



ХАРКІВСЬКА МІСЬКРАДА ТА МЕРІЯ МІСТА БАРСЕЛОНА (ІСПАНІЯ) УКЛАЛИ ДЕКЛАРАЦІЮ ПРО НАМІРИ ВСТАНОВЛЕННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ ВІДНОСИН. ПІДПИСИ ПІД УГОДОЮ ПОСТАВИЛИ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ І МЕР БАРСЕЛОНИ ЖАУМЕ КОЛЛБОНІ КУАДРАДО.

Цей документ відкриває новий етап партнерства та співпраці й передбачає обмін досвідом і спільні проєкти між містами у низці ключових напрямів — від розвитку екологічного громадського транспорту та цифровізації міського управління до підвищення енергоефективності й модернізації систем водопостачання та водовідведення, зазначив Ігор Терехов:

— Також у наших планах — приділити окрему увагу спільним ініціативам у сфері освіти, культури, молодіжної та інклюзивної політики, у захисті прав дітей, оскільки діти — це те, заради чого ми живемо.

Ворог забрав життя 43 наших діточок. Ще понад 500 дітей отримали поранення внаслідок російських обстрілів. У місті нині перебувають 208 тисяч внутрішньо переміщених осіб, із них 26 тисяч — знову ж таки, діти. Ми вже збудували сім підземних шкіл і переобладнали шість станцій метро, щоб діти могли вчитись у безпеці. Але гостро не вистачає дитячих садків — це наш пріоритет.



Війна триває, і ми переживаємо дуже важкі обстріли. Зараз відбувається справжній терор нашого народу російським агресором. Але я впевнений, що ми витримаємо та досягнемо миру. Тому підписання цієї декларації для нас дуже знакове. Вдячний керівництву Барселони за чітку позицію та послідовну допомогу Харкову.

(Закінчення на с. 2)

ХАРКІВ ВСТАНОВЛЮЄ ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ З БАРСЕЛОНОЮ



ПОСИЛЕННЯ ППО ТА РОЗШИРЕННЯ ПРОГРАМИ PURL

У КИЄВІ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ З ПРЕДСТАВНИКАМИ США, ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ, НІМЕЧЧИНИ, ФРАНЦІЇ, ІТАЛІЇ, ПОЛЬЩІ, КАНАДИ ТА НІДЕРЛАНДІВ ПРИ НАТО.

Глава держави подякував партнерам за підтримку та відзначив внесок кожної з країн у захист України. Передусім Президент висловив вдячність Німеччині за системи Patriot, США — за можливість купувати озброєння та системи ППО через програму PURL, Великій Британії та Франції — за ракети, Канаді та Нідерландам — за внески в ініціативу PURL, а також усім іншим країнам за їхню підтримку й допомогу. Володимир Зеленський закликав приєднуватися до програми PURL усі країни, які ще не є її учасниками.

— Дякую всім вам за те, що приїхали в Україну, до Києва. Для нас це дуже важливо й символічно, і, звичайно, це дуже важливий сигнал підтримки. Дякую вам, що Україна, українці можуть розраховувати на ваші країни, що ми можемо розраховувати на підтримку НАТО, на лідерів ваших держав. Це важливо під час війни, — сказав Президент.

Під час зустрічі детально обговорили можливості для зміцнення захисту укра-

їнської енергетики перед початком зими: закупівлю додаткових систем ППО, ракет до них, а також посилення бойової авіації України.

Постійний представник Сполучених Штатів Америки при НАТО зазначив, що триває узгодження листопадових і грудневих пакетів допомоги відповідно до потреб України.

— Я хочу переконатися, що все працює, що військові отримують усе необхідне, що системи ППО Patriot, ракети РАС-3, РАС-2 доправляються якнайшвидше, щоб ви могли захищати критичну інфраструктуру, коли наближається зима, — наголосив Метью Вітакер.

Також під час зустрічі обговорили посилення тиску на росію. Глава держави подякував США за санкції проти «Роснефті» і «Лукойла», а також Євросоюзу — за 19-й санкційний пакет. Володимир Зеленський закликав продовжити роботу в цьому напрямі, щоб посилити тиск на росію та змусити її до припинення війни.



ХАРКІВ ВСТАНОВЛЮЄ ПАРТНЕРСЬКІ ВІДНОСИНИ З БАРСЕЛОНОЮ

(Закінчення. Початок на с. 1)

Жауме Коллбоні Куадрадо відзначив, що для Барселони співпраця з Харковом — це можливість практичного партнерства між двома європейськими містами, які поділяють спільні цінності:

— Хоча ми співпрацюємо з Україною дуже давно, сьогодні ми підписали документ про першу вагомому співпрацю з українським містом від початку повномасштабної війни. Це дуже гарний досвід як для Барселони, так і для Харкова. Ми готові й надалі підтримувати ваше місто, проявляючи солідарність і впевненість у партнерстві.

▶ НА СТОРОНІ ТИХ, ХТО БОРЕТЬСЯ ЗА ЖИТТЯ

У ході зустрічі Харківського міського голови Ігоря Терехова з представниками Женеалітату Каталонії та Релігійної фундації «Санта-Клара», сторони обговорили три ключові напрями співпраці — охорону здоров'я, допомогу дітям та міжмуніципальні проекти між Барселоною та Харковом.

Ігор Терехов подякував каталонським колегам за підтримку і наголосив, що для Харкова зараз критично важливими є проекти, спрямовані на дітей, соціальну адаптацію та освіту.



Також Харків потребує розвитку реабілітаційної медицини й допомоги у відновленні медичного обладнання.

Доктор Пуханте, директор департаменту Женеалітату Каталонії, висловив підтримку харків'янам від Департаменту охорони здоров'я Женеалітату Каталонії і окреслив два основні напрями, над якими каталонський Женеалітат готовий працювати:

— Ми бачимо, що Харків живе поруч із фронтом, і розуміємо, наскільки важко вашим лікарям та громадам.

Ми готові розпочати конкретну співпрацю у двох напрямках — охорона здоров'я та допомога дітям. Уже зараз можемо розпочати таку допомогу з конкретного медичного обладнання, реанімаційних машин й організації лікування українців у клініках Барселони.

Член Папської комісії з опіки над неповнолітніми Хуан Карлос Крус підкреслив, що участь Каталонії в гуманітарних проєктах — це не лише допомога, а й символ європейської солідарності:

— Каталонія завжди стоїть на стороні тих, хто бореться за життя, свободу й гідність. Ми хочемо, щоб діти Харкова мали майбутнє — без страху, з освітою, з можливістю жити й розвиватися. Це наша спільна місія.



ТИМ, ХТО СТВОРЮЄ «СТАЛЕВИЙ КАРКАС»

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак привітав тих, хто буде вирішальну лінію нашої оборони, з професійним святом — Днем інженерних військ.



«Інженери воюють тихо, але наслідки їхньої роботи нерідко бувають гучними.

Під час оборони Києва вони першими виходили на позиції.

Закладали фугаси, копали окопи, створювали пастки для ворога, що дозволило зупинити просування російських колон.

У вересні 2022 року почався контрнаступ на Харківщині.

Інженери знову йшли попереду.

Вони розмінювали дороги, закріплювали фортифікаційні споруди — окопи, насипи, протитанкові рови і бетонні блоки — щоб ті витримували удари ворога.

Завдяки їхній роботі техніка рухалась без зупинок.

Ці фахівці попереду у стримуванні російської агресії. Щодня. Щомиті. На сході. На півночі. На півдні.

Кожен елемент сучасної оборони — від розгалужених мереж траншей і бетонних укріплень до протитанкових «зубів дракона» та складних мінних полів — є результатом їхньої титанічної праці. Саме інженерні війська створюють той «сталевий каркас» фронту, який дозволяє зупиняти просування ворога, рятувати життя піхотинців та ефективно відбивати атаки. Їхня робота, що часто виконується під ворожими обстрілами, вимагає не лише глибоких знань, а й надзвичайної сміливості», — написав у телеграм Андрій Єрмак.

Фундація «Санта-Клара» (Fundació Santa Clara) — релігійна гуманітарна організація, яка діє при монастирі Святої Клари в Манресі (Іспанія). Саме завдяки її сприянню Барселона вже передала Харкову 8 міських автобусів, які вже курсують міськими маршрутами, та допомогла в налагодженні співпраці між Харковом та Барселоною.

ІГОР ТЕРЕХОВ: «ЛЮДИ ЖИВУТЬ ТАМ, ДЕ Є ЕМОЦІЯ»

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ЖОРСТКІ РЕАЛІЇ, ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ ВІДБУДОВУВАТИСЯ, ПІДТРИМУВАТИ БІЗНЕС І ДБАТИ ПРО ЛЮДЕЙ.

Унікальні соціальні напрацювання прифронтового міста і нові ініціативи обговорював мер Харкова **Ігор Терехов** під час дискусії, що проходила в межах спільного проєкту LB.ua та EFI Group «Нова країна».

— Харків — єдине місто в Україні, де проїзд у метро і громадському транспорті безкоштовний, — зазначив Ігор Терехов. — І це теж — соціальна підтримка, бо сьогодні у Харкові перебуває 208 тисяч вимушених переселенців, які потребують соціального захисту. У наступному році проїзд у харківському громадському транспорті теж буде безкоштовним, і за це сплачує міський бюджет.

Місто зазнало значних руйнацій житлового фонду, критичної інфраструктури, і для відбудови у Харкові не чекають на закінчення війни.

— Відбудова дуже потрібна, — наголошує мер. — З початку війни руйнацій зазнали 12 тисяч будинків, з них 9 тисяч — житлові. Ми відбудували 4 тисячі будівель



за власні і субвенційні кошти. На жаль, сьогодні переважає більшість вимушених переселенців орендує квартири, через війну 160 тисяч жителів Харкова залишилися без даху над головою. Разом з Урядом Німеччини ми розробили

програму муніципального житла, і її потрібно втілювати вже сьогодні і зараз.

Одне з надважливих питань, яке актуальне для всіх прифронтових територій, — підтримка бізнесу.

— Якщо ми хочемо зберегти робочі місця, утримати бізнес, щоб він не релокувався, потрібна допомога. І така допомога у нас насправді є. Харків — місто, яке скасувало місцеві податки і збори для всіх підприємств без виключення. В них з'явилися обігові кошти, і я дуже вдячний нашому бізнесу, який залишається і працює у місті. Держава має компенсувати прифронтовим територіям ці скасовані податки і збори — пільги, які ми надаємо нашим підприємцям. Крім того, потрібно розробити програму страхування від воєнних ризиків.

Ключове завдання територіальних громад — створити умови, щоб люди залишалися, а ті, хто був вимушений виїхати, поверталися.

— Без людей території — випалена земля. Нам потрібно утримати території разом з людьми. Сьогодні у Харкові 1 мільйон 300 тисяч жителів. У 2025 році у Харкові відкрилися 9 тисяч ФОПів. Ми досягнемо справедливого миру ціною неймовірних зусиль, але люди залишаться у Харкові і області, — впевнений мер. — Бо люди живуть там, де є емоція. І сьогодні соціальне опитування харків'ян каже про те, що близько 85% мріють повернутися до міста. Дуже хочу, щоб такий відсоток був по всій Україні, а для цього треба і відбудовувати, і відновлювати, і робити так, щоб працювали підприємства, виші, школи, дитячі садочки, був благоустрій.

ДЛЯ ДОПОМОГИ ТА РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ

ПРОТЯГОМ СІЧНЯ-ЖОВНЯ 2025 РОКУ 9861 ФІЗИЧНА ОСОБА-ПІДПРИЄМЕЦЬ ВИЯВИЛА БАЖАННЯ ВІДКРИТИ ВЛАСНУ СПРАВУ ТА ОФІЦІЙНО ЗАРЕЄСТРУВАЛА БІЗНЕС У ХАРКОВІ.

За інформацією Головного управління ДПС у Харківській області, за цей же період 305 ФОПів обрали Харків як нову локацію для своєї діяльності та змінили свою податкову адресу.

Станом на 1 листопада кількість фізичних осіб — підприємців у Харкові склала понад 127 тис. осіб, тоді як на початок 2022 року їх було 123,4 тис.

У Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР 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, частково компенсує їм відсоткові ставки за кредитами, а також надає інформаційну під-



тримку щодо грантових програм та інших фінансових інструментів розвитку.

УКРАЇНСЬКА ЗАЛІЗНИЦЯ — ЦЕ ЗАВЖДИ РУХ УПЕРЕД

У ХАРКОВІ ВІДБУЛИСЯ УРОЧИСТОСТІ, ПРИСВЯЧЕНІ ДНЮ ЗАЛІЗНИЧНИКА УКРАЇНИ, В ЯКИХ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ ЗАСТУПНИК КОМАНДУВАЧА СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗСУ ОЛЕКСАНДР НЕСТЕРЕНКО, КЕРІВНИЦТВО МІСТА ТА ОБЛАСТІ, ПРАЦІВНИКИ РЕГІОНАЛЬНОЇ ФІЛІЇ «ПІВДЕННА ЗАЛІЗНИЦЯ» АТ «УКРЗАЛІЗНИЦЯ».



те гуманітарні вантажі, допомагає військовим і забезпечує безперервний рух життя.

Бажаю здоров'я, добробуту та незламних колій, що ведуть до Перемоги!

Кращим працівникам вручили нагрудні знаки «За заслуги перед містом-героєм України Харків» III ступеня, почесні грамоти міськради та виконавчого комітету, Подяки міського голови, а також цінні подарунки.

СВІТ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ КОЖНОГО

У ХАРКОВІ ТРИВАЄ НАВЧАННЯ ЦИФРОВІЙ ГРАМОТНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ — ТИХ, ХТО НЕ ЗУПИНЯЄТЬСЯ НА ДОСЯГНУТОМУ Й ХОЧЕ БУТИ В КУРСІ СУЧАСНОГО СВІТУ.

Смартфон — це не загадка, а ключ до нових можливостей. Тут усе просто й по-людськи:

- без поспіху;
- із турботою;
- з підтримкою наставників, які допоможуть зробити перші кроки у світі технологій.

Крок за кроком учасники вчаться впевнено користуватись смартфоном, записуватись до лікаря онлайн, оплачувати рахунки у кілька на-



тискань, розпізнавати інтернет-загрози. А ще — знаходять друзів, натхнення і впевненість, що вчитись ніколи не пізно. Навчання проходить у територіальних центрах соціальних послуг міста.

І гарна новина: вже зовсім скоро в бібліотеці Новобаварського району Харкова розпочне навчання друга група студентів. Ще є шанс доєднатися. Для запису та деталей телефонуйте: 725-39-93

НА ТРЕНУВАЛЬНІ ЗБОРИ ДО ЛЬВОВА

ЮНІ ХАРКІВСЬКІ СПОРТСМЕНИ ВИРУШИЛИ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗБОРИ ДО ЛЬВОВА В РАМКАХ НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «ПЛІЧО-ПЛІЧ: ЗГУРТОВАНІ ГРОМАДИ».

У проєкті беруть участь вихованці харківських дитячо-юнацьких спортивних шкіл та їхні тренери з таких видів спорту: футбол, художня гімнастика, дзюдо, бокс та вільна боротьба.

Під час поїздки для них також проведуть екскурсії та розважальні заходи. Групи дітей відвідуватимуть Львів з 1 листопада по 3 грудня.



Атестат про повну загальну середню освіту, виданий КЗ «Харківський ліцей №99 Харківської міської ради», серія ХА № 11300440 в 1999 році на ім'я Шляхової Ганни Вячеславівни, **вважати недійсним**.

Атестат про повну загальну середню освіту, виданий КЗ «Харківський ліцей №99 Харківської міської ради», серія ХА № 14706016 в 2001 році на ім'я Таласімова Павла Георгійовича, **вважати недійсним**.

Сповіщаємо про вилучення з цивільного обороту об'єкта цивільних прав — об'єкта нерухомого майна, реєстраційний номер 291856663101 квартира трикімнатна площею 63.6 кв. м, адреса Харківська область, м. Харків, вулиця Сохора, будинок 2, квартира 2. Згідно з актом від 2021 року лютого місяця сьомого дня. РО «Род Трофіменко».



6 НОВИХ ДЕТЕКТИВІВ, ЯКІ ВАРТО ПРОЧИТАТИ ЦІЄЇ ОСЕНІ

ДЛЯ ВСІХ, ХТО ШУКАЄ АТМОСФЕРНОГО ОСІНЬОГО ЧИТАННЯ, ВИДАННЯ VOGUE ЗІБРАЛО ДЕТЕКТИВНІ НОВИНКИ ВІД УКРАЇНСЬКИХ ВИДАВНИЦТВ.

Серед них роман «нової Агати Крісті» Рут Веа, вперше виданий українською трилер «Роза Меддер» Стівена Кінга та новинка від Сари Пірс.

► «РОЗА МЕДДЕР», СТІВЕН КІНГ

Свого часу цей бестселер називали найбільш жорстким твором письменника. Роман порушує складну тему домашнього насильства, про яку сьогодні говорять набагато гучніше, ніж 30 років тому. Головна героїня Роза Деніелз втікає від чоловіка-поліціанта, який понад десять років бив і принижував її. Вона приїздить у незнайоме місто на Середньому Заході, знаходить роботу покоївки, знайомиться з чоловіком, в якого закохується. Якось у ломбарді вона обмінює свою стару обручку на картину, яка її захоплює, — з неї на Розу дивиться загадкова жінка в хітоні. Містична картина дає Розі можливість переходити в інший світ і там допомагати тим, хто страждає.

Моторошна, непроста книга сподобається всім, хто любить не тільки Кінга, а й історії про сильних жінок.

► «НУЛЬ ДНІВ», РУТ ВЕА

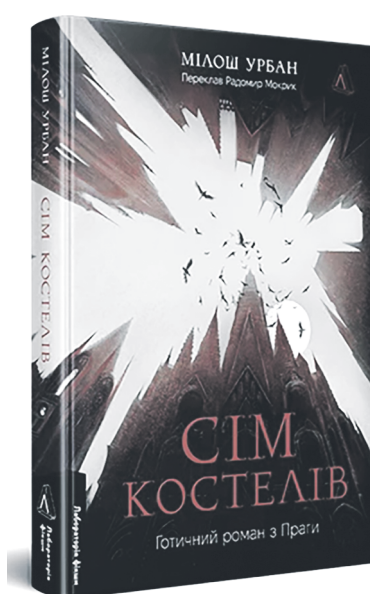
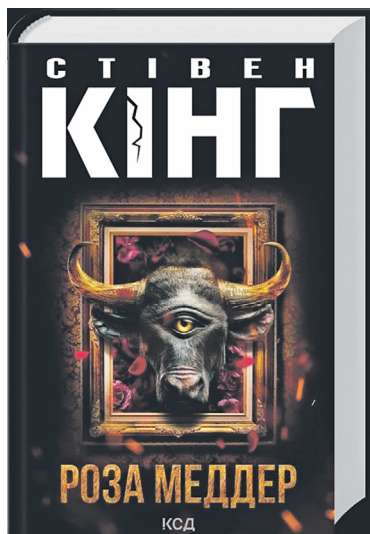
Новий роман однієї з найпопулярніших сучасних авторок психологічних детективів і трилерів. Рут Веа неймовірно вправна у створенні похмурих заплутаних історій, у центрі яких зазвичай жінки, що потрапляють у небезпечні ситуації, пов'язані з убивствами.

Головні герої книги «Ноль днів» — Джасінта і Гейб, фахівці з проникнення в системи безпеки. Компанії наймають їх, щоб перевірити системи безпеки, а пара замість того майстерно зламує їх. Проте одного дня її чоловіка вбивають, а Джасінта виявляється однією з підозрюваних. Зважившись на втечу, вона розуміє, що має обмаль часу, щоб знайти вбивцю та з'ясувати, кому вона може довіряти з членів родини, давніх друзів і навіть ворогів... На майже 400 сторінках цієї історії ми будемо спостерігати, як героїня втікає від поліції, — та дізнаємося про неї багато цікавого. Рут Веа вміє розповідати історії й плести небанальні сюжети, тому книга сподобається всім шанувальникам жанру детектива.

► «СІМ КОСТЕЛІВ. ГОТИЧНИЙ РОМАН З ПРАГИ», МІЛОШ УРБАН

Публікація роману Мілоша Урбана — гарна нагода відкрити для себе сучасну чеську літературу. Події роману «Сім костелів», що був опублікований в 1998 році та перекладений понад 20 мовами світу, відбуваються в Празі й занурюють нас у тривожну готичну атмосферу міста, тож найкраще пасуватимуть для читання восени.

Основна інтрига роману закручена навколо серії вбивств, які відбуваються в середньовічних костелах Праги. Головний герой, таємничий невдаха на ім'я К, що дуже любить своє місто, має розібратися, хто вбивця, а хто жертва, перш ніж його власне життя буде знищене.



► «ГЛУШИНА», САРА ПІРС

Новий роман Сари Пірс, чий перші дві книги «Санаторій» (2020) та «Ретрит» (2022) стали бестселерами № 1 за версією Sunday Times та New York Times. У «Санаторії» Сара Пірс познайомила нас із Елін Ворнер — детективкою, яка має травматичне минуле і розслідує складні справи. Пірс майстерно створює атмосферу моторошної й холодної напруги, а на написання першого роману, події якого відбуваються в Швейцарських Альпах, її надихнуло життя у Швейцарії та історія санаторіїв у регіоні міста Кран-Монтана.

Події нового роману «Глушина» відбуваються в Португалії, в Національному парку, де раптово зникає одна з туристок, Кір Темплер. У тому самому парку опиняється детективка Елін Ворнер. Вона дізнається про зникнення Кір і натрапляє на загадкову мапу, намальовану дівчиною. Мешканці табору неподалік видаються підозрілими, навколишня природа повна лиховісних знаків... Елін мусить зібрати всі підказки й зрозуміти, що ж сталося з Кір.

► «ВІСІМ ІДЕАЛЬНИХ УБИВСТВ», ПІТЕР СВОНСОН

Тим, хто любить іронічні нуарні детективи, варто звернути увагу на американського автора Пітера Свонсона («Дівчина з годинником замість серця» і «Вбити краще по-доброму»). Цієї осені виходить його нова книга «Вісім ідеальних убивств», такий собі детектив про детективи, події якого відбуваються в американській провінції. Його головний герой — Малкольм Кершоу, любитель детективів і власник книгарні в Бостоні. Якось він склав список найзаплутаніших злочинів у жанрі — тих, які майже неможливо розкрити. Він назвав його «Вісім ідеальних убивств». Через кілька років на порозі його книгарні з'явилася агентка ФБР, яка розслідує серію нерозкритих убивств, що моторошно нагадують злочини зі старого списку. І, здається, вона не єдина, хто зацікавився книгарем, який проводить вечори на самоті з книжкою у руках. Схоже, за Мелом стежить і вбивця — той, хто знає про нього небезпечно багато, навіть найтемніші секрети, приховані від усіх. Щоб урятуватися, Мел сам починає шукати підозрюваних...

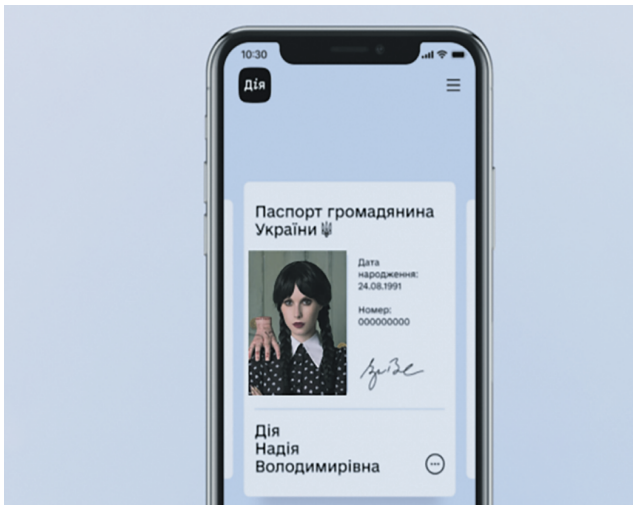
► «ШУКАЧ», ТАНА ФРЕНЧ

Новий роман популярної ірландської авторки детективів Тани Френч, чий яскравий дебют «У лісовій гушавині» в 2007 році здобув премію Едгара Алана По, а наступна книга «Зруйнована гавань» отримала Книжковий приз Los Angeles Times як найкращий трилер. Для тих, хто любить розумні трилери з атмосферою похмурої ірландської провінції, — романи Френч є ідеальним осіннім читанням.

У романі «Шукач» авторка знов повертається до історії колишнього поліціанта з Чикаго Кела Гупера, який переїхав до села в Західній Ірландії та розслідує зникнення місцевого підлітка. За допомогою до детектива звертається його брат, місцевий хлопчик Трей. Щось не так у громаді, тож детектив Гупер мусить усе з'ясувати, навіть якщо це прикличе неприємності прямиїсінко до його дверей.



СКАРГ ПОМЕНШАЄ?



У ЗАСТОСУНКУ «ДІЯ» НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ МОЖЕ З'ЯВИТИСЯ НОВА ФУНКЦІЯ. ЙДЕТЬСЯ ПРО ЗАМІНУ ФОТО НА ЦИФРОВОМУ ПАСПОРТІ.

На це натякнув віцепрем'єр з питань цифрової трансформації Михайло Федоров: «Ви були б готові замінити фото на паспорті, яке відображається в Дії, за 99 грн».

Це може стати відповіддю на численні запити користувачів, які неодноразово жартували (або й серйозно скаржилися) на невдалі фото у документі.

Поки що невідомо, чи йдеться про заміну лише у Дії, чи про офіційну зміну фото в реєстрі, яка потребуватиме додаткової верифікації. Вартість у 99 грн, яку згадав Федоров, може свідчити про спрощену процедуру саме для візуального оновлення в застосунку.

ДІСТАВАЙТЕ МАСКИ!

НОВИЙ ВАРІАНТ КОРОНАВІРУСУ, ЯКИЙ ОДЕРЖАВ НЕОФІЦІЙНУ НАЗВУ «СТРАТУС», ПОШИРЮЄТЬСЯ ТА ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ НЕЗВИЧАЙНИМИ СИМПТОМАМИ.



За словами сімейного лікаря Віти Олещенко, цей штам вражає насамперед голосові зв'язки, що часто призводить до захриплості або навіть тимчасової втрати голосу. На відміну від попередніх варіантів, він рідко викликає високу температуру або сильний м'язовий біль.

Лікарі зазначають, що дихальна система уражається інакше, ніж під час перших хвиль пандемії. Якщо раніше у пацієнтів спостерігалися проблеми з насиченням киснем через ураження легень, то штам «Стратус» частіше спричиняє запалення гортані.

Навіть за відсутності лихоманки інфікована людина може становити серйозну небезпеку для літніх родичів чи маленьких дітей.

Вірус продовжує стрімко еволюціонувати — у період з 2020 до 2025 року фахівці зафіксували понад 20 генетичних змін. Крім того, одночасне інфікування грипом чи респіраторно-синцитіальним вірусом може значно погіршити стан пацієнта.

ДЛЯ БАТЬКІВ З МАЛЮКАМИ

ВЕРХОВНА РАДА УКРАЇНИ УХВАЛИЛА ЗАКОНОПРОЄКТ, ЯКИЙ ПЕРЕДБАЧАЄ ОБЛАШТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПАРКОМІСЦЬ ДЛЯ ВОДІВ ІЗ ДІТЬМИ ВІКОМ ДО ТРЬОХ РОКІВ.

Ініціатори документа наголошують, що такі зміни покликані створити комфортніші умови для сімей із малюками. Це особливо важливо у великих містах, де спостерігається висока щільність паркування та збільшення кількості автомобілів, зокрема без страховки на авто.

Згідно з новими правилами, не менш ніж 5% місць на паркувальних майданчиках мають бути відведені для батьків із малюками. Такі місця повинні бути ширшими за стандартні, щоб забезпечити зручність при посадці дитини в автокрісло, розкладанні чи складанні дитячого візка, а також при завантаженні речей.

Водії, які користуватимуться цими місцями, повинні мати спеціальний розпізнавальний знак на автомобілі, що засвідчуватиме право на паркування в цій зоні.

Наразі документ очікує підписання Президентом України.

На сьогодні спеціальні місця для паркування в Україні передбачені лише для людей з інвалідністю та електромобілів.



ПОКОЛІННЯ БЕЗ ТЮТЮНУ

НА МАЛЬДІВАХ ВСІМ, ХТО НАРОДИВСЯ ПІСЛЯ 1 СІЧНЯ 2007 РОКУ, ЗАБОРОНИЛИ ПАЛИТИ, ПИШЕ THE GUARDIAN.

Мальдіви стали єдиною у світі країною з «поколінневою» забороною тютюну, зазначили в Міністерстві охорони здоров'я Мальдівських островів.

Вона поширюється на всі види тютюну, а роздрібні продавці зобов'язані перевіряти вік перед продажем, зазначили у міністерстві. Вона також стосується туристів.

Продаж тютюнових виробів «поколінню без тютюну» та неповнолітнім карається штрафом у розмірі 50 тис. рупій (140 тисяч гривень), а використання вейпів — штрафом у розмірі 5 тис. рупій (14 тисяч гривень). Заборону ввели з 1 листопада 2025 року.



Аналогічну заборону запропонувала Велика Британія, вона проходить законодавчий процес, тоді як Нова Зеландія — скасувала подібний закон в листопаді 2023 року, менш ніж через рік після його введення.

СХУДНЕННЯ БЕЗ ДІЄТ

ОДИН ІЗ НАЙБІЛЬШИХ ВИРОБНИКІВ НАПОЇВ У ЯПОНІЇ, КОМПАНІЯ SUNTORY, ПРЕДСТАВИВ «ФУНКЦІОНАЛЬНУ ВОДУ» SPECIAL WATER, ЯКА, ЗА ЗАЯВОЮ РОЗРОБНИКІВ, ДОПОМАГАЄ ЗМЕНШИТИ АБДОМІНАЛЬНИЙ ЖИР, ПИШЕ «ГЛАВКОМ».



На перший погляд Special Water нічим не відрізняється від звичайної мінеральної води: вона прозора, не має смаку, не містить калорій, цукру чи кофеїну. Проте продукт офіційно зареєстрований у Японії як «функціональна їжа». Це дає виробнику право заявляти про користь для здоров'я, підтверджену науковими дослідженнями. Головна особливість напою — наявність у складі НМРА — низькомолекулярного метаболіту, отриманого із ферментованих рисових висівок.

Згідно з даними клінічних випробувань, регулярне вживання НМРА здатне покращити розподіл абдомінального жиру в людей із підвищеним індексом маси тіла. Особливо йдеться про зниження рівня вісцерального жиру, який вважається найбільш небезпечним для здоров'я. Special Water орієнтована передусім на офісних співробітників та людей із малорухливим способом життя.



ПРОСТО ЖАХ

ЯКБИ ВАМ СКАЗАЛИ, ЩО ЗА ДВЕРИМА ХОВАЄТЬСЯ ЩОСЬ НАСТІЛЬКИ СТРАШНЕ, ЩО МОЖЕ ВИКЛИКАТИ НЕПРИТОМНІСТЬ АБО СЕРЦЕВИЙ НАПАД, — ВІДКРИЛИ Б ВИ ЇХ? БІЛЬШІСТЬ ВІДПОВІЛА Б НІ.

Але саме ця заборонена цікавість і є причиною, чому фільми жахів сьогодні б'ють усі рекорди. За даними The Economist, жанр переживає справжній ренесанс. Лише у США цього року фільми такого типу зібрали понад \$1 млрд, забезпечивши 17% касових зборів, тоді як десять років тому ця цифра була усього 4%.

Фільми жахів тепер не лише лякають, а й перемагають на престижних церемоніях. Наприклад, стрічка The Substance (2024) отримала номінацію на «Оскар», а актори Майкл Б. Джордан та Емі Медіган здобули визнання у фільмах Sin Eaters та The Weapon.

Фільми жахів змінюються разом із суспільством. У 1950-х люди боялися атомної зброї — і з'явилися «Годзілла» та «Крапля». У 1970-х — «Техаська різанина бензопилою» і «Психо», які вивели на екрани психологічний страх. А в 1990-х «Крик» зробив жахи самоіронічними і знову популярними. Нове тисячоліття принесло «Відьму з Блер» і «Паранормальне явище» — докази, що страх можна зняти за копійки, якщо знайти правильну атмосферу.

Аналітики кажуть, що фільми жахів — це своєрідна терапія. У світі, де війни, катастрофи й новини щодня тривожать людей, хорори дають безпечну можливість прожити страх і вийти з нього переможцем.

УМОВИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РІВНЯ

У МІСЬКІЙ ПОЛІКЛІНІЦІ №6 ЩОДНЯ ОПІКУЮТЬСЯ ДЕСЯТКАМИ ЖІНОК. ПЕРСОНАЛ ДБАЄ ПРО КОЖНУ ПАЦІЄНТКУ, І СВОЄЧАСНА ДІАГНОСТИКА ТА КОМФОРТНІ УМОВИ — НЕ РОЗКІШ, А НЕОБХІДНІСТЬ, ОСОБЛИВО У ВОЄННИЙ ЧАС.

Зважаючи на це, в межах міжнародного чесько-тайванського проекту у співпраці з Департаментом охорони здоров'я Харківської міської ради у закладі нещодавно модернізували жіночу консультацію та комплексно оновили устаткування.

Наталія Макаренко, директорка поліклініки:

— На початку року Департамент охорони здоров'я запропонував взяти участь у проекті Чеської Республіки щодо облаштування саме жіночих консультацій або кабінетів надання допомоги жіночому населенню. У нас одне з найбільших закладів міста. Укладено 65 тисяч договорів з пацієнтами, і з них майже 38 тисяч — жінки. Тому дуже важливо було покращити надання допомоги саме їм. У жовтні нам було поставлено устаткування для п'яти кабінетів надання допомоги та однієї малої операційної.

Таким чином уже кілька тижнів у жіночій консультації працює обладнання, здатне значно покращити якість надання гінекологічної допомоги. Зокрема, відтепер кожен прийом став комплексним: лікар може провести огляд, зробити УЗД, виміряти серцебиття плоду у вагітних та переві-

рити його стан, а також зафіксувати дані для подальшої діагностики. І це все не виходячи з кабінету чи навіть в умовах відсутності світла, адже передане обладнання має вбудовані акумулятори, що дозволяють у разі відключення електроенергії безперервно надавати допомогу пацієнткам.

Ірина Ярошевська, завідувачка жіночої консультацією:

— Тепер у кожному кабінеті є багатофункціональне крісло. Воно регулюється за висотою, нахилом тощо. В нього вмонтовані кольпоскоп і відеосистема. Ми можемо жінці наочно показати, яка в неї патологія, а також зафіксувати і задокументувати зміни. Це покращує якість надання медичної допомоги. І ми, і жінки в захваті, тому що це комфортно, зручно, покращує наші діагностичні можливості.

А ще, окрім гінекологічних крісел, поліклініка отримала сучасні мобільні апарати УЗД, електрокардіографи з одно-разовими датчиками, кардіотокографи для контролю серцебиття плода, фетальні кардіомонітори, які дають змогу відстежувати стан дитини з максимальною точністю, та інше устаткування. Також закордонні партнери забезпечили кожен кабінет необхідними меблями та електронікою, а також комплексно облаштували малу операційну.

Ба більше, учасники проекту не лише доправили техніку, а й допомогли з її встановленням та надали експертні консультації щодо використання. Завдяки цьому, а також уже наявному високому рівню кваліфікації харківських ліка-



рів, нове обладнання активно почали використовувати вже з перших днів.

У поліклініці кажуть, такі зміни були дійсно необхідними. Зокрема і тому, що заклад розташований в одному з найбільш пошкоджених районів — Салтівському, де нині живе значна кількість ВПО та жінок, стан яких у часи повномасштабної війни потребує особливої уваги.

Оксана:

— Кожного року я приходжу до жіночої консультації 6-ї поліклініки. Лікарі уважні, подобається місце. Нове обладнання сучасне, добре. Це інший рівень.

Для пані Оксани, як і для інших пацієнток, реалізований проект означатиме швидшу та точнішу діагностику, раннє виявлення онкопатологій та комфортні обстеження за один прийом.

РОБОТА НА ПОШКОДЖЕНИХ ОБСТРИЛАМИ ПОКРІВЛЯХ

КОМУНАЛЬНИКИ ЗАПЕВНЯЮТЬ: УСІ ПОШКОДЖЕНІ ДАХИ В ХАРКОВІ ПОСТУПОВО РЕМОНТУЮТЬ, ЩОБ ЛЮДИ ЗУСТРИЛИ ЗИМУ ПІД НАДІЙНИМ ДАХОМ.

Роботи проходять і на чотириповерхівці в Індустріальному районі, де вибухова хвиля зруйнувала покриття. Більшість листів шиферу були пробиті, через це під час дощів вода почала просочуватися в квартири, що загрожувало подальшими руйнуваннями та появою плісняви у приміщеннях.

Віталій Багацький, виконроб КП «Харківжитлобуд»:

— Зараз наші покрівельники роблять поточний ремонт покрівлі, покриття якої було поцічене уламками після прильоту,



що стався поруч. Ми демонтували непридатний шифер, замінили обрешітку, встановили гідробар'єр. Тепер стелимо новий профлист. Загальний обсяг робіт — приблизно дві тисячі квадратних метрів. Загалом наше підприємство у 2025 році виконало поточний ремонт жорстких покрівель на 34 житлових будинках, загальною площею близько 12 тисяч квадратних метрів, і м'яких покрівель на 53 житлових будинках, загальною площею близько 20 тисяч квадратних метрів. Станом на сьогодні продовжується поточний ремонт на восьми жорстких покрівлях, загальною площею близько п'яти тисяч квадратних метрів, та на одинадцяти м'яких покрівлях площею близько 5,5 тисячі квадратних метрів. Працюватимемо задля харків'ян у посиленому режимі, поки дозволяє погода.



ОСІНЬ ДОДАЛА РОБОТИ

ЩОДНЯ ДВІРНИКИ, ОЗЕЛЕНЮВАЧІ ТА ШЛЯХОВИКИ ДБАЮТЬ ПРО ЧИСТОТУ ПРИБУДИНКОВИХ ТЕРИТОРІЙ, ТРОТУАРІВ І МАГІСТРАЛЕЙ. СЕРЕД ІНШОГО ПОСТІЙНО ТРИВАЄ ПРИБИРАННЯ ОПАЛОГО ЛИСТЯ.

Комунальні служби працюють з ранку й до вечора, аби місто залишалося охайним і безпечним, навіть попри мінливу осінню погоду, повідомила начальниця дільниці філії «Благоустрій» Індустріального району КП «Шляхрембуд» **Альона Безрук**:

— Спершу, з самого ранку, робітники прибирають закріплені за ними двори: тротуари, виходи з під'їздів, пішохідні доріжки. Після цього працюємо бригадним методом і прибираємо від листя зелені зони та території вздовж доріг, залучаючи засоби малої механізації та спецтехніки. Зараз обсяги робіт дуже великі. За минулий тиждень в Індустріальному районі зібрано більше тисячі кубометрів опалого листя.

Олена Мінкова, речниця КП «Шляхрембуд»:

— Об'єми роботи помітно збільшуються. Минулого тижня у Харкові зібрали понад 13 тисяч кубометрів листя. Щодо впорядкування доріг, то за минулі три доби було прибрано більше 600 кубометрів змету сміття та твердих побутових відходів. Робота виконується щоденно. По декілька разів одна й та сама територія прибирається, тому що листя опадає постійно. До того ж відчувається нестача кадрів, і ми запрошуємо на роботу. Маємо вакансії дворових працівників, озеленювачів і трактористів. Забезпечуємо спецодягом, є пільги на оплату комунальних послуг, а також бронювання для військовозобов'язаних.

ВЕЛИКІ ПЕРЕМОГИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

ПРОТЯГОМ ТРЬОХ МІСЯЦІВ ХАРКІВЩИНА ЖИЛА У РИТМІ ФУТБОЛУ. НА МАЙДАНЧИКАХ НЕ ЛИШЕ МІСТА, А Й ОБЛАСТІ ВИРУВАЛИ СПРАВЖНІ ПРИСТРАСТІ: 44 КОМАНДИ З 14 ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ ЗМАГАЛИСЯ ЗА ПЕРШІСТЬ У ТУРНІРІ.

Змагання, організовані за ініціативою Харківського міського голови Ігоря Терехова, об'єднали десятки юних спортсменів, тренерів і вболівальників навколо спільної мети — показати, наскільки запеклим може бути футбол.

Артем, гравець команди «Енергетик»:

— Мені дуже подобається футбол, я граю вже років зо три. Тренуємося на тиждень три рази. Команда хороша, тренер вимогливий.

Гоша, гравець команди «Арсенал»:

— Граю в футбол два роки, мені подобається. Я воротар. Наша команда дуже заряджена та впевнена в успіху. А тренер взагалі найкращий!

Під час урочистої церемонії команди отримали кубки, медалі та подарунки від партнерів турніру, а топ-гравців

у кожній віковій категорії нагородили особливими відзнаками як майбутніх зірок українського спорту.

Ян, гравець команди «Металіст»:

— Ми сьогодні виграли у фіналі. Добре підготувалися. Це не перша наша перемога. Футболом захоплююся вже кілька років. Спочатку мені дуже подобалося, як грають футболісти Роналду, Мессі, інші. І собі захотів стати схожим на них.

Батьки юних спортсменів зізнаються, що малечі, яка вчиться онлайн і кожного дня чує звук повітряної тривоги, заняття командними видами спорту не лише допомагають підтримувати фізичний стан, а й стають місцем для соціалізації та способом емоційного розвантаження. Цю думку поділяють і в харківському муніципалітеті.

Олександр Власенко, директор Департаменту у справах сім'ї, молоді і спорту ХМР:

— Дуже важливо зараз підтримувати дітей. А спорт, дійсно, прекрасне психологічне розвантаження, він допомагає бути більш сильними, більш психологічно стійкими. Тому ми постійно підтримуємо прагнення дітей обирати різні види спорту.



ПРО ВСЯК ВИПАДОК: ЯК ПРИГОТУВАТИ ЇЖУ

ЧЕРЕЗ ПОСТІЙНІ ВОРОЖІ АТАКИ У БАГАТЬОХ ДОМІВКАХ МОЖЕ ЗНИКнути НЕ ЛИШЕ СВІТЛО, А Й ГАЗ. ПЕВНА РІЧ, СПОДІВАТИСЯ ТРЕБА ТІЛЬКИ НА ХОРОШЕ. А ГОТУВАТИСЯ ДО ПОЗАШТАТНИХ СИТУАЦІЙ СЛІД ЗАЗДАЛЕГІДЬ. ТОЖ СКОРИСТАЙМОСЯ ДОСВІДОМ ТУРИСТІВ, ЗАЛУЧИВШИ ПОХІДНІ ПРИСТРОЇ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ.

Коли холодно на вулиці і вдома, самими бутербродами чи йогуртом не наїсися. Хочеться чогось тепленького. Варіант побігти по каву до найближчої кав'ярні одразу відкидаємо, бо ж не набігаємося, та й однією кавою довго ситий не будеш.

Ще більше проблем у батьків малечі, яку треба годувати теплою їжею. Дочекатися закінчення блекауту? Така собі порада.

► ТУРИСТИЧНА ГАЗОВА ПЛИТКА — ЦЕ МАСТХЕВ

Почнімо з бази. Нею є невеличка туристична газова плитка. На одну конфорку, працює від стандартного цангового (це тип з'єднання) балона. Практична, економна, зручна в експлуатації.



У таких плитках стандартний газовий балон поміщається всередині пристрою. Вистачає його на 2 дні, залежно від об'єму балону і страв, які готуватимете на плиті. Витрата газу в середньому складатиме 10–15 г на літр води. Щоб приготувати борщ чи плов, доведеться витратити пів балона газу, тому рецепти складних страв відкладіть до кращих часів.

Порада: обирайте туристичну плиту із захисним пластиковим кейсом на застібках, це зручно.

Вартість: газова плитка — від 700 грн, балон газу об'ємом 220 г — від 90 грн.

► ПАЛЬНИК ЧИ СИСТЕМА ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

До мобільної кухні в квартирі додаємо туристичний газовий пальник. Чимало людей купують такі пальники для походів, але активно використовують його і вдома, коли газу немає. Але пам'ятайте правило: спочатку відчиняємо на провітрювання вікно, а вже опісля вмикаємо пальник.



Зазвичай такі пальники працюють в тандемі з газовим балоном. Досвідчені користувачі стверджують, що одного газового балону вистачає на 2 години безперебійної роботи (залежить від об'єму балона, умов використання, потужності полум'я).

Вартість: пальник — від 400 грн, балон газу 450 г — від 200 грн.

Виробники пальників і портативних плит пішли далі і пропонують навіть газову систему для приготування їжі.

До комплекту входять два казанки (750 мл і 1200 мл) та газовий пальник, обладнаний функцією вітрозахисту. Матеріалами для конструювання набору слугували сталь і мідь.

Потужність пальника 1400 ватів. Споживання палива — 106 грамів за годину. Один літр води закипає за 5 хвилин 50 секунд.

Вартість: конструкції — 1766 грн, газового балону об'ємом на 230 г — від 160 грн.

► ЛІТР ВОДИ ЗАКИП'ЯТИТЬ ШВИДКО

Ще одна цікавинка на ринку пальників — інтегрована система приготування їжі. Складається з казанка на 800 мл у чохлі із вбудованим у вітрозахисний екран радіатором-теплообмінником і під'єднаним до нього газовим пальником. Також є підставки під газові балони й таган-



ки для використання іншого посуду в режимі звичайного пальника. Виробники системи обіцяють потужність 220 Вт, а час закипання 1 літра води — 2 хв 36 с.

Вартість: системи — 2045 грн, газовий балон об'ємом 230 г — 230 грн.

Трохи дорожчий, але ще більш функціональний портативний газовий мініобігрівач «Плита 2 в 1». Пристрій поєднує обігрів і приготування їжі. Одним рухом його можна перетворити з плити для кави чи супу на мініобігрівач, який швидко прогріє кімнату. Саме ця універсальність робить його незамінним у походах, кемпінгах, на дачі чи у міській квартирі, коли зникає електрика.

Перевага такої моделі в тому, що вона працює повністю автономно. Для роботи потрібен лише газовий балон — і ніяких розеток, подовжувачів чи генераторів. Така автономність особливо важлива в умовах, коли електропостачання нестабільне або коли немає газу.

Зовні пристрій нагадує невелику газову плитку, але завдяки продуманій конструкції тепло розподіляється рівномірно, тому можна варити прості страви і сушити вологі речі поруч. Він швидко нагрівається, не потребує часу на розігрів, як електрообігрівачі, і практично відразу починає віддавати тепло. Витрата газу мінімальна: стандартного балону вистачає на кілька годин безперервної роботи.

А ще плита-обігрівач важить менше кілограма, її легко переносити, а зберігати можна у шафі або тумбі.

Вартість: «Плита 2 в 1» — 2093 грн, газовий балон об'ємом 230 г — 230 грн.

► ХІМІЧНІ НАГРІВАЛЬНІ ПАКЕТИ І ТЕРМОСИ

Якщо потрібно підігріти готову страву, наприклад дитяче харчування, це зручний варіант.

Хімічні термопакекти або нагрівальні контейнери працюють без полум'я: достатньо налити трохи води, і реакція всередині виділяє тепло. Використовують їх зазвичай військові, бо вони не димлять і не споживають кисню.

Один пакет дає температуру не менше +40 °C на 15–20 хвилин. Виробники уточнюють, що одного комплекту достатньо для розігріву 4 страв.

Тепло води і їжі треба зберігати. Тут знадобляться термос і термокаструля.

Термос на 1–2 літри тримає температуру до 12 годин. У ньому можна мати запас гарячої води для дитячої суміші, розігрівати сухі каші, просто заливши окропом, підтримувати температуру готових страв.

А термокаструлі (з подвійними стінками) дозволяють не лише зберігати, а й доготувати їжу за принципом термоса: рис, гречка чи суп дійдуть до кондиції самі, без додаткового нагріву.



Гороскоп на 6 листопада

Овен (21 березня — 20 квітня)
Представникам знаку Овен варто взяти на себе відповідальність. Можливі прохання про допомогу в організації важливої події чи ситуації, де потрібно виявити лідерські якості. Можлива зустріч із людиною з минулого.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Маленькі зміни сьогодні приведуть Тельців до більших можливостей. В особистому житті буде гармонія, а спільне хобі лише зближить вас із партнером. День подарує затишок й внутрішню рівновагу.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Доля готує Близнюкам зустріч, яка може виявитися значущою й вплинути на подальші події. Можливі нові знайомства, запрошення на захід, здатний відкрити перед вами несподівані перспективи. Не відмовляйтеся — там ви можете зустріти впливового покровителя.

Рак (22 червня — 22 липня)
Ракам сьогодні бажано приділити увагу дрібницям, бо саме вони можуть відіграти вирішальну роль у справах. Несподівані повороти чекають удома або в побуті, тож будьте готові до сюрпризів. З фінансами краще не ризикувати.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Левам зірки подарують можливість проявити себе, показати свої сильні сторони і, як наслідок — заслужити увагу оточення. Можливі яскраві зустрічі, цікаві пропозиції, події, які наповнять день енергією та відчуттям свята.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Зараз дозвольте собі трохи відпочинку. Не намагайтеся контролювати все одразу, краще відпустити дрібниці та знайти час для себе. Творчість, прогулянка на природі чи приємна розмова допоможуть відновити внутрішню гармонію.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Несподівана зустріч принесе натхнення та нові ідеї. В особистому житті Терезів порадують приємні дрібниці, можливо, подарунок чи комплімент від вашого давнього залицяльника. Проведіть вечір спокійно, у колі близьких чи друзів.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Представникам цього знаку сьогодні варто діяти обережно, але впевнено. Прислухайтеся до внутрішнього голосу, який підкаже правильний напрям. Утримайтеся від імпульсивних рішень та великих витрат.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Вам краще змінити атмосферу, щоб повернути собі енергію. Можлива втома, тому вирушайте на прогулянку чи за місто, щоб побути у тиші. На роботі можуть з'явитися завдання, де буде потрібний нестандартний підхід та креатив.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Знак Козоріг може відчути внутрішню напругу, тому не треба вимагати від себе багато. В особистому житті можливі розмови, які все розставляють по місцях, або рішення, здатне змінити звичний перебіг подій. Головне, пам'ятайте: що не робиться — все на краще.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
У Водоліїв відкриється нове дихання. Натхнення та мотивація допоможуть наважитися на крок, про який вони давно думали. Можливо, прийде ідея про зміну роботи чи напрям, головне — не бійтеся змін.

Риби (19 лютого — 20 березня)
День для Риб обіцяє бути яскравим та емоційним. Творча енергія зростає, а інтуїція допоможе у виборі шляху. Можливі приємні зустрічі, новина чи ситуація, яка підштовхне до нових досягнень.

ГУРТКИ ТА ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ: ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

В СУЧАСНОМУ СВІТІ ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ПОСІДАЮТЬ ВАЖЛИВЕ МІСЦЕ У ЖИТТІ КОЖНОЇ ДИТИНИ. ТОМУ ЩО САМЕ ГУРТКИ ДОПОМАГАЮТЬ РОЗВИВАТИ ТАЛАНТИ, ЗНАЙТИ ДРУЗІВ І НАВІТЬ ЗРОЗУМІТИ, КИМ ХОЧЕ БУТИ ДИТИНА У МАЙБУТНЬОМУ. МИ РОЗІБРАЛИСЯ, ЯКІ ЗАНЯТТЯ ЗАРАЗ НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНІ, СКІЛЬКИ КОШТУЄ ВІДВІДУВАННЯ ГУРТКА ТВОРЧОСТІ, А ТАКОЖ ЯК ОБРАТИ ТЕ ПОЗАШКІЛЛЯ, НА ЯКЕ ДИТИНА З РАДІСТЮ БІГТИМЕ ПІСЛЯ УРОКІВ.

► У БАТЬКІВ І ДІТЕЙ РІЗНІ СМАКИ

«Ментальна арифметика? Ні, краще малювання!» — так може заявити дитина на пропозицію батьків. Що ж, обійдемося без арифметики, все-таки психологи рекомендують не батькам, а саме дітям обирати позашкільні заняття.

Щоправда, обрати гурток — це завдання із зірочкою. Надто великий вибір. До того ж і тут може виникнути горезвісний конфлікт батьків і дітей, адже їхні погляди на те, які гуртки варто відвідувати, часто різняться. Батьки схильні дивитися на перспективу, думаючи про користь і майбутнє, тоді як дітям важливі емоції, захоплення, можливість самовираження.

Для більшості дорослих на першому місці стоїть розвиток інтелекту і здоров'я. Тому серед батьківського вибору лідирують різноманітні мовні курси, математика і логіка, спортивні секції. І, звісно, куди ж без музичної школи, яка, на думку мам і тат, має бути в розкладі їхньої дитини.

А що діти? А вони далеко не завжди поділяють ентузіазм дорослих. Для них важливе не стільки «корисне», скільки «цікаве». Тож ми дізналися, які саме секції зараз у тренді серед молоді.

Беззаперечний фаворит для хлопців — **футбол**. Хоча останнім часом тут і дівчат стає все більше. Це досить доступне заняття, тому що спортивні зали і стадіони є в кожному місті і селі. Тренери? Їх теж вистачає.

Обираючи футбол як позашкільне заняття, будьте готові до того, що доведеться регулярно оплачувати купівлю спортивної форми, а також до частих поїздок на турніри.

Залишаються популярними і **бойові мистецтва**. Карате, тхеквондо чи дзюдо найчастіше обирають хлопці, хоча і серед дівчат багато охочих. Це не просто спорт, а ще й виховання характеру, самодисципліни.

У трійку популярних спортивних секцій несподівано вривається **скелелазіння**. Таке заняття об'єднує спорт, пригоду та розвиток особистості.

Діти навчаються працювати руками, ногами, тримати баланс, розвивають м'язи спини і преса, а ще витривалість і силу. Також скелелазіння виховує характер, бо ж кожен маршрут, який пройшла дитина,



на, — це маленька перемога. Вона вчиться не здаватися після падінь, долати страх висоти, концентруватися на завданні.

Обираючи гурток скелелазіння, зверніть увагу на безпеку. Сучасні зали для скелелазіння мають бути обладнані страховками, матами, а також повинні бути інструктори, які працюють саме з дітьми.

Творчість. У цьому списку мають бути **танці** — і не «два прихлопа, три притопа», а сучасна хореографія. Наприклад, черлідінг. Це вже майже культ серед дівчаток-підлітків, які мріють про сцену, танці, спортивні елементи і командний дух.

Малювання. Надзвичайно популярна позашкільна діяльність. Зазвичай в таких гуртках лише час від часу з'являється вільне місце для нових відвідувачів.

Спочатку дітей знайомлять з палітрою кольорів, навчають майстерності тіней і півтіней. Згодом на заняттях починають пояснювати графіку, все частіше фігурує малювання з натури.

Вокал і музика. Дівчата частіше обирають спів, хлопці — гітару чи барабани.

Робототехніка та STEM-гуртки. Вони швидко набирають популярність, особливо серед хлопців. Тут діти збирають роботів, вчать програмувати й працювати з гаджетами.

Шахи. Вже багато років такі гуртки утримують свою популярність серед молодого покоління. І останнім часом в цьому велика заслуга кіноіндустрії. Після виходу мінісеріалу «Хід королеви» з акторкою Анею Тейлор-Джой у головній ролі на секції з шахів активно почали записуватися саме дівчата.

Шахи — це такий собі коктейль зі спорту, інтелекту, елементів психології. Дитина вчиться пророховувати кілька кроків наперед, тренує пам'ять і логіку. А ще шахи формують витримку та вміння концентруватися. У світі гаджетів і швидкого скролінгу соцмереж це значна перевага.

У шахах не треба мірятися силою чи бігти наввипередки. Тут головна зброя — розум. І ще одна перевага шахових секцій — доступність. Бо ж не треба витратити шалені гроші на спортивну форму чи інвентар, до того ж шахівниці є у кожній школі чи бібліотеці.