до Європи.

РАЗОМ СИЛЬНІШІ

ЩОДЕННА РОБОТА АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ І ГРОМАД ТРИВАЄ. ДО НЕЇ ПРИЄДНАЛИСЯ ЩЕ 25 ГРОМАД ЧЕРНІГІВЩИНИ.

Співпраця сприятиме захисту прав і інтересів прифронтових громад та їхньому розвитку в умовах війни, зазначив на зустрічі голова Асоціації, очільник Харкова **Ігор Терехов**:

— Ми створили цю платформу для того, щоб спілкуватися, обмінюватися досвідом, адже у нас один біль, одні питання, одні справи. Проблеми ми будемо розв'язувати спільно, і багато з них уже мають процес вирішення, деякі навіть розв'язані. Проте, актуальних питань, які потребують оперативного вирішення, ще чимало. Передусім, співфінансування у разі отримання субвенцій для будівництва підземних шкіл і укриттів. Коштів обмаль, тому важливо, щоб співфінансування залежало від доходів громади. Також актуальне питання — збереження кадрового потенціалу, доплати вчителям, які працюють на прифрон-



тових територіях, тощо. Якщо ми будемо разом, то станемо сильнішими і нас скоріше почують в Уряді.

Представники громад Чернігівщини зазначають, що хочуть бути почутими урядом і переконані — об'єднавши зусилля, зможуть досягти мети у вирішенні нагальних питань.

Андрій Богдан, Городнянський міський голова:

— Наша громада знаходиться на кордоні. Ідуть обстріли. Ми в економічному та географічному глухому куті. Найважча проблема сьогодні — відключення електроенергії. Тому громада потребує альтернативних джерел енергії: палива, сонячних батарей, акумуляторів, котлів тощо. Прифронтові громади втратили бізнес, землі не обробляються, логістика ускладнена. Ми допомагаємо військовим, що теж є навантаженням. Тому мають бути певні преференції для наших територій.

Володимир Куніцин, Коропський селищний голова:

— Є проблеми, які потрібно вирішити, щоб покращити становище для внутрішньо переміщених осіб, бо вони втратили все нажите і потребують більшої уваги. Також є проблеми в освіті, медицині, зокрема кадрова нестача, нестача коштів, необхідність гідної зарплатні.

Микола Дяченко, Новобасанський сільський голова:

— Наша громада була в окупації й зазнала значних руйнувань. Зараз — вилучають реверс, і з цим питанням ми звертаємося до Асоціації, щоб нам допомогли залишити ці кошти на місцях.

ГОТУЄМОСЯ ДО ГІРШОГО, СПОДІВАЮЧИСЬ НА КРАЩЕ

ОСТАННІ МАСШТАБНІ АТАКИ НА ЕНЕРГЕТИЧНУ ІНФРАСТРУКТУРУ УКРАЇНИ ДАЮТЬСЯ ВЗНАКИ. ДНЯМИ ЕНЕРГЕТИКИ БУЛИ ЗМУШЕНІ ВВЕСТИ У ХАРКОВІ ГРАФІКИ — 10 АВАРІЙНИХ ІЗ СПЕЦІАЛЬНІ ЧЕРГИ ВІДКЛЮЧЕНЬ.

Як пояснив керівник групи по роботі з побутовими споживачами АТ «Харківобленерго» **Вадим Шевченко**, питання економії сьогодні стоїть на першому місці:

— Внаслідок агресії рф можливості генеруючих компаній і підприємств, які розподіляють електроенергію, вже обмежені. Тому застосування графіків відключень — вимушений захід. Але ми прифронтове місто, тож графіків не завжди можна дотримуватися через обстріли або аварійні ситуації. Треба з розумінням ставитися до цього, а також мати електронакопичувальні прилади: повербанки, зарядні станції тощо, адже без них сьогодні буде важко.

Харківські енергетики застерігають: важливо не перевантажувати електромережу, щоб уникнути аварій і пожеж:

— Багато квартир досі мають стару алюмінієву проводку, якій понад 50 років. Вона не розрахована на сучасну кіль-

кість побутових приладів. Надмірне навантаження може спричинити коротке замикання чи пожежу. А ще великі енерговитрати, які складно назвати економією.

Нині на ринку чимало пристроїв, щоб жити техніку: від компактних для телефонів до потужних станцій.

Роман, фахівець з енергонакопичувальних приладів:

— Для великої сім'ї підійде повербанк на 30 тис. мА/год, що дозволяє одночасно заряджати до чотирьох пристроїв. Якщо потрібно підключити холодильник чи телевизор, є зарядні станції, які працюють 2–3 години, чого достатньо для виялових відключень. Є й потужні моделі на 2–2,5 кВт, які забезпечують роботу побутової техніки до 10 годин. Найпростіші повербанки коштують від 500 гривень, а зарядні станції — від 10 тисяч. Потужніші варіанти — до 80 тисяч гривень.

У складних умовах мешканці шукають і способи обігріву домівок. Особливо це актуально напередодні зими.

Олег, консультант:

— Щоб швидко обігріти приміщення, підійдуть теплоventильатори або інфрачервоні обігрівачі. Для економнішого використання — конвектори або теплові панелі. Ціни варіюються від 500 гривень до 10 тисяч, залежно від типу



приладу. Якщо потрібно постійно обігрівати приміщення, найбільш економні — теплові панелі: вони споживають від 400 Вт до 1 кВт. Конвектори — 500 Вт — 2,5 кВт, інфрачервоні — до 2 кВт.

Для мешканців приватних будинків у разі можливих блекаутів альтернативою залишаються генератори.

Тимур, консультант:

— Генератори бувають потужністю від 1 до 100 кВт. Для дому зазвичай використовують моделі 1–5 кВт — інверторні або бензинові. Генератор на 3 кВт забезпечить роботу освітлення, телевізора, холодильника. Модель на 5 кВт і більше дозволить підключити пральну машину, мікрохвильовку та чайник. Ціни стартують від 5 тисяч гривень, потужні — до 200 тисяч. Порівняно з минулим роком вартість не зросла.

НАМАЛЮВАЛИ КОТИКА — ЗНИЗИЛИ СТРЕС

«КОТОТЕРАПІЯ» — ТАКУ ТЕМУ ПРИДУМАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ПО МАЛЮВАННЮ У ХОББІ-КЛУБІ «СЛОБІДСЬКЕ ДОЗВІЛЛЯ» ВІДДІЛЕННЯ ДЕННОГО ПЕРЕБУВАННЯ ТЕРЦЕНТРУ СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ.

Котики як живі, так і намальовані, чомусь завжди викликають позитивні емоції, які конче потрібні усім нам після недоспаних ночей під час прильотів. А, загалом, малювання — це дуже класно, впевнені підопічні центру та викладачі.

— Цей процес створення умови для вираження почуттів, які важко висловити, як-от сум, гнів чи страх. Повторювані рухи пензлем чи олівцем мають заспокійливий ефект, подібний до медитації, що допомагає відволіктися від тривожних думок, — кажуть учасники заходу.

До речі, дослідження свідчать, що створення художніх робіт сприяє зниженню рівня тривожності та переводить мозок у стан релаксації.



Також творчий процес стимулює вироблення дофаміну в крові, що природно покращує настрій і знижує рівень стресу. Особливо заспокоює повторюваність візерунків або форм. Котики — не єдина ідея для малювання на подібних заняттях. Тож у терцентрі запрошують усіх охочих.



«МИСТЕЦТВО ОБ'ЄДНУЄ»

ВИСТАВКА ДИТЯЧИХ РОБІТ З ТАКОЮ НАЗВОЮ, ПРИСВЯЧЕНА ДНЮ ХУДОЖНИКА, ВІДКРИЛАСЯ У ВЕСТИБЮЛІ СТАНЦІЇ МЕТРО «ІСТОРИЧНИЙ МУЗЕЙ».

На ній представлено 40 малюнків учнів Харківської та Чугуївської дитячих художніх шкіл імені Іллі Рєпіна. Юні митці віком від 9 до 15 років надали свої найяскравіші роботи, створені у різних техніках і жанрах.

Олена Шевцова, директорка Харківської дитячої художньої школи ім. Іллі Рєпіна:

— У межах проєкту спільних виставок між художніми школами різних міст України, започаткованого цього року, проводимо вже другий захід. Представлено по 20 робіт від кожної школи, тематика і техніки яких дуже різноманітні: живопис,

графіка, колажі. Дуже важливо, що під час війни є змога організовувати подібні виставки. Адже діти працюють, стараються, і їм потрібно, щоб їхні роботи бачили глядачі. Чугуївська школа вдячна за запрошення, тому що немає своїх безпечних майданчиків для експозицій.

Щойно виставка відкрилася, вона вже привернула увагу пасажирів підземки. Люди зупиняються, аби роздивитися дитячі малюнки, відчуті ширість і натхнення юних митців. Мистецтво, створене дітьми, допомагає хоча б на мить відірватися від буденності та зануритися у світ прекрасного.



Виставку «Мистецтво об'єднує» можна побачити у вестибюлі станції метро «Історичний музей» до 17 жовтня.



ДИТЯЧІ ОБЕРЕГИ НАДІЙНО ЗАХИСТЯТЬ ВОЇНІВ

Днями в центральній дитячій бібліотеці ЦБС Немишлянського району відбулася зустріч з дітьми та творчий майстер-клас «Червона нитка — оберіг, дарований з любов'ю».

Дітлахи створювали для наших захисників і захисниць ляльок-мотанок, які є символом благополуччя, добра та надії на краще. Над створенням оберегів натхненно працювали хлопчики і дівчатка від 6 до 10 років. Молодшим діткам допомагали батьки.

— Ми розповіли про історію ляльок-мотанок, про традиції виготовлення, про сакральний зміст, який вони несуть для нашого народу, про місце мотанки у культурі і звичаях українців, — розповідає завідувачка бібліотеки Валентина Лядська. — Діти дізналися, що означає відсутність обличчя та імені у мотанки та чому така лялька вважається берегиною роду.

Мотанка не має обличчя, адже наші предки вірили, що через очі до ляльки може увійти душа, і вона стане носієм зла або принести нещастя. Відсутність обличчя робила ляльку чистою, нейтральною та оберігала від негативної енергії. Часто на місці обличчя мотанки викладали з ниток хрест, що символізував Сонце, гармонію та поєднання стихій.

Малеча з цікавістю відкривала для себе секрети мотанок. — Діти робили ляльок з великим захопленням. Я розказала, що це буде подарунок для найближчої для них людини, якій дуже потрібен цей оберіг, — ділиться бібліотекарка Ольга Кобеньак. — Ми розповіли, що лялька буде надійно оберігати, і наші читачі вкладали у її створення душу, частинку добра та любові. Важливо також, що всі були у творчому процесі, отримали від майстер-класу задоволення і мали змогу трошки переключитися, розслабитися,



ся, відійти від стресу. По їхніх очах, обличчях було видно, з яким натхненням вони працювали, як раділи, побачивши результат: «Дивіться, яка в мене гарна лялька!». На жаль, те, що відбувається під час війни, стосується і дітей. Вони дуже чутливі, переживають за своїх близьких і хочуть зробити цей світ кращим.

Дітлахи старалися створити ляльку за всіма правилами, щоб вона стала справжнім оберегом. Наприклад, їх цікавило, що означає колір нитки у мотанці.

— Я розповіла, що червона нитка — це сім'я, любов, енергія, а біла — це захист здоров'я, душі, — каже пані Ольга.



Ідея захистити воїнів так захопила дітлахів, що деякі з них попросили взяти нитки додому, щоб подарувати обереги й іншим родичам, знайомим або сусідам, які воюють на фронті.

Подібні заходи для дітлахів ЦДБ ЦБС Немишлянського району проводить з 2022 року. Зокрема, маленькі читачі працювали над створенням патріотичних сердець-сувенірів, закладок для книг, етнічних пташок-мотанок та птахів — символів миру у техніці оригамі.

У бібліотеці заздалегідь анонсує цікаві події, і діти із задоволенням беруть у них участь.

КОТИ — ТО ДО ГРОШЕЙ

ЖИТЕЛЬ БРИТАНСЬКОГО МІСТА В ГРАФСТВІ ДОРСЕТ КРІС ГАТТОН ЗРОБИВ НЕСПОДІВАНУ ВИГІДНУ ПОКУПКУ У ЗВИЧАЙНОМУ БЛАГОДІЙНОМУ МАГАЗИНІ.



Гаттон уже шість років вишукує цінні речі на розпродажах і в благодійних крамницях. Під час однієї з прогулянок він помітив у вітрині картину з котами, яка одразу привернула його увагу. Попри те що чоловік не є поціновувачем мистецтва та зізнається, що не любить котів, інтуїція підказала йому, що цю річ варто придбати: «Іноді просто відчуваєш, що щось варто купити, навіть не знаючи про це нічого».

Чоловік придбав картину лише за 20 фунтів стерлінгів, а згодом дізнався, що вона є оригінальним твором мистецтва відомого художника Лі Вудса. Її реальна вартість може сягати понад 450 фунтів (близько 25 тис. гривень. — Ред.), повідомило видання Mirror.

Зараз Гаттон планує виставити свій трофей на продаж. Серед користувачів eBay зараз є десятки пропозицій подібних картин із котами, і деякі з них оцінюють навіть у 720 фунтів. Тож, за словами Кріса, любов до котів може бути не лише емоційною, а й цілком прибутковою.

ЗНЕЦІНЕННЯ ПРОФЕСІЇ

ПОНАД ПОЛОВИНА УКРАЇНСЬКИХ ВЧИТЕЛІВ КАЖУТЬ, ЩО НИЗЬКА ОПЛАТА ПРАЦІ Є ГОЛОВНОЮ ПРОБЛЕМОЮ. ВОДНОЧАС ЛИШЕ П'ЯТА ЧАСТИНА УКРАЇНЦІВ ВВАЖАЄ, ЩО ВЧИТЕЛІ ОТРИМУЮТЬ ГІДНУ ОПЛАТУ.

Такого висновку дійшли автори дослідження, проведеного Центром соціальних змін та поведінкової економіки у співпраці з Deloitte та OECD. Дослідження проводилося у 14 країнах, і Україна була однією з них.

61% вчителів в Україні вважають низьку оплату праці однією з ключових проблем. В інших країнах, де проводилося дослідження, низьку оплату праці відзначили 46% вчителів. І лише 20% українців вважають, що педагоги отримують справедливую оплату, тоді як у світі цей показник сягає 44%.



Також понад 30% респондентів говорять про емоційне вигорання, а 37% — про брак поваги до професії.

Як написав експерт з питань соціальної політики та колишній народний депутат Андрій Павловський у статті для «Дзеркала тижня», за два роки війни через низькі зарплати та емоційне навантаження 40 тисяч вчителів пішли з професії. А молодь уникає професії вчителя через «неконтрольованих дітей, байдужість батьків та знецінення». До того ж вчителів виснажує бюрократія.

НОВІ ПРАВИЛА ЗАПРАЦЮВАЛИ

12 ЖОВТНЯ В КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ ТА ШЕНГЕНСЬКОЇ ЗОНИ ДЛЯ ВСІХ ТУРИСТІВ, ЯКІ НЕ Є ГРОМАДЯНАМИ ЦИХ ДЕРЖАВ, ЗАПРАЦЮВАЛА СИСТЕМА EES.

Нові правила в'їзду до Європи стосуються і українців. Тепер на кордоні та в аеропортах не ставитимуть штамп у закордонний паспорт. Натомість прикордонники збиратимуть особисту інформацію.



При першому перетині кордону кожна людина повинна буде дати згоду на надання відбитків пальців і знімка обличчя. Така норма дасть змогу боротися з нелегальними мігрантами, а отже, гарантувати безпеку громадян Європи.

Сканування біометрії та збір інформації про туриста відбуватимуться автоматично, а незгода розцінюватиметься як відмова від в'їзду до Європи.

Також громадяни всіх країн, які не входять до Європейського Союзу, повинні будуть оформляти спеціальний дозвольний документ для в'їзду. Він коштує 7 євро і діє 3 роки або до закінчення терміну дії закордонного паспорта. Заяву можна заздалегідь подати онлайн, після чого інформацію про туриста перевірять фахівці і або відмовлять, або дозволять в'їзд. Українці, які оформили тимчасовий захист у Європі, звільнені від EES і ETIAS. Для того щоб на кордоні не виникло проблем, потрібно пред'явити документ, що підтверджує ваш статус.

З АВТОРОМ І ГОЛОСОМ ВИЗНАЧИЛИСЯ

У 2025 РОЦІ АВТОРКОЮ ТЕКСТУ РАДІОДИКТАНТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЄДНОСТІ СТАНЕ УКРАЇНСЬКА ПИСЬМЕННИЦЯ ЄВГЕНІЯ КУЗНЕЦОВА, А ГОЛОСОМ — НАРОДНА АРТИСТКА УКРАЇНИ НАТАЛІЯ СУМСЬКА.

Люди просили, аби читцем була людина, яка професійно вміє читати, яка знає, як говорити. Тому ми «запросили людину, яка є авторитетом», вона — легенда, — зазначив член правління Суспільного Мовлення Дмитро Хоркін.

Зі свого боку Євгенія Кузнєцова розповіла, що для неї це буде цікавим і важливим досвідом: «За-

прошення написати текст для Радіодиктанту стало для мене одним із найкращих моментів року. Велика радість — стати частиною щорічної традиції, і я запрошую всіх приєднатися».

Радіодиктант започаткований командою Українського Радіо у 2000 році.

Найактивнішими учасниками написання є школярі, студенти й викладачі навчальних закладів, проте його пишуть усі, хто вивчає і знає українську мову на всіх континентах планети.

Суспільне Мовлення транслюватиме Радіодиктант на всіх платформах: телебаченні, радіо та диджиталі 27 жовтня об 11:00.



ХОЧ ВІРТЕ, ХОЧ ПЕРЕВІРТЕ

ЗА НАРОДНИМИ ВІРУВАННЯМИ, ДЕЯКІ ДНІ ТИЖНЯ ВВАЖАЮТЬСЯ НЕСПРИЯТЛИВИМИ ДЛЯ ПРИБИРАННЯ — МОВЛЯВ, МОЖНА «ЗМИТИ» УДАЧУ ЧИ ПОШКОДИТИ ЕНЕРГЕТИКУ ДОМУ.

Ось як трактують ці прикмети:

Понеділок — не найкращий день для прибирання. Вважається, що початок тижня — час для накопичення енергії, і миття підлоги може випадково «вимити» з дому удачу чи доброту.

Вівторок — навпаки, сприятливий. Вважається, що, виносячи сміття та приберігаючи дім у вівторок, люди позбуваються негативу й неприємностей.

Середа — теж добрий день: енергія посеред тижня наче на піку, тому прибирання сприятиме оновленню й очищенню помешкання.

Четвер — є застереження: деякі прикмети вважають, що

прибирання в четвер «вимие» з дому гроші або відведе фінансове благополуччя.

П'ятниця — день, коли побутової роботи радять уникати. Вважається, що прибирання цього дня може принести борги чи несприятливі повороти долі.

Субота — один з кращих днів для прибирання. Згідно з повір'ями, у суботу можна навести лад — і дім зарядиться позитивом перед вихідними.

Неділя — категорично не рекомендується братися за прибирання. Цього дня, за повір'ями, прибирання може «притягнути» біди чи нещастя в сім'ю. Наші предки використовували неділю для молитви, духовного очищення й відпочинку.

Хоч ці прикмети мають переважно символічне значення, багато хто сьогодні ставиться до них як до елементу культурної спадщини — і вибирає «енергетично сприятливі» дні для домашньої роботи.



ВІДНОВЛЕННЯ ПІВНІЧНОЇ САЛТІВКИ

ЗАРАЗ У ЦЬОМУ ЖИТЛОВОМУ БУДИНКУ ПРАЦЮЮТЬ БУДІВЕЛЬНІ БРИГАДИ, ЯКІ ПОТРОХУ ПОВЕРТАЮТЬ ЗВИЧНИЙ ВИГЛЯД ВИСОТЦІ.

Але у 2022-му, згадують мешканці, їхня домівка пережила кілька влучань. Тоді будівля зазнала суттєвих пошкоджень.

Владислав:

— Третього березня був перший приліт, який зруйнував 6 та 2-й поверхи в одному з під'їздів. Ми всі у підвалі ховалися, потім перебігли до іншого дому. А наступного дня знов трапилося декілька прильотів, будинок палав. Особливо постраждали 3 та 5-й під'їзди, там несучі конструкції дуже пошкодило. Зараз уже все відбудували.

Наразі зроблена частина зовнішніх робіт, триває відновлення фасаду, покрівлі та комунікацій. Роботи чимало, але результат видно. Будівельники наголошують, ремонтують будинок комплексно, аби після відновлення він був



не лише красивим, а й енергоефективним та зручним для мешканців.

Сергій Тарасов, начальник будівельної дільниці:

— Уже на 60% виконане зовнішнє утеплення фасаду, на 80% — покрівлі. З 2-го по 7-й під'їзди встановлені нові вікна та двері балконів. Перший під'їзд в роботі. Полагодили електричні мережі підвалу та техповерху.



Далі плануємо робити опалення, водопостачання та каналізацію. Також на фінальній стадії ремонт вхідних груп у під'їзди. Окрему увагу приділяємо термомодернізації будівлі: утеплення буде товщиною 150 мм. Це не тільки збереже тепло, а й дозволить жителям економити на оплаті за теплоносії. Наприкінці всіх робіт виконаємо благоустрій території.

ПОТРІБНІ ТІ, ХТО БУДЕ ПОРУЧ

У ХАРКОВІ ДІЄ ВЕТЕРАНСЬКИЙ ЦЕНТР RESTART UA — БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ БЕЗБАР'ЄРНИЙ ПРОСТІР, ДЕ ДОПОМАГАЮТЬ ВІЙСЬКОВИМ ТА ЇХНІМ РОДИНАМ ПРОЙТИ ШЛЯХ РЕІНТЕГРАЦІЇ У СУСПІЛЬСТВО.



Тут вирішують питання лікування, реабілітації, адаптації та повернення до цивільного життя після участі у бойових діях. А вже цей процес потребує підтримки, розуміння та фахової допомоги, зазначає керівник і засновник БФ Ветеранський центр ReStart UA, підполковник у відставці, ветеран **Максим Колмиков**:

— Наш центр — перший ветеранський хаб, в якому надається допомога за чотирма основними напрямками: психологічним, юридичним, соціальним і медичним. Проєкт реалізований на благодійних і волонтерських засадах. Усі працюють заради однієї мети — допомоги ветеранам в адаптації до мирного життя після участі у бойових діях. За нашими підрахунками, ми допомогли приблизно 300 демобілізованим та членам їхніх сімей.

Богдана Пашкова, заступниця голови БФ та керівниця проєктів:

— Ми проводимо групові психологічні, освітні та ігрові заходи. Щоб потрапити до центру, ветерани можуть зателефонувати або написати на сторінку в Instagram, і ми призначимо зустріч із необхідним фахівцем або запросимо на відповідний захід. Працюємо на волонтерських засадах і не беремо коштів за надання допомоги, тому звертатися можна в будь-який час, ми завжди раді надати підтримку.

Окрема увага психологічній допомозі. Адже наслідками бойових дій є не лише фізичні поранення, а й психологічні травми, які потребують особливого підходу та системного вирішення.

Тарас Бойчук, клінічний психолог, травмотерапевт, ветеран:

— Після демобілізації я працюю з військовими та цивільними. Допомогаю при психологічних травмах, зокрема при депресивних і тривожних розладах, розладах харчової поведінки та гострих стресових розладах тощо.

У центрі вірять, що повернення з фронту — початок нового етапу життя. Головне, щоб поруч були ті, хто готовий підтримати.

Є З ЧОГО ВИБРАТИ

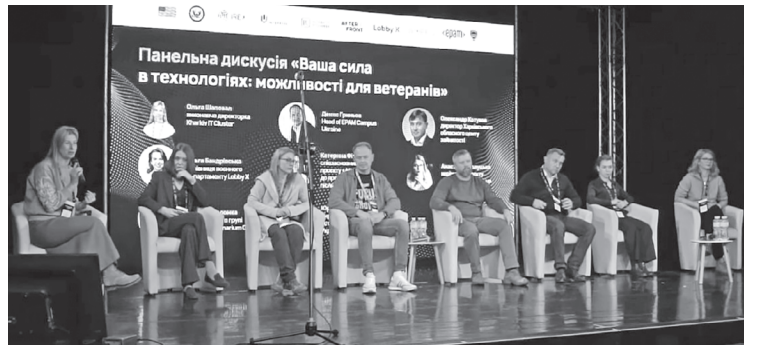
ПОВЕРТАТИСЯ ПІСЛЯ ФРОНТУ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ СКЛАДНО. ОДИН З ВИКЛИКІВ — ПОШУК РОБОТИ.

Тож, щоб допомогти ветеранам, днями у Харкові відбувся Ярмарок кар'єрних можливостей. Захід був організований для тих, хто хоче розпочати або продовжити кар'єру в Tech-сфері. Зацікавлені мали змогу проконсультуватися, познайомитися з роботодавцями і навіть одразу знайти роботу чи варіанти стажування.

Ольга Шаповал, виконавча директорка KHARKIV IT CLUSTER:

— Технологічна галузь — одна з тих в Україні, що не тільки не зменшила обертів, а й продовжує розвиватися. Постійно виникають нові напрями, адже технології зараз застосовані в усіх сферах життєдіяльності. Що дуже важливо, на таких заходах виникає прямий зв'язок між бізнесом і бенефіціарами, у цьому випадку ветеранами. Ми сподіваємося, що й надалі, після проєкту, зможемо їх супроводжувати на всьому кар'єрному шляху.

Зорієнтуватися на ринку вакансій сучасності допомагали ветеранам спеціалісти Харківського обласного центру зайнятості.



Олександр Котуков, директор центру:

— Ми маємо змогу розповісти кожному про наші послуги та можливості: щодо працевлаштування, навчання, розвитку власної справи. Наші фахівці сьогодні надають відповідні консультації всім учасникам заходу.

Богдан Половинка з 2022 року перебуває на військовій службі. Має поранення. Каже, бачить себе спеціалістом в IT-сфері, тож з цікавістю завітав на Ярмарок вакансій, де в наявності така велика кількість різних профільних компаній — потенційних роботодавців:

— Розумію, що процес реабілітації після операції та демобілізації за станом здоров'я потребуватиме часу. От і не хочу його гаяти. Планую своє майбутнє пов'язати з IT-сферою, і зараз прийшов сюди для того, щоб все-таки звузити вибір, конкретизувати, вибрати якийсь напрям.

IT-галузь — та сфера, яка розглядає ветеранів як майбутніх фахівців із великим потенціалом. В ній можуть реалізувати себе люди незалежно від віку та попереднього досвіду, говорить продукт-менеджерка однієї з освітніх платформ **Ольга Куриленко**:

— Ми представляємо наші університети, які хочуть залучити ветеранів як менторів та тренерів, адже вони вже мають досвід в якихось своїх напрямках, і як ніхто орієнтуються в певних завданнях, можуть поділитися своїм досвідом з іншими як в Україні, так і за кордоном. І не виключаємо, що військові напрями теж можуть стати новим профільним навчанням.

УЛЮБЛЕНОМУ МІСТУ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

У БІБЛІОТЕЦІ СІМЕЙНОГО ЧИТАННЯ № 40 ЦБС ІНДУСТРІАЛЬНОГО РАЙОНУ ВІДКРИЛАСЯ НЕЗВИЧАЙНА ВИСТАВКА ЖИВОПИСУ ХАРКІВСЬКОГО ХУДОЖНИКА, ЧЛЕНА НАЦІОНАЛЬНОЇ СПІЛКИ ХУДОЖНИКІВ УКРАЇНИ МИКОЛИ СОЛОМ'ЯНОГО.



Експозиція під назвою «Вечірній Харків» присвячена нашому місту: його знаковим місцям, улюбленим вулицям і площам. Кожна робота особлива, наповнена сенсами буття великого мегаполісу, де поєднується земне й небесне, матеріальне і ду-



ховне, минуле й вічне. Особливу атмосферу на відкритті створила харківська поетеса, членкиня творчого об'єднання літераторів «Слобожанщина» Ольга Звягіна. Її чудові вірші, присвячені місту та осінній порі, торкнулися кожного серця.

РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ — НА ЩО ВПЛИВАЄ ТА ЯК СКОРИГУВАТИ

ВИ, НАПЕВНО, ЧУЛИ, ЩО ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ — ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я. БАГАТО ХТО УЯВЛЯЄ ЙОГО У ВИГЛЯДІ ШМАТКІВ САЛА, ЩО ЗАБИВАЮТЬ НАШІ СУДИНИ. АЛЕ ЧИ ТАК ВСЕ ЖАХЛИВО НАСПРАВДІ? ДАВАЙТЕ РОЗБИРАТИСЯ.

Холестерин — це речовина, що відноситься до групи жирних спиртів. Основна його частина (близько 80%) виробляється в нашому організмі, переважно у печінці. Ця сполука слугує «будівельним матеріалом» для клітинних мембран, бере участь у синтезі важливих гормонів, вітаміну D й жовчних ферментів. Також він підтримує травну, імунну і нервову системи.

► ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ ХОЛЕСТЕРИН?

Приблизно 80% цієї речовини синтезується у нашому організмі. За його продукцію переважно відповідає печінка, а також незначна частина виробляється в кишківнику, надниркових і статевих залозах. Інші 20% надходять до організму з їжею, в якій містяться тваринні жири. Від чого залежить рівень холестерину в крові? Насамперед, від харчування та способу життя, а також від спадковості та загального стану організму.

► ПОНЯТТЯ «ХОРОШОГО» ТА «ПОГАНОВО» ХОЛЕСТЕРИНУ

Сама собою ця речовина не розчиняється у воді — отже, не може потрапити до крові. За це відповідають ліпопротеїди, які бувають двох типів:

ЛПВЩ (ліпопротеїди високої щільності) — ці молекули містять мало жиру та багато білку. Вони нормалізують рівень холестерину, поглинають його надлишок та виводять у жовчний міхур. ЛПВЩ перешкоджають утворенню бляшок. Тому холестерин, що міститься в них, називають «хорошим».

ЛПНГ і ЛПДНЩ (ліпопротеїди низької густини та ліпопротеїди дуже низької щільності) — у цих молекулах мінімум білку й багато жиру. Переміщаючись судинами, вони відкладають бляшки, а також розносять холестерин по всьому організму. Через це підвищується ризик розвитку патологій жовчного міхура, серцево-судинної системи та інших органів. Холестерин, що міститься в цих молекулах, називають «поганим».

Загалом нормальними вважаються такі показники холестерину:

- Загального холестерину в крові: 5 ммоль / л або менше;
- «Поганого» холестерину: 3 ммоль / л або менше;
- «Хорошого» холестерину: понад 1 ммоль / л.

► ПІДВИЩЕНИЙ ХОЛЕСТЕРИН — ФАКТОРИ РИЗИКУ

Багато хто отримує цю проблему «у спадок». Тому, якщо у вашому сімейному анамнезі є така патологія, потрібно регулярно здавати аналізи, щоб контролювати та за необхідності коригувати ситуацію. Крім цього, є інші причини підвищення рівня холестерину в крові:

- багато жирної їжі в раціоні — м'ясо, сало, яйця, фастфуд, майонез тощо;

- зловживання алкоголем;
- ожиріння;
- малорухливий спосіб життя;
- прийом гормональних препаратів;
- системні патології — цукровий діабет, хвороби печінки, гіпертонія;
- куріння;
- хронічні стреси.

► ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО У ВАС ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ У КРОВІ?

На це вкажуть такі симптоми:

- часто турбують запаморочення;
- погіршується концентрація уваги, пам'ять, розумова активність;
- порушуються процеси травлення;
- періодично болить за грудиною (приступи стенокардії);
- після їжі болить навколо пупка;
- на шкірі з'являються жовті нарости (бляшки).

► ПІДВИЩЕНИЙ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ — НАСЛІДКИ

Осідаючи на стінках судин у формі бляшок, ця речовина заважає нормальному кровотоку. Як наслідок — в людини може статися інфаркт або інсульт, розвинутих тромбоз, гіпертонія. У запущених випадках це може призвести до розвитку серцевих захворювань, ниркової недостатності та інших серйозних патологій.

► НИЗЬКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Якщо аналізи показали низькі значення, людина може зітхнути з полегшенням, думаючи, що все добре. Однак це не так. Нестача цієї речовини також може спровокувати серйозні проблеми зі здоров'ям. Такий стан розвивається на тлі:

- інфекційних захворювань;
- виснажливих дієт та голодувань;
- патологій печінки, щитовидної залози, надниркових залоз, кишківника;
- хвороби Аддісона;
- лейкемії;
- частих стресів.

Запідозрити патологію можна через погіршення апетиту, зниження лібідо, м'язові болі, травні розлади. Також збільшуються лімфовузли, порушується сон, а в жінок відбуваються збої менструального циклу.

Якщо у вас низький рівень холестерину, що це означає для організму? Ця проблема підвищує ризик розвитку раку, остеопорозу, емфіземи легень, діабету та ментальних розладів. Крім того, при цьому порушується гормональний фон. У жінок це може призвести до передчасних



пологів, безпліддя, раннього клімаксу, а в чоловіків — до еректильної дисфункції.

► АНАЛІЗИ КРОВІ НА ХОЛЕСТЕРИН ТА ЛІПІДНИЙ ПРОФІЛЬ

Якщо ви помітили у себе описані симптоми, слід записатися на прийом до лікаря. Він призначить необхідні дослідження та правильно розшифрує їх. Здавати аналізи потрібно натще, а вечерею напередодні має бути легкою й не пізніше 19:00.

► ЯК ПРИВЕСТИ ДО НОРМИ РІВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНУ

Щоб скоригувати цей показник, зверніться до лікаря. Він пропише спеціальні препарати для нормалізації рівня холестерину у крові. Також у лікаря можна отримати рекомендації щодо харчування та способу життя.

Якщо ви хочете знизити рівень холестерину, рекомендується:

- пити менше алкоголю;
- кинути палити;
- підтримувати фізичну активність;
- підтримувати вагу у нормі;
- уникати стресових ситуацій чи навчитися справлятися із ними.

Також дуже важлива дієта для зниження рівня холестерину. З раціону прибирають:

- жирні сорти м'яса;
- фастфуд;
- смажені страви;
- рафінований цукор;
- продукти, що містять трансжири — чіпси, ковбасу тощо;
- консерви;
- солодоші;
- вершкове масло та смалець;
- жирні соуси (наприклад, майонез);
- каву.

Ці продукти допоможуть знизити рівень холестерину в крові:

- горіхи;
- свіжа зелень;
- авокадо;
- рослинні олії;
- нежирні сорти риби;
- ягоди;
- насіння кунжуту, соняшника, гарбуза;
- часник;
- паростки пшениці;
- каші.

ЯК ПЕРЕСТАТИ КУПУВАТИ НЕПОТРІБНІ ЛІКИ

94% УКРАЇНСЬКИХ РОДИН МАЮТЬ У СВОЇХ ДОМАШНІХ АПТЕЧКАХ НЕВИКОРИСТАНІ ЛІКИ, А ЧВЕРТЬ З НИХ (25,4%) – ПРОСТРОЧЕНІ. ПРО ЦЕ СВІДЧИТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОПУБЛІКОВАНЕ В МІЖНАРОДНОМУ ЖУРНАЛІ JOURNAL OF ADVANCED PHARMACY EDUCATION & RESEARCH.

Більше, в середньому в кожній домашній аптечці є п'ять упаковок ліків, які так і не знадобляться. Ми розібралися, як зменшити витрати на аптечку й перестати брати непотрібні препарати:

— **Купуйте рівно стільки, скільки потрібно для курсу лікування.** Якщо лікар прописав п'ять днів терапії, немає сенсу брати упаковку на двадцять. Усе, що залишається на потім, майже завжди перетворюється на сміття.

— **Не переплачуйте за бренд.** Українці інколи обирають розкручені назви, хоча в аптеках є якісні аналоги від інших виробників. Такі генерики (копії) мають ту саму діючу речовину, гарну якість, працюють не гірше ліків під



розкрученим брендом — але коштують значно дешевше. Ви можете порадитися з лікарем, аби підібрати аналог.

— **Завжди завершуйте призначений курс.** Недопитий антибіотик — це не тільки витрачені гроші, а й ризик для здоров'я. Адже переривання курсу лікування розвиває

у бактерій стійкість до діючих речовин ліків. Тож дисципліна у прийомі препаратів — це теж спосіб економії.

— **Не перетворюйте аптечку на склад.** Ліки варто купувати тоді, коли вони потрібні, а не щоб було — виключенням може бути базовий набір для домашньої аптечки, які ви можете сформувати, керуючись рекомендаціями МОЗ, обираючи для економії недорогі аналоги вітчизняного виробництва.

— **Регулярна ревізія аптечки допоможе тримати її під контролем** — переглядайте препарати хоча б раз на кілька місяців. Це допоможе уникнути подвійних витрат, коли ви купуєте те, що вже є вдома.

— **І дуже важливо — самолікуванню НІ** — зверніться до лікаря, який призначить дійсно необхідне, це вбереже вас від зайвих витрат, адже неправильно підібрані ліки — це не лише подвійні витрати, а ще й потенційна шкода для здоров'я.

Усі ці прості правила допомагають зекономити без шкоди для здоров'я, перетворивши аптечку на корисний інструмент.

Гороскоп на 14 жовтня



Овен (21 березня — 20 квітня)

Під час покупок будьте обережні, а при можливості відкладіть витрати. День найбільше підходить для заробітку, ніж для розставання з коштами. Дотримуйтесь намічених цілей і не змінюйте плани.



Телець (21 квітня — 21 травня)

Звертайте увагу на подробиці, щоб не згаяти щось важливе. Довіртеся інтуїції — сьогодні шосте чуття особливо сильне. Вечір краще провести вдома, за побутовими справами.



Близнюки (22 травня — 21 червня)

Гарний день для тих, хто готовий змінити звички, відпустити негативних людей або зробити крок до нового життя. Є шанс просунутися у кар'єрі, налагодити стосунки у сім'ї, розв'язати давні проблеми. У жодному разі не можна з'ясовувати стосунки з близькими людьми.



Рак (22 червня — 22 липня)

Вдома і на роботі можливі непорозуміння, суперечки. Не варто наполягати на своєму — проявіть гнучкість, — і люди навкруги самі потягнуться до вас. Уникайте крайнощів: не переїдайте, не байдикуйте весь день, але й не перевантажуйте себе роботою.



Лев (23 липня — 22 серпня)

Нічні світила можуть спровокувати короткочасні труднощі у стосунках: партнер здатний зненацька віддалитися. Не варто турбуватися — охолодження тимчасове. Зосередьтеся на справах й роботі.



Діва (23 серпня — 23 вересня)

День особливо сприятливий для науки, навчання і освоєння нових навичок. Пощастить сьогодні тим, хто працює у галузі послуг. Увечері корисно усамітнитися, поміркувати про майбутнє і розібратися із внутрішніми протиріччями.



Терези (24 вересня — 23 жовтня)

Можливі зіткнення з ілюзорними почуттями і надуманими проблемами. Дрібні помилки можуть спотворити картину, завадити реалізації планів. Не бажано повністю покладатися на інтуїцію — є ризик неправильно витлумачити знаки долі.



Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

День відмінно підходить для відпочинку і задоволення. Головне — не піддаватися надмірному азарту. Енергії буде достатньо, щоб і попрацювати, і розслабитись, але важливо не перевтомлюватися.



Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

У багатьох справах намітяться довгоочікуваний прогрес. День обіцяє бути продуктивним для представників будь-яких професій. Негатив відійде на другий план, конфлікти із близькими вичерпають себе. Відмінний час для спілкування, спільних проєктів.



Козоріг (22 грудня — 20 січня)

Намагайтеся приділити увагу зовнішності. Одягніть сьогодні те, що справді вам до душі — вишуканість допоможе оточенню побачити вашу індивідуальність та відчути симпатію. Не рекомендується втручатися в чужі конфлікти та дозволяти собі уїдливі зауваження і ризиковані жарти на адресу людей навколо.



Водолій (21 січня — 18 лютого)

Сьогодні особливо гостро проявиться почуття єдності з близькими за духом людьми. Саме у порозумінні і криється ваша сила. Разом ви зможете розібратися в непростих питаннях, підбити підсумки, помріяти і намітити нові цілі.



Риби (19 лютого — 20 березня)

Щоб досягти успіху, знадобляться обережність й рішучість. Ранок може принести розчарування та невдачі, тому краще не братися за важливі справи. Може здатися, що все дається легко, але насправді удача прийде лише після полудня.

ЩОБ НАВЕСНІ МИЛУВАТИСЯ ЯСКРАВИМИ КЛУМБАМИ

ЖОВТЕНЬ — ІДЕАЛЬНИЙ ЧАС ПОСАДИТИ БАГАТОРІЧНІ КВІТИ, ЯКІ РАДУВАТИМУТЬ СВОЇМ ЦВІТІННЯМ НАВЕСНІ. ГОЛОВНЕ, ЗНАТИ, ЯКІ САМЕ РОСЛИНИ ВИСАДЖУВАТИ В ЦЕЙ ПЕРІОД І ЯКІ ДРІБНИЦІ МОЖУТЬ СТАТИ ВИРІШАЛЬНИМИ ДЛЯ ЇХНЬОГО ЗРОСТАННЯ.

Чому саме зараз слід потурбуватися про красу своєї весняної клумби? Ґрунт ще зберігає тепло, в ньому достатньо вологи, а бур'яни вже не такі активні. Ці умови допомагають багаторічним квітам гарно укорінитися до зими й раніше зацвісти навесні.

Найпершими кандидатами на посадку у досвідчених садівників є такі види квітів.

▶ ТЮЛЬПАНИ

Їх висаджують у жовтні, коли температура ґрунту опускається до +8...+10 °С. Цибулини садять на глибину, втричі більшу за їхню висоту — приблизно 10–15 см. Земля має бути легкою, добре дренажною, без застою води: надлишок вологи призводить до гниття. Важливо не забути про дренажний шар із піску. Після посадки ґрядку поливають помірно — лише для ущільнення ґрунту, а не для надмірного зволоження. До речі, якщо хочете мати «мобільну» красу, висаджувати тюльпани можна в кошики чи кашпо.



▶ НАРЦИСИ

Нарциси садять трохи глибше, ніж тюльпани: на 12–18 см, залежно від розміру цибулини. Їм подобається сонячне місце або легка напівтінь, де немає застою води. Особливість нарцисів — вони не люблять пересадок, тому обирайте місце на кілька років уперед. Поливати після посадки варто один раз — цього достатньо, щоб коріння ожило. Мульчування торфом або перегноем допоможе зберегти тепло до перших морозів.



▶ ІРИСИ

Для ірисів жовтень — час пересадки або розсаджування. Головне правило — не заглиблювати кореневище. Воно повинно бути частково над поверхнею, інакше рослина загине. Ґрядку краще підняти на невелику височину, щоб уникнути застою води. Іриси люблять сонце, легкий суглинок і добрий дренаж. Полив після посадки мінімальний — лише щоб зволожити землю навколо коріння.



▶ ПІВОНІЇ

Це останній місяць, коли ще можна пересадити або посадити півонії. Їм потрібно багато простору, тож між кущами залишайте не менше метра. Яма для посадки має бути глибокою — 50–60 см, з шаром компосту та попелу на дні. Але найголовніше: бруньки відновлення не повинні бути глибше ніж 3–5 см від поверхні. Якщо заглибити сильніше, півонія не зацвіте. Полив — рясний після посадки, потім лише при тривалій відсутності дощів.



▶ ПРОЛІСКИ, МУСКАРІ, КРОКУСИ

Ці весняні ранньоцвіти висаджують групами по кілька цибулинок, щоб створити ефект строкатого килима. Глибина посадки — 5–7 см, відстань між цибулинами — 3–5 см. Вони добре почуваються і на сонці, і в легкій тіні під деревами. Після посадки ґрунт бажано замульчувати сухим листям або перегноем, щоб уберегти цибулини від зимових перепадів температур.



▶ ЛЮПИН

Багаторічний люпин краще висівати саме восени — тоді він проходить природну стратифікацію. Насіння висівають безпосередньо у відкритий ґрунт на глибину близько 2 см, на сонячному місці. Перед посівом землю варто перекопати з перегноем. Навесні люпини проростуть дружно, а за рік уже рясно зацвітуть.



▶ АКВІЛЕГІЯ

Ця тендітна на вигляд квітка чудово переносить холоди. Головне — не заглиблювати кореневу шийку. Аквілегія любить легку півтінь і пухкий, зволожений ґрунт. Після посадки обов'язково замульчуйте ґрядку шаром торфу або листя.

Достатньо лише кількох годин роботи в саду — і навесні ви отримаєте клумбу, що перша зустріне сонце яскравими барвами.

