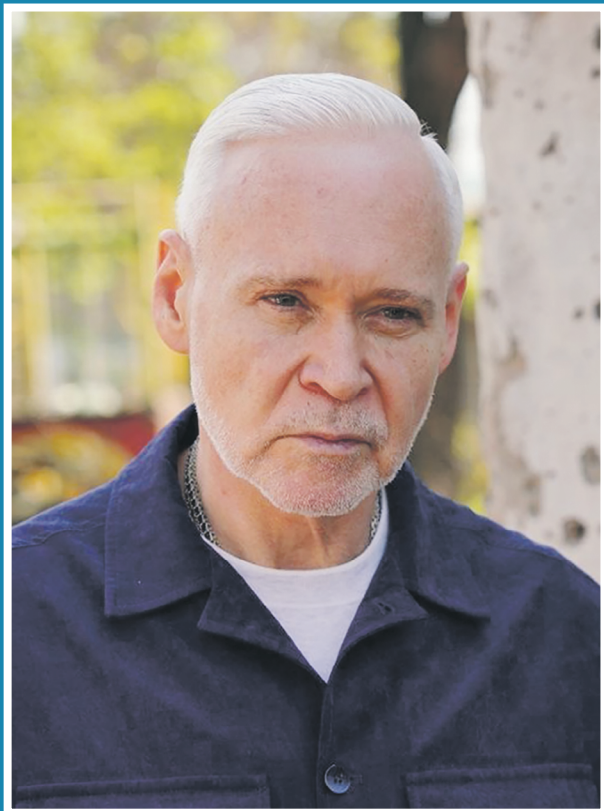




ЩОДНЯ ХАРКІВ ПЕРЕБУВАЄ ПІД ВОГНЕМ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА. ЛИШЕ ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ ВОРОГ ЗАВДАВ 20 УДАРІВ ПО МІСТУ. АРСЕНАЛ ТЕРОРУ: БАЛІСТИЧНІ РАКЕТИ «ІСКАНДЕР», РУЙНІВНІ КАБИ, «ШАХЕДИ», FPV-ДРОНИ ТА БЕЗПІЛОТНИКИ ТИПУ «МОЛНІЯ», ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

Департаменту надзвичайних ситуацій. Вони приїхали усувати наслідки попереднього ворожого обстрілу і потрапили під цинічний повторний удар.

Також ми втратили охоронця цивільного підприємства; чоловіка, якого дістали з-під руїн житлового будинку після удару КАБом, і ще одного містянина, чие авто атакував FPV-дрон у П'ятихатках.

Ворог свідомо цілив по цивільній інфраструктурі: по багатоквартирних та приватних житлових будинках, логістичних хабах, складських приміщеннях, територіях наукових установ, цивільних підприємствах, зоопарку.

Попри інтенсивні повітряні атаки, практично всі локації, де були прильоти, вже відпрацьовані комунальниками. На кількох складних об'єктах роботи ще тривають. Наші служби оперативно закривають контури, лагодять дахи, вивозять

будівельне сміття, забезпечують людей найнеобхіднішим. Пліч-о-пліч з нами працюють міжнародні та громадські організації.

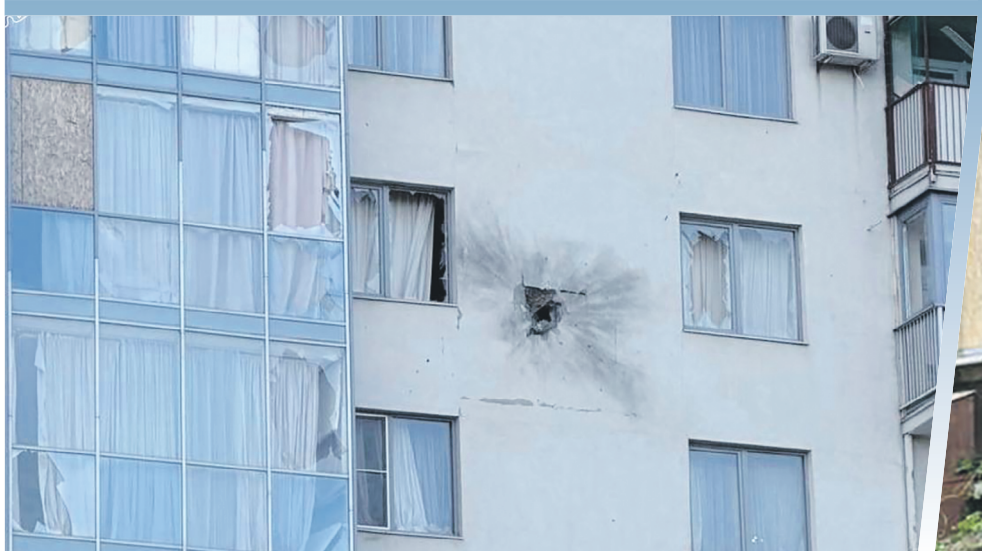
Містянам, чиї домівки зруйновані вщент або тимчасово непридатні для життя, ми надаємо тимчасовий прихисток. Триває постійний супровід постраждалих в оформленні документів для отримання державних компенсацій за пошкоджене майно.

Після таких випробувань слово «дякую» здається замалим. Але я все одно хочу сказати його всім, хто працює сьогодні без паузи: рятувальникам, медикам, поліції, військовим, комунальним службам, районним адміністраціям, волонтерам, працівникам Департаменту надзвичайних ситуацій. Усім, хто приїжджає першим і часто йде з роботи останнім. Тримаємось!

— Під прицілом опинилися Холодногірський, Шевченківський, Київський, Основ'янський та Салтівський райони. Поранення отримали 32 людини, серед яких шестеро — діти. Але найстрашніше — непоправні втрати. Загалом дев'ять життів харків'ян забрав ворог за ці сім днів.

Загинули ті, хто рятує інших. П'ятеро рятувальників ДСНС та наш співробітник

СТІЙКІСТЬ ПІД ОБСТРІЛАМИ: ХАРКІВ ТРИМАЄ ОБОРОНУ



ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРИВІТАВ ВОІНІВ ЦЕНТРУ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ «АЛЬФА» СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ З 32-Ю РІЧНИЦЕЮ СТВОРЕННЯ ПІДРОЗДІЛУ ТА ВІДЗНАЧИВ ЇХ ДЕРЖАВНИМИ НАГОРОДАМИ.

Глава держави наголосив, що саме бійці «Альфи» завжди на першому місці за результатами уражень на фронті, і це надзвичайно відчутно для ворога та є взірцем для багатьох інших українських підрозділів. Статистика показує, що цього року першість «Альфи» в ураженнях російських окупантів тримається місяць за місяцем.

Президент окремо відзначив далекобійні операції Служби безпеки, більшість із яких є заслугою саме «Альфи». За словами Володимира Зеленського, вони не тільки ефектні, а й ефективні. Ці операції є влучними, креативними та справедливими:

— Ми пишаємось і вашими результатами в санкціях середньої дальності проти Росії на тимчасово окупованій території. Те, що відбувається з російською логістикою на окупованій території, з їхніми воєнними об'єктами, — це найкращий примус Росії до дипломатії та до скорішого завершення цієї війни.

Глава держави подякував воїнам за службу та закликав пам'ятати кожного й кожну, хто віддав життя, захищаючи Україну. Присутні вшанували пам'ять загиблих захисників і захисниць хвилиною мовчання.

Президент вручив 37 воїнам державні нагороди. Серед відзначених — три Герої України, один із яких, на жаль, помер. Володимир Зеленський також вручив ордени Богдана Хмельницького I й II ступенів, «За мужність» I — III ступенів, княгині Ольги II ступеня та медалі «За бездоганну службу» III ступеня. Крім того, Глава держави підписав указ про відзначення державними нагородами 90 бійців «Альфи».

З 32-Ю РІЧНИЦЕЮ СТВОРЕННЯ ПІДРОЗДІЛУ



ЗАГРОЗА ДЛЯ ХАРКОВА ПОСИЛЮЄТЬСЯ

ВОРОГ ПРОДОВЖУЄ ЦИНІЧНИЙ ТЕРОР, ВИКОРИСТОВУЮЧИ СТРАШНІШІ ВИДИ УДАРНОЇ ЗБРОЇ.

Днями було зафіксовано влучання ворожого дрону «молнія» та реактивного «шахеда» у Київському, Основ'янському, Індустріальному районах, зазначив мер Ігор Терехов:

— Окремо хочу зупинитися на загрозі FPV-дронів та КАБів. Миська влада перебуває у безперервній комунікації з військовим командуванням. Зі свого боку ми оперативно передаємо всю інформацію, фіксуємо наслідки та готові організаційно, технічно й логістично підтримати будь-яке рішення Сил оборони, спрямоване на захист Харкова та харків'ян.

Проте маємо бути свідомими: вибір тактики оборони



та безпосереднє знищення ворожих цілей — це виключна прерогатива ЗСУ. Ми ж своєю чергою зробимо все можливе на нашому рівні, аби їм посприяти.

ПУНКТИ НЕЗЛАМНОСТІ: БІЛЬШЕ КОМФОРТУ, БІЛЬШЕ БЕЗПЕКИ

У ХАРКОВІ ЗА ДОРУЧЕННЯМ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА ПРОДОВЖУЮТЬСЯ РОБОТИ З УКОМПЛЕКТУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ УКРИТТІВ І ПУНКТІВ НЕЗЛАМНОСТІ ДО ЗИМОВОГО ПЕРІОДУ.

Днями місто отримало більше 1 тис. комплектів ліжок з постільною білизною.

Допомога надійшла в межах Механізму цивільного захисту Європейського Союзу за підтримки Шведського агентства цивільної оборони та стійкості, за координації Національного комітету Товариства Червоного Хреста України та Харківської обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Передача стала можливою завдяки співпраці Харків-

ської міської ради, Департаменту надзвичайних ситуацій, Товариства Червоного Хреста України та міжнародних партнерів.

Як зазначили в Департаменті надзвичайних ситуацій ХМР, отримані комплекти дадуть можливість облаштувати десятки укриттів і пунктів незламності в Харкові, створивши там більш комфортні умови для перебування мешканців під час повітряних тривог, надзвичайних ситуацій і кризових обставин.



НА ПІДТРИМКУ ПІДЗЕМНИХ ШКІЛ

АМЕРИКАНСЬКЕ МІСТО-ПАРТНЕР ДАЛЛАС ОРГАНІЗУВАЛО БЛАГОДІЙНИЙ ЗАХІД НА ПІДТРИМКУ ПІДЗЕМНИХ ШКІЛ ТА МЕТРОШКОЛИ ХАРКОВА.



В межах акції харківські школярі писали листи до однолітків з Далласа, а американські ровесники підготували відповіді.

Нещодавно Департамент освіти спільно з Департаментом міжнародного співробітництва Харківської міської ради організував захід, під час якого листи, отримані з Далласа, передали харківським учням.

Під час благодійного заходу на початку травня вдалося зібрати 21 тис. дол. США. Ці кошти будуть спрямовані на закупівлю технічного обладнання та меблів для нових підземних шкіл та метрошколи Харкова.

ДОПОМОГА ЮНІСЕФ ПРОДОВЖИТЬСЯ

ХАРКІВ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ВІДВІДАЛИ ПРЕДСТАВНИКИ ЮНІСЕФ — ЗАСТУПНИК ВИКОНАВЧОЇ ДИРЕКТОРКИ ОРГАНІЗАЦІЇ З ПИТАНЬ ГУМАНІТАРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПОСТАЧАННЯ ТЕД ЧАЙБАН І ГОЛОВА ПРЕДСТАВНИЦТВА ЮНІСЕФ В УКРАЇНІ АНН-КЛЕР ДЮФЕЙ. ДЕЛЕГАЦІЯ ОЗНАЙОМИЛАСЯ З РОБОТОЮ МЕТРОШКОЛИ НА СТАНЦІЇ «23 СЕРПНЯ», ОГЛЯНУЛА ОБЛАШТОВАНІ НАВЧАЛЬНІ ПРИМІЩЕННЯ ТА ПОСПІЛКУВАЛАСЯ З УЧНЯМИ, ЯКІ НИНІ ПРОХОДЯТЬ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНУ ПРАКТИКУ.

Мета візиту — фіксація результатів співпраці ЮНІСЕФ та Харкова. Саме за підтримки та фінансування міжнародної організації була облаштована ця метрошкола — один із безпечних освітніх просторів для дітей в умовах війни. Крім того, ЮНІСЕФ бере участь у реалізації важливих для міста проєктів у сферах водо- та теплопостачання, а також продовжує підтримувати створення безпечної освітньої інфраструктури.

— Це мій другий візит до Харкова, — зазначає заступник виконавчої директорки організації з питань гумані-



тарної діяльності та постачання ЮНІСЕФ Тед Чайбан. — Я тут для того, щоб подивитися, як саме ЮНІСЕФ підтримує дітей у важкі часи війни. Ми маємо переконатися, що діти не відчувають жаклих наслідків війни. Використання метро як простору для навчання, облаштування тут класів, щоб діти могли навчатися у безпечному просторі, — це неймовірна інновація. Сьогодні я поспілкувався

з дітьми. Серед них був 12-річний хлопчик Петро, який сказав, що радий мати можливість не лише навчатися, а й бачити своїх друзів наживо.

Наприкінці візиту сторони подякували одна одній за співпрацю та обмінялися символічними подарунками. Представникам ЮНІСЕФ вручили синю вишиванку — у кольорах символіки міжнародної організації.

— Завдяки ініціативі мера Ігоря Терехова вже склалася тривала й потужна співпраця з цією організацією, — розповідає перший заступник Харківського міського голови Олександр Новак. — Ми маємо дуже важливі та успішні проєкти у сфері теплопостачання, водопостачання, в організації безпечного освітнього простору. Ми відвідали саме цю метрошколу, тому що вона повністю створена за сприяння та фінансування ЮНІСЕФ. Це дуже важливо, бо освітній процес потребує подальшого розвитку безпечних локацій, і такі візити дають нам можливість розширювати співпрацю та залучати міжнародні ресурси для створення нових освітніх просторів. Сьогодні керівництво організації підтвердило, що допомога продовжиться, і вже розпочата робота з відкриття ще однієї метрошколи в місті.

ХАРКІВ ОБ'ЄДНАВ ФАХІВЦІВ НА ФОРУМІ СХІДНОЇ ЮСТИЦІЇ

ХАРКІВ СТАВ МАЙДАНЧИКОМ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ «РЕГІОНАЛЬНОГО ПРАВНИЧОГО ФОРУМУ СХІДНОЇ ЮСТИЦІЇ». НА НЬОМУ ЗІБРАЛИСЯ ПРЕДСТАВНИКИ ДЕРЖАВНИХ ОРГАНІВ ВЛАДИ, МУНІЦИПАЛІТЕТУ, БІЗНЕСУ ТА ЮРИДИЧНОЇ СПІЛЬНОТИ, ЩОБ ОБГОВОРИТИ АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ У СФЕРІ ДЕРЖАВНОЇ РЕЄСТРАЦІЇ ПРАВ І БІЗНЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ЦИФРОВІЗАЦІЇ ПУБЛІЧНИХ ПОСЛУГ ТА КІБЕРЗАХИСТУ ДЕРЖАВНИХ РЕЄСТРІВ, ОБМІНЯТИСЯ ПРАКТИЧНИМ ДОСВІДОМ І НАПРАЦЮВАТИ СПІЛЬНІ РІШЕННЯ.

Перший заступник Харківського міського голови Олександр Новак передав присутнім слова привітання та подяки від міського голови Ігоря Терехова та подякував заступниці міністра юстиції за характеристику Харкова як юридичного центру країни:

— Це дійсно так. Так було й у довоєнний час, і ми разом продовжуємо цю роботу сьогодні. Прикладом є форум, який проходить у нашому місті. Насправді це знакова для Харкова подія. Робота державних реєстрів — це один з показників стійкості, яку демонструє наше прифронтове місто. Питання функціонування реєстрів, реєстрації бізнесу, цифровізації публічних процесів та кібербезпеки набувають для Харкова особливого значення. Війна поставила перед нами багато викликів, зокрема й у цих сферах. Але люди очікують надання необхідних послуг незалежно від обставин, у яких ми живемо. Це — один із пріоритетів нашої роботи та завдання, які ставить перед нами міський голова.

Харків не стоїть на місці та шукає нові форми роботи, щоб ведення бізнесу та реєстрація речових прав були максимально зрозумілими, доступними й цифровізованими:

— Хочу як приклад навести роботу наших мобільних ЦНАПів. На жаль, місто зазнало значних руйнувань. Станом на сьогодні пошкоджено або зруйновано понад 13 600 об'єктів, з яких близько 10 тисяч — саме житловий фонд. Відповідно, десятки тисяч людей стикаються з питаннями реєстрації речових прав для отримання державних компенсацій. Вже два з половиною роки працюють наші мобільні ЦНАПи — бригади, які виїжджають безпосередньо на місця обстрілів. В їх склад входять державні реєстратори та адміністратори. Такий комплексний підхід дозволяє оперативно допомагати людям, які опинилися у біді. Завдяки цій роботі ми вже здійснили понад 130 виїздів та надали більше 25 тисяч послуг.

Окрему увагу муніципалітет приділяє підтримці внутрішньо переміщених осіб. Адже люди, які втратили свої



домівки, потребують всебічної допомоги від міста, яке стало для них новим домом.

— Наразі у Харкові проживає понад 216 тисяч ВПО. Головні питання, з якими стикаються ці люди, теж стосуються реєстраційних процедур, і ми забезпечуємо все необхідне для їх вирішення, — підкреслює Олександр Новак. — Наш Департамент реєстрації приймає та розглядає заяви не лише жителів нашого міста, а й інших регіонів. Ми забезпечуємо безперебійну роботу наших працівників, енергетичну стійкість систем, щоб функціонували реєстри та могли працювати реєстратори. Попри всі виклики війни, ми продовжуємо виконувати свої завдання. На жаль, є багато організаційних та юридичних питань, що стосуються реєстрації бізнесу, речових прав. Але я переконаний, що цей форум допоможе знайти відповіді на багато актуальних запитань.

НЕНУДНІ КАНІКУЛИ

У ХАРКОВІ НА БАЗІ БЕЗПЕЧНИХ ОСВІТНІХ ПРОСТОРІВ ТРИВАЄ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНА ПРАКТИКА, ПІД ЧАС ЯКОЇ ШКОЛЯРІ ЗНАЙОМЛЯТЬСЯ З ТЕМАМИ, ЩО ВИХОДЯТЬ ЗА МЕЖІ ЗВИЧАЙНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.

Для дітей організовують інтерактивні заняття, де вони спілкуються з однолітками, здобувають нові знання та знайомляться з різними сферами діяльності.

Павло, ученик ліцею:

— Сьогодні ми були на цікавих заняттях. Нам розповідали про багато нових тем, які ми не вивчаємо на звичайних уроках у школі. Навчально-пізнавальна практика — це дуже гарний спосіб дізнатися щось нове, про що не завжди можуть розповісти під час навчальної програми. Наприклад, я дізнався, як виробляють телефони, які ресурси для цього використовують та які етапи проходить створення будь-якого предмета чи нового продукту.

Рані, учениця ліцею:

— Мені подобається наш шкільний табір, тому що тут ніколи не буває нудно. Ми ходили до актової зали, де нам



розповідали про діджеїв і графічний дизайн. Ми малюємо, граємо в різні ігри, відвідуємо майстер-класи, проводимо експерименти, гуляємо на свіжому повітрі. Тут смачно годують, а ще до нас інколи приходять психологи. Тут дуже весело проводити час із друзями.

Аліса, учениця ліцею:

— Мені тут подобається, тому що можна спілкуватися з друзями та створювати цікаві поробки. Зараз робимо дуже гарний плакат. Додаємо до нього різні елементи з пластиліну, щось домальовуємо та прикрашаємо. Нам важливо, щоб це був спільний проєкт, щоб усі брали участь, а не працювала лише одна людина. Ми все робимо разом.

Євгенія, учениця ліцею:

— Для мене найважливіше те, що ми працюємо в колективі та дружно виконуємо завдання разом. Тут дуже цікаво. Можна повеселитися з друзями та приділити час творчості.



У закладах освіти зазначають, що в умовах війни такі зустрічі особливо важливі. Вони допомагають дітям відволіктися від тривожних подій, знайти нові захоплення та відчути себе частиною дружнього колективу.

Юлія Резанкова, вчителька історії та географії ХЛ № 89:

Сьогодні у нас проходить навчально-пізнавальна практика. Можливо, ви пам'ятаєте зі своїх шкільних років, що раніше це був формат літнього табору. Але в умовах Харкова ми змушені проводити такі заходи в підземній школі. Водночас це дуже цікаво. Щодня до нас приходять різні відомі харків'яни, активісти, блогери, кінологи, рятувальники та представники інших професій. Наша діяльність тут — це не уроки, а різноманітні активності. Вчителі доклали багато зусиль, щоб зробити їх цікавими для дітей. Такі заняття в безпечному просторі допомагають школярам хоча б ненадовго відволіктися від вибухів і подій, які відбуваються навколо в нашому рідному місті.



ДЕНЬ СКЕЙТБОРДИНГУ В ХАРКОВІ

ДЛЯ ОДИНХ ЦЕ ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ СПОРТ, ДЛЯ ІНШИХ — СПОСІБ САМОВИРАЖЕННЯ, А ДЛЯ КОГОСЬ СПРАВА ВСЬОГО ЖИТТЯ. У ХАРКОВІ ВІДЗНАЧИЛИ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ СКЕЙТБОРДИНГУ.

На площі біля ХНАТОБу зібралися райдери різного віку, яких об'єднує любов до дошки, свободи і вуличної культури. За антуражем може здатися, що ми повернулися у 2021 рік, коли перед Харківським оперним театром збиралися натовпи молоді зі скейтами. Проте насправді це 2026 рік. Так у місті відзначають Всесвітній день скейтбордингу — найбільше свято вуличної культури, що об'єднує цілі покоління спортсменів.

Для них скейтбординг — це не просто спорт, а радше стиль життя, який формує особистість, світогляд і життєві орієнтири.

— Катаюся на скейті приблизно вісім років, — ділиться засновник 057 SKATEBOARDING, організатор заходу Євген. — Коли починав, на цьому ж місці біля ХНАТОБу збиралися старші хлопці, проводили День скейтбордингу, підтримували нас. І цього року ми з друзями також вирішили організувати це свято. Найстаршому скейтеру — орієнтовно 50 років. Це дуже досвідчений олдскульний райдер. Він виготовляє скейт-дошки у Харкові і сьогодні нас підтримує.

Слава Чайка, легендарна постать для українського скейтбордингу. Чоловік називає себе «харків'янином з Вінницької області». Він переїхав у наше місто ранньому дитинстві, а на початку 90-х разом із друзями почав виготовляти перші дошки в Україні. Слава розповідає: за понад 30 років змінилася і сама культура, і ставлення до неї:

— Усім відомий журнал Thrasher magazine знімав Revolution on the Grain — «Револуція у граніті». Там є історія, як ми робили скейтборди з дверей, затискали їх м'я-



сорубками. Хотілося кататися — і ось що з цього вийшло. Зараз усе стало більш культурним, люди стали ближчими до скейтборду.

Скейтбординг об'єднує різних людей навколо спільного захоплення. Наймолодшому учаснику заходу Івану — 10 років. Він катається два роки, а на попередніх змаганнях вже здобув свою першу перемогу — виграв нову дошку. Хлопець мріє про великий спорт і, за словами досвідченіших скейтерів, має великий потенціал.

— Якось влітку гуляв із мамою і побачив, як тут класно катаються. Мені теж захотілося — і я почав. Хочу потрапити на Олімпійські ігри та виступати за збірну України, — ділиться юний скейтер.

Проте справжня філософія скейтбордингу сформувалася далеко за межами спортивних арен. І саме вона робить цю культуру особливою.

— Скейтбординг вийшов із моря і прийшов на вулицю, — розповідає співзасновник 057 SKATEBOARDING, організатор заходу Микита. — Тому вулиця — невід'ємна частина цієї культури. Іноді потрібно трохи взаємодіяти



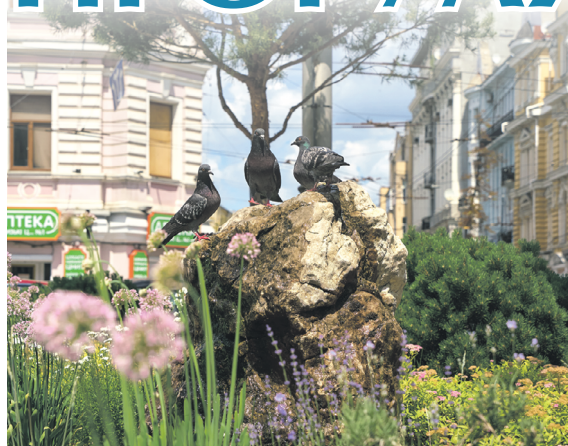
з міським простором, але ми намагаємося робити все максимально обережно, щоб не завдавати місту шкоди.

Попри війну та те, що частина спортсменів виїхала з Харкова, місцева скейт-спільнота продовжує жити. Організатори переконані: головне — не втратити людей, які готові розвивати цю культуру.

— До війни людей було більше. Зараз, на жаль, трохи менше, але якби не ті, хто сьогодні прийшов, всього цього не було б, — говорить організатор заходу Євген. — Ми намагаємося, щоб скейт-культура жила і розвивалася, щоб молодь захоплювалася спортом і вуличною культурою. Таке наше життя і наше покликання — бути скейтерами.

У Харкові дбають про розвиток вуличних видів спорту та створюють безпечні умови для скейтбордистів. Фахівці СКП «Харківзеленбуд» ХМР регулярно ремонтують елементи скейт-парку на бульварі Юр'єва, замінюють зношене покриття, оновлюють конструкції та впорядковують спортивні локації для комфортного й безпечного катання.

ПРОГУЛЯНКА ЛІТНІМ МІСТОМ



НЕ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ

ПСИХОЛОГ ДМИТРО МОКИЧЕВ НАЗВАВ
ВИНЯТКОВИЙ ВИПАДОК, КОЛИ АЛКОГОЛЬ
ПРИНОСИТЬ КОРИСТЬ.



При сильних психотравмах вживати алкоголь може бути корисно, і це той винятковий випадок, коли лікар не тільки не заперечує, але і підтримує випивку.

За словами Мокичева, єдиною реальною користю від алкоголю можна вважати той ефект, який дає його вживання за серйозних психологічних потрясінь. У випадках, коли людина дізналася про смертельну хворобу, трагічну смерть близьких або будь-яких інших глобальних катастрофах, навів фахівець приклади таких потрясінь.

Лікар констатував, що в подібних обставинах позитивний ефект спиртного може перевищити його шкоду. Також він повідомив, що впоратися з емоційним потрясінням краще допомагають міцні напої — під час їхнього вживанні швидше виникає ефект сп'яніння, який знімає тривожну симптоматику.

Всі інші твердження про користь алкоголю, на думку фахівця, — це міфологізовані стереотипи. Отже, твердження про те, що алкоголь розширює судини і покращує апетит, пиво містить вітаміни, а горілка зігріває, лікар назвав «повною нісенітницею». Він наголосив, що алкоголь першочергово є токсином і спричиняє сильну залежність на біохімічному і психологічному рівнях.

КОНСТИТУЦІЯ УКРАЇНИ — ЖЕСТОВОЮ МООВОЮ

УПЕРШЕ ЗДІЙСНЕНО ПОВНИЙ
ПЕРЕКЛАД КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКОЮ ЖЕСТОВОЮ МООВОЮ,
ПОВІДОМИЛА ВЕРХОВНА РАДА
УКРАЇНИ У ФЕЙСБУЦІ.

Як зазначено у парламенті, проєкт реалізували до 30-річчя Конституції України.

«Це допоможе зробити конституційні права та норми зрозумілішими для людей з порушеннями слуху та стане ще одним кроком до безбар'єрності», — повідомили у Верховній Раді.

Для того щоб переклад був зрозумілим для користувачів у різних регіонах країни, до роботи залучили дев'ятьох перекладачів, які вільно спілкуються різними діалектами української жестової мови. Також до проєкту долучилися фахівці з української жестової мови та права.

«Бажаного результату вдалося досягти завдяки спільному пошуку точних і зрозумілих способів передати складні



правові поняття українською жестовою мовою», — зазначили у Верховній Раді.

Конституція України жестовою мовою доступна на окремому сайті (посилання <https://zakonst.rada.gov.ua/docs/constitution/sign-language.html>) у форматі відеоматеріалів. Для зручності користувачів на ресурсі реалізовано навігацію з переходом між розділами Основного закону.

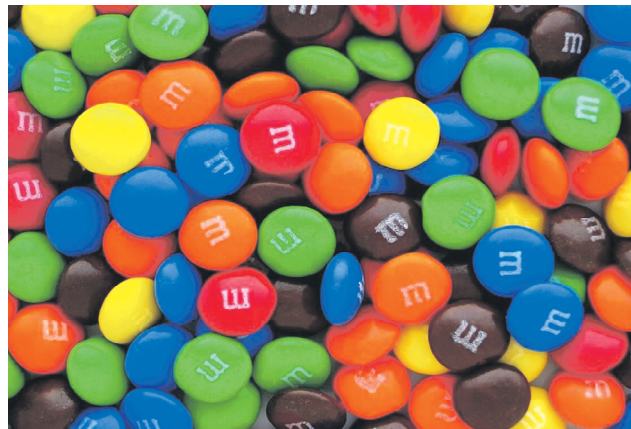
M&M'S ВТРАЧАЮТЬ КОЛЬОРИ

У НОВІЙ ВЕРСІЇ ЦУКЕРОК БУДЕ НА ДВА КОЛЬОРИ
МЕНШЕ. КОМПАНІЯ — ВИРОБНИК КУЛЬТОВИХ
ЦУКЕРОК M&M'S У СЕРПНІ ПРЕДСТАВИТЬ НОВУ
ВЕРСІЮ СОЛОДОШІВ БЕЗ ШТУЧНИХ БАРВНИКІВ
НА ЧЕСТЬ СВОГО 85-РІЧЧЯ.

Як пояснила Mars Snacking, синій та коричневий кольори неможливо відтворити за допомогою натуральних інгредієнтів за розумною ціною.

Дослідникам вдалося відтворити інші кольори, використовуючи натуральні інгредієнти, але синій — представлений у 1995 році — виявився складнішим, частково через необхідність використовувати спіруліну, пігмент на основі водоростей. Для досягнення тієї ж інтенсивності кольору цього інгредієнта потрібно значно більше, що також створило труднощі під час виробництва цукерок коричневого кольору.

Компанія розглядала можливість заміни синього та коричневого кольорів на фіолетовий і рожевий або переходу



до триколірної суміші, але в кінцевому підсумку відмовилася від зазначених вище варіантів.

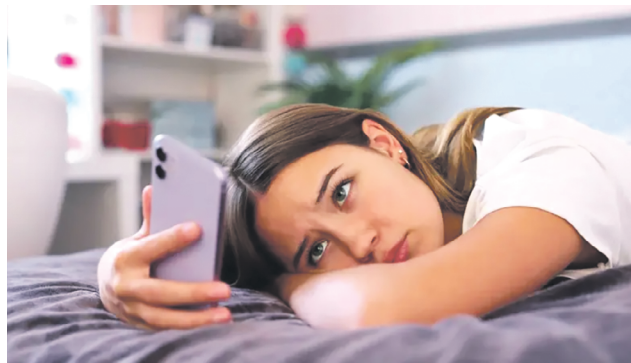
Водночас у новій лінійці без штучних барвників залишаться червоний, жовтий, помаранчевий і зелений кольори.

БЕЗ ТІКТОК ТА INSTAGRAM ДО 16 РОКІВ

ВЕЛИКА БРИТАНІЯ ГОТУЄТЬСЯ
ДО МАСШТАБНОЇ ЦИФРОВОЇ РЕВОЛЮЦІЇ.
ТАМ ОФІЦІЙНО ОГЛОСИЛИ ПРО НАМІР
ЗАПРОВАДИТИ ОДНУ З НАЙСУВОРИШИХ У СВІТІ
ЗАБОРОН НА ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ ДІТЬМИ, ПИШЕ CNN.

Якщо закон ухвалить, британським підліткам доведеться забути про TikTok та Instagram щонайменше до свого шістнадцятиріччя. Британський уряд вирішив діяти рішуче. Передбачається, що заплановані заходи підуть набагато далі, ніж досвід будь-якої іншої країни. Під приціл потрапляють усі платформи, де контент формується алгоритмами, а користувачі можуть вільно взаємодіяти між собою.

Список заборонених мереж для підлітків досить значний: TikTok та Snapchat; Instagram та Facebook; YouTube;



Платформа X (колишній Twitter).

Цікаво, що месенджери на кшталт WhatsApp та Signal під заборону не потраплять. Влада вважає їх засобами зв'язку, а не майданчиками для алгоритмічного впливу.

Таку ініціативу пояснюють необхідністю захистити ді-

тей від онлайн-загроз, з якими батьки вже не в змозі впоратися самотужки.

Уряд планує внести законопроєкт на розгляд до Різдва. Якщо все піде за планом, нові правила запрацюють на повну силу вже навесні 2027 року.

Британія — не перша на цьому шляху, але вона хоче бути найсуворішою.

Австралія ввела аналогічну заборону у грудні минулого року. Іспанія обмежила соцмережі для осіб до 16 років у лютому 2024-го. Франція, Норвегія та Данія готують власні законодавчі щити. Однак досвід тієї ж Австралії показує, що заборона — це лише половина справи. Опитування свідчать, що 7 з 10 дітей знаходять способи обійти обмеження. Саме тому Британія обіцяє не просто закрити двері, а заблокувати небезпечні функції (прямі ефіри, чати з незнайомцями) навіть в онлайн-іграх.

НІЧНА ЧИ РАНКОВА ЗАРЯДКА

ЩО КРАЩЕ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я БАТАРЕЇ СМАРТФОНА? СУПЕРЕЧКИ ЩОДО ТОГО, КОЛИ КРАЩЕ ЗАРЯДЖАТИ
ТЕЛЕФОН — ВНОЧІ ЧИ ВРАНЦІ — ДОСІ ЗАЛИШАЮТЬСЯ АКТУАЛЬНИМИ.

Але чи справді нічна зарядка шкідлива, а швидка ранкова — безпечніша?

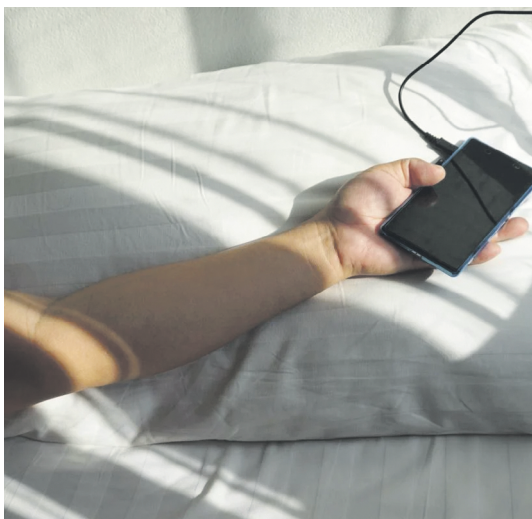
Коротка відповідь: ні. Сучасні смартфони вже не такі вразливі до тривалої зарядки, як старі пристрої. Більшість міфів про те, що нічне підключення до мережі прискорює деградацію акумулятора сьогодні, вже не відповідають дійсності, йдеться в статті BGR.

Головна причина старіння акумуляторів — не сама зарядка, а перегрів. Чим потужніша зарядка, тим вища температура всередині акумулятора. Саме вона може поступово знижувати ємність батареї. Якщо ви використовуєте оригінальний зарядний

пристрій і не залишаєте смартфон під подушкою, хвилюватися немає про що. Сучасні смартфони оснащені інтелектуальними системами управління акумулятором, які можуть уповільнювати або призупиняти зарядку після досягнення високого рівня.

Швидка зарядка дійсно зручна, проте генерує більше тепла, тому при частому використанні може прискорювати зношування батареї.

Оптимальний варіант — поєднувати різні способи зарядки: іноді залишати смартфон на зарядці на всю ніч, а в іншому разі використовувати швидку зарядку, коли потрібно швидко отримати кілька десятків відсотків перед виходом.



БАГАТОПОВЕРХІВКА У КИЇВСЬКОМУ РАЙОНІ ОТРИМУЄ ДРУГЕ ЖИТТЯ

КОЛИСЬ ТУТ БУЛИ ВИБУХИ, ПОЖЕЖИ ТА ЗРУЙНОВАНІ КВАРТИРИ. СЬОГОДНІ — БУДІВЕЛЬНІ РИШТУВАННЯ, ТЕХНІКА ТА РОБІТНИКИ, ЯКІ КРОК ЗА КРОКОМ ПОВЕРТАЮТЬ БУДИНКУ ЙОГО МІЦНІСТЬ.

Ця багатоповерхівка на Північній Салтівці пережила кілька влучань. Кожен зі снарядів залишив серйозні руйнування.

— Снаряди влучали у покрівлю, фасад, вікна. Вони дуже сильно пошкодили несучі конструкції, — зазначає директор будівельної організації Антон Константинов. — Наприклад, на покрівлі снаряд пошкодив одразу два перекриття. Коли снаряд влучив у 15-й поверх — зруйнував

майже три квартири, адже вибухом понівечено 14-, 15-та 16-й поверхи. Також були влучання у стіни цього будинку.

Нині будівлю активно відновлюють. Вже відремонтовані перекриття покрівлі, зроблена гідроізоляція покрівлі, замінені вікна у під'їздах та в оселях мешканців.

— Зараз тривають роботи з упорядкування місць загального користування, — розповідає фахівець. — Ведеться заміна несучих конструкцій 15-го поверху, оскільки



там були зруйновані одразу два перекриття — підлога та стеля. Бетонні конструкції замінюють на монолітні залізобетонні. Наразі також утеплюють фасад, щоб уникнути промерзання у місцях влучань.

Завершити всі будівельні роботи на об'єкті плануємо вже цього літа. Тобто до завершення залишилося зовсім небагато.

ЯК ЗМІНЮЄТЬСЯ Журавлівський гідропарк

ЖУРАВЛІВСЬКИЙ ГІДРОПАРК ОНОВЛЮЄТЬСЯ. НА ПЛЯЖІ ВСТАНОВИЛИ НОВІ ШЕЗЛОНГИ, ОБЛАШТУВАЛИ ДИТЯЧИЙ МАЙДАНЧИК, ПРОДОВЖУЮТЬ РЕКОНСТРУКЦІЮ АЛЬТАНОК.



У «Харківзеленбуді» запевняють: користування пляжем, лежачками та доступ на острів буде безплатним. Містяни діляться враженнями.

— Ой, шикарно, — каже **Юлія**. — Харків — це найкраще місто з найкращими місцями відпочинку. Просто бомба. Кайф. Думаю, все йде на краще.

— Нам тут дуже подобається, — зауважує **Лариса**. — Усе добре зроблено. Ми приходили сюди щороку, але раніше тут усе було платним.

— Дуже гарно! — говорить **Володимир**. — Змінилося на краще, бо немає того рекету, який брав гроші за незрозумілі послуги. Це — міський пляж, тож все має бути безкоштовним.

— Дуже хороші шезлонги — зручні та комфортні. Дякуємо Терехову. Ми дуже задоволені, — зазначає харків'янка **Євгенія**.

Облаштування пляжів і місць відпочинку, розвиток побутової інфраструктури та спеціалізованих майданчиків, за словами речника СКП «Харківзеленбуд» **ХМР Андрія Кравченка**, — це лише частина запланованих змін. Найближчим часом біля головного пляжу з'явиться великий дитячий ігровий комплекс, а на території продовжать впорядковувати зони відпочинку.

— Роботи з благоустрою Журавлівського гідропарку та цього острова тривають. Наразі бачимо вже досить облаштовану пляжну зону. Ми завезли свіжий чистий пісок, на вихідних встановили нові шезлонги. Судячи з відгуків відпочиваючих, їм до вподоби нові зручні лежачки, тому будемо збільшувати їхню кількість. Але й про старі лежачки, які ще придатні до використання, ми не забуваємо. Їх перефарбували, трохи відремонтували та повернули на місце. Для маленьких відвідувачів уже встановлено дитячий майданчик — він знаходиться ближче до вулиці Нескорених. Біля головного пляжу готуємо майданчик під великий дитячий ігровий комплекс, де буде і лабіринт, і конструкції для лазіння, і всілякі гойдалки, і балансири тощо. Це буде велетенська локація, куди збігатиметься дітвора, щоб відпочивати і бавитися. Не забуваємо й про альтанки, які також оновлюються. Тривають роботи з реконструкції, заміни лав, столів та інших елементів. Робимо все, що у силах нашого підприємства. Уже зараз можна бачити позитивні зміни, які, маємо надію, оцінять відвідувачі.

МИТНИЦЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ХАРКІВЩИНА ТРИМАЄ ЕКОНОМІЧНИЙ ФРОНТ

МИТНА СЛУЖБА УКРАЇНИ ВІДЗНАЧАЄ 35 РОКІВ ВІД ДНЯ СТВОРЕННЯ. УСІ ЦІ РОКИ ВОНА ЗАЛИШАЄТЬСЯ ОДНИМ ІЗ КЛЮЧОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ДЕРЖАВИ. СЬОГОДНІ, КОЛИ КРАЇНА ПРОДОВЖУЄ ПРОТИСТОЯТИ РОСІЙСЬКІЙ АГРЕСІЇ, НА МИТНИКІВ ПОКЛАДЕНО ОСОБЛИВУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ — ЗАБЕЗПЕЧУВАТИ БЕЗПЕРЕРВНИЙ РУХ ТОВАРІВ, ПІДТРИМУВАТИ ЗОВНІШНЮ ТОРГІВЛЮ ТА СПРИЯТИ НАПОВНЕННЮ ДЕРЖАВНОГО БЮДЖЕТУ.

Попри воєнні ризики та близькість до лінії фронту, Харківська митниця не зупиняє свою роботу, залишаючись важливою ланкою економічного життя регіону.

— У 2022 році ми відновили роботу Харківської митниці, і до кінця того року це було вже повноцінне виконання всіх функцій з митного оформлення, — розповідає начальник Харківської митниці Андрій Танцеров. — Усі підприємства Харківщини, яким було зручно та які були готові здійснювати оформлення у Харкові, могли отримати тут повний комплекс митних послуг. У 2023, 2024, 2025 роках та нині митниця працює абсолютно стабільно. Так, Харківщина пережила кілька хвиль релокації підприємств, але ті, що залишилися у регіоні, стало працюють, здійснюють митне оформлення, поповнюють бюджет України. Харківщина працює, Харківщина живе, і, звісно ж, митниця на Харківщині повинна бути — і вона буде.

До 35-річчя створення митної служби у Харківській митниці організували особливий творчий проєкт. Діти співробітників взяли участь у конкурсі малюнків «35 років на захисті кордонів України». У своїх роботах юні художники показали власне бачення професії митника, його роль у захисті держави та підтримці економічної безпеки країни.

► ЗА КОЖНОЮ ДЕКЛАРАЦІЄЮ — РОБОТА ІНСПЕКТОРІВ

На митних постах обслуговують понад тисячу підприємств, які продовжують вести зовнішньоекономічну діяльність. За кожною оформленою декларацією стоїть робота інспекторів. Сьогодні більшість процедур відбувається в електронному форматі. Це дозволяє пришвидшити оформлення вантажів та зробити взаємодію бізнесу і держави більш прозорою.



Лише за перші п'ять місяців цього року підприємства регіону здійснили зовнішньоторговельні операції на понад 266 мільйонів доларів. Найчастіше на Харківщину імпортували пластмаси, полімерні матеріали, електротехнічне обладнання та промислову продукцію. Серед основних торговельних партнерів — Китай, Індія, Туреччина, Польща та США. Водночас українські підприємства експортують до країн Європи продукцію машинобудування, меблі, продукти харчування та аграрного сектору.

Поряд із сучасними технологіями на службі митниці залишаються й незамінні помічники — службові собаки. У секторі кінологічного забезпечення Харківської митниці працюють чотирилапі фахівці, навчені виявляти наркотичні речовини та зброю. Разом зі своїми наставниками вони беруть участь у перевітках транспортних засобів і вантажів.

За 35 років українська митна служба пройшла шлях від становлення до сучасної європейської моделі роботи. Сьогодні співробітники митниці не лише забезпечують митний контроль та наповнення бюджету, а й допомагають зберігати економічну стійкість держави в умовах війни.

КОМУНАЛЬНИКИ УПОРЯДКОВУЮТЬ ПРИБУДИНКОВІ ТЕРИТОРІЇ

ФІЛІЯ «БЛАГОУСТРІЙ» КП «ШЛЯХРЕМБУД» ХМР ПРОДОВЖУЄ ВПОРЯДКОВУВАТИ ПРИБУДИНКОВІ ТЕРИТОРІЇ ТА ЗЕЛЕНІ ЗОНИ.



Щоденно працівники підприємства проводять санітарне прибирання дворів і дитячих майданчиків, очищають урни від сміття, косять траву, доглядають за клумбами та квітниками.

За минулий тиждень було проведено санітарну обрізку понад 11 тис. кущів, стрижку живоплоту та покіс трав. Крім того, комунальники пофарбували понад 5 тис. елементів благоустрою, зокрема лави, урни та огорожі.





ЩОБ У ХАРКІВ НЕ ЗАПХАЛИСЯ НЕЛЮДИ

ЯСКРАВІ РОЛІ. ДЕСЯТКИ РЕЖИСЕРСЬКИХ РОБІТ У РІЗНИХ ТЕАТРАХ УКРАЇНИ. ТРИУМФИ НА БАГАТЬОХ МІЖНАРОДНИХ ТЕАТРАЛЬНИХ ФЕСТИВАЛЯХ. ПРЕЗИДЕНТСЬКА СТИПЕНДІЯ ЗА ВИДАТНУ КУЛЬТУРНУ ДІЯЛЬНІСТЬ. НЕЩОДАВНО ЗАСЛУЖЕНИЙ ДІЯЧ МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ РЕЖИСЕР-ПОСТАНОВНИК ХАРКІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО АКАДЕМІЧНОГО УКРАЇНСЬКОГО ДРАМАТИЧНОГО ТЕАТРУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА «БЕРЕЗІЛЬ» ОЛЕКСАНДР КОВШУН ВІДЗНАЧИВ СВІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ.

Чому у дитинстві він боявся театру? Як це вдалося — одночасно стартувати як художник-декоратор і як артист? В яких ролях бачили його режисери? Як війна змінює творчість? Про це — в інтерв'ю з Олександром Ковшуним.

► РЕЖИСЕРА НАЗДОГАНЯЄ МУЛЬТИПЛІКАТОР

— Олександр, чи віщувало щось у дитинстві, що театр стане вашим життям?

— Ні. У дитинстві я боявся театру. Вистави, які я бачив, справляли на мене якесь магічне враження. Мені здавалося, що відбувається щось дивне, надзвичайне, що скрізь не люди, а фантоми. Я думав: «Там живуть якісь інопланетяни». Вони мене дивували.

— Аким мріяли стати?

— Астрономом. Або уявляв себе художником-мультиплікатором: збирав мультфільми, картинки. Більш того, після армії планував вступити до Київського худпрому і готувався у художника-мультиплікатора Київської студії «Екран» Ігоря Бородавки, який був директором проєкту «Козаки». Він давав мені настанови, рекомендації. До речі, попри те, що роблю у театрі, сьогодні я у процесі створення мультфільму за твором Юлії Даниленко. Вона працює у НТК «Інститут монокристалів», директором одного зі структурних підрозділів якого є академік НАН Борис Гриньов — крім науки, у них є й творчі проєкти. Так що мультиплікатор мене наздоганяє.

— Про що мультик?

— Твори, які пише Юлія Даниленко, порушують актуальні теми. Цей мультфільм — про авторське право. Кішечка написала і виконала пісеньку. Її почув Ведмедик, трохи переробив, видав за свою, і всі почали його хвалити. Кішечка образилася, а мудра Сова розставила все на свої місця. Вона сказала, що так робити не можна, і всі зрозуміли, що Ведмедик вчинив неправильно. Він зізнався, ця пісенька належить Кішечці, вибачився, і всі разом заспівали цю пісеньку.

► ВСЕ ЗРОСЛОСЯ

— Як я розумію, до Худпрому ви не вступили. А як трапилося, що стали актором?

— Наприкінці 70-тих працював у художніх майстернях у Чернігові — на мой батьківщині. Знайомі запросили мене у самодіяльний театр зробити декорації. Але вийшло так, що у них не вистачало артиста, і мені запропонували роль. Як наслідок — стартанув і як художник-декоратор, і як артист. Все зрослося.

— Потім вступили до Харківського університету мистецтв Котляревського?

— Там навчався мій товариш. У нього були літні канікули, а у мене у Чернігові — відпустка. Він запропонував мені приїхати

до Харкова, подивитися місто. А заодно, може, поступити у театралку або — не поступати. Я приїхав, ми погуляли містом, а потім, не дуже сподіваючись на успіх, я здав вступні іспити. І — прийняли.

► ВІД УРКАГАНСЬКОЇ РОБИ — ДО ФРАКА

— Після вишу ви працювали у кількох театрах. Які ролі зазвичай діставалися?

— Я починав у тодішньому театрі імені Пушкіна, і першою була роль бандюги-алкаша у виставі за твором Василя Шукшина «А вранці вони прокинулися». Потім став дорослішати і носити не тільки уркаганську робу, а й костюми.

— Уролі алкаша режисери вас надалі не бачили?

— Напевно, ні. Ролі були різні, і здебільшого «фрачні», зокрема — Лере в «Еммі» за романом «Мадам Боварі», Ту-

зенбах у «Трьох сестрах» Чехова, Чацький у «Горі від розуму», Мусташенко у «Законі» Винниченка. Багато ролей зіграв у режисера Андрія Жолдака.

— Чи вплинула на вас ця співпраця?

— Звичайно, вплинула. Жолдак запропонував мені зіграти головну роль у п'єсі Георга Бюхнера «Войцек», але постановка залишилася у планах. Жолдак пішов з театру, а я вирішив реалізувати цю п'єсу на сцені — зробив виставу під впливом театральної школи Жолдака, і, як бачите, вийшло.

► ВІЙНА ПІДВИЩИЛА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

— Майже 20 років ви працюєте режисером. Вже під час повномасштабної, зокрема, поставили шоу-виставу «Шевченко 2.0, комедії «Каліфорнійський готель» і «Горгони», а нещодавно побачила сцену «Харківська абетка». Скажіть, чи змінила війна вашу творчість?

— Покращила. У рази підвищилася відповідальність, бо розумієш цінність життя. Зараз ми робимо — не хочу говорити гучно — але все ж таки нашу ідеологічну справу, тому дуже відповідально підходимо до підбору матеріалу і до постановок вистав. Це дуже важливо, і тим більш — у Харкові. Якщо вистава захоплює, багато хто підходить і каже — «Ми тут відпочили. Ми не думали про війну». У нас є дуже різні вистави: і комедійні, і сентиментальні. Мої колеги, наприклад, робили вистави про війну, але з гумором. Я подивився, як люди сприймають прем'єрну виставу «Харківська абетка», яку зробив нещодавно. Діти веселяться, а дорослі плачуть, бо на виставі для сім'ї можна повною мірою відчутти дитинство. Вони плачуть у позитиві — тому що бачать рідне місто, сумують за мирним життям і сподіваються на нього. Ставлю всій команді і собі «плюс» — за те, що погодився її зробити, відчув, що треба брати цю роботу.

— А чи хоч іноді не хочеться поставити сувору драму?

— Ні. Я роблю зараз позитивніші речі. Хоча у мене була і така практика. Поставив у Вінниці виставу «За дверима» за п'єсою німецького письменника Борхерта. В ній йдеться про репатріанта, солдата Вермахту після війни. Дуже важка п'єса, хоча й з елементами гумору. Ясна річ, що глядачі ходять на неї, відповідно, важко. Навіть у Вінниці. Але з вінницьким театром ми возили цю виставу на фестиваль у Туреччину — і там вона була прекрасно сприйнята турецькою аудиторією.

— Про що мрієте?

— Про що можна ще мріяти, коли все підстрибує і гахає? Про перемогу і мир. Більше ні про що. Щоб, не дай Бог, у Харків не запхалися нелюди. Щоб ми збереглися як люди, як нація. Щоб ми могли створити справжню європейську красиву країну. А вже потім можна мріяти і про мистецтво.



Гороскоп на 25 червня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Енергія битиме через край, тому важливо направити її в правильне русло. Нові ідеї, якщо ви дасте їм шанс, можуть мати неочікувані наслідки. Ваша впевненість надихатиме людей навколо. Не приховуйте своїх бажань і сміливо крокуйте вперед.

Телець (21 квітня — 21 травня)
День сприяє спокійним і продуманим діям. Не варто поспішати з рішеннями, особливо якщо йдеться про фінанси. В особистому житті з'явиться причина для гарного настрою і теплих емоцій. Увечері можлива приємна розмова, яка допоможе розібратися у давній ситуації.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Події розвиватимуться швидше, ніж ви очікували. Можливі цікаві знайомства, несподівані пропозиції. Зірки радять не боятися виходити за звичні рамки та пробувати щось нове. Вдало складуться справи, пов'язані з роботою й особистими ініціативами.

Рак (22 червня — 22 липня)
Сьогодні вам захочеться більше часу присвятити собі й своїм думкам. Інтуїція виявиться особливо сильною і допоможе уникнути помилок. Гарний час для планування найближчого майбутнього.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Перед вами можуть з'явитися нові перспективи. Не виключено, що хтось звернеться за вашою порадою чи підтримкою. Впевненість у собі допоможе досягти бажаного навіть у складних обставинах.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
День вимагатиме уваги до дрібниць. Те, що раніше здавалося незначним, може відіграти важливу роль. Сприятливий час для наведення порядку у справах та завершення старих завдань. Зосередьтеся на позитивних ознаках і не бійтеся робити кроки назустріч мріям. Віра у власні сили допоможе перетворити плани на реальність.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Зірки обіцяють гармонійний і продуктивний день. Вдало пройдуть переговори та обговорення. Ваша дипломатичність допоможе знайти спільну мову навіть у складних ситуаціях. У стосунках з'явиться більше розуміння, а деякі запитання нарешті отримають відповіді.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
На вас може чекати несподівана новина, яка змусить переглянути деякі плани. Не поспішайте з висновками — ситуація виявиться вигіднішою, ніж здається на перший погляд. Будьте відкритими до діалогу — він може принести несподівано хороші новини.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Сьогодні буде багато активностей і спілкування. Імовірні поїздки, зустрічі чи нові ідеї, які надихнуть на зміни. Хороший день для розширення кругозору та пошуку нових можливостей.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Наполегливість та дисципліна допоможуть досягти помітного прогресу. Навіть невеликі зусилля принесуть плоди. Ваша позитивна енергія може допомогти не лише вам, а й людям поруч. Вечір сприятливий для відпочинку серед близьких людей.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День може зробити несподівані сюрпризи. Деякі події змусять подивитися на звичні речі під новим кутом. Не ігноруйте цікаві пропозиції — серед них може бути дуже перспективна. Не бійтеся експериментувати. Маленькі радощі можуть подарувати вам особливий настрій і натхнення.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Емоції стануть вашим основним орієнтиром. Довіряйте внутрішньому голосу, особливо якщо потрібно зробити важливий вибір. Сприятливий час для творчості, натхнення і душевних розмов.



ЯК ПОДОРОЖУВАТИ АВТОБУСОМ З КОМФОРТОМ

ПОДОРОЖ АВТОБУСОМ МОЖЕ БУТИ ПРИЄМНОЮ І ЗРУЧНОЮ, ЯКЩО ПРАВИЛЬНО ПІДГОТУВАТИСЯ. РОЗГЛЯНЕМО КІЛЬКА ПОРАД, ВКЛЮЧАЮЧИ ВИБІР ЗРУЧНОГО МІСЦЯ, ВІДПОВІДНИЙ ОДЯГ, РОЗВАГИ, ЇЖУ ТА НАПОЇ, А ТАКОЖ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОДОРОЖЕЙ З ДІТЬМИ.

▶ ВИБРАТИ ЗРУЧНЕ МІСЦЕ В АВТОБУСІ

Правильний вибір місця може значно підвищити комфорт під час подорожі автобусом. Ось кілька рекомендацій:

◆ **Місця біля вікна.** Якщо ви любите спостерігати за краєвидами або хочете мати можливість відпочити, спираючись на бік автобуса, вибирайте місце біля вікна. Це також допоможе уникнути відчуття стисненості.

◆ **Місця біля проходу.** Такі місця підходять для тих, хто часто виходить або хоче більше простору для ніг. Вибираючи такі місця, ви можете легше виходити на зупинках для розминки.

◆ **Передні місця.** Забезпечують більш плавну поїздки та швидший вихід з автобуса. Крім того, кращий доступ до водія, якщо потрібна допомога або інформація.

◆ **Задні місця.** Зазвичай там більше місця для багажу, але варто пам'ятати, що під час їзди там відчутніший рух автобуса та шум від двигуна.

▶ ЩО ОДЯГНУТИ В АВТОБУСНУ ПОДОРОЖ

Одяг, в якому ви подорожуєте, має неабияке значення. Ось кілька порад:

◆ **Зручний одяг.** Вибирайте м'який, дихаючий, той, що не обмежує рухів.

◆ **Спортивні штани, футболки, светри — ідеальний вибір.** Такий одяг забезпечить комфорт протягом усієї поїздки.

◆ **Шари одягу.** В автобусах може бути як спекотно, так і прохолодно, тому краще віддати перевагу декільком шарам одягу, який можна легко зняти або надіти за потреби. Наприклад, легка куртка чи кофта не будуть зайвими.

◆ **Взуття.** Вибирайте зручне взуття без підборів. Спортивне або легкі лофери — чудовий варіант. Взуття має бути таким, щоб його легко було знімати та взувати.

◆ **Аksesуари.** Не забувайте про шкарпетки, щоб уникнути холоду, та м'яку подушку під шию для більшого комфорту під час сну. Крім того, варто взяти з собою легку ковдру.

▶ РОЗВАГИ ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ

Розваги допоможуть скоротати час у дорозі та зроблять вашу подорож приємнішою.

◆ **Книги та журнали.** Читання — чудовий спосіб розслабитися та провести час без нудьги. Обирайте

книги, які легко тримати та читати в обмеженому просторі.

◆ **Електронні пристрої.** Завантажте фільми, серіали, музику чи подкасти на свій смартфон чи планшет. Не забудьте взяти навушники, щоб не заважати іншим пасажиром.

◆ **Ігри.** Можна взяти настільні ігри або завантажити мобільні додатки з іграми, котрі допоможуть вам зосередитися та відволіктися від довгої поїздки.

◆ **Робота.** Якщо подорожуєте у справах, використовуйте час у дорозі для роботи над проектами або для відповідей на електронні листи. Встановіть план дій та підготуйте все необхідне для продуктивної роботи.

▶ ЯКУ ЇЖУ І НАПОЇ ВЗЯТИ З СОБОЮ?

◆ **Вибирайте легкі закуски, які не потребують особливих умов зберігання.** Фрукти, горіхи, бутерброди і сухофрукти. Уникайте продуктів з сильним запахом, щоб не заважати іншим пасажиром.

◆ **Напої.** Пийте достатньо води, щоб залишатися гідратованим. Також можна взяти з собою чай або каву в термосі. Вибирайте напої без газу, щоб уникнути дискомфорту.

◆ **Пакування.** Використовуйте контейнери, які не проливаються, та пакети для зберігання їжі, щоб уникнути неприємностей. Також візьміть з собою вологі серветки для рук.

▶ ЯК ЗРОБИТИ АВТОБУСНУ ПОДОРОЖ КОМФОРТНОЮ ДЛЯ ДІТЕЙ?

◆ **Зручні місця.** Чим ближче до виходу та туалету, тим швидше зреагує на потреби дитини.

◆ **Забезпечте достатньо розваг, щоб дитина не нудьгувала.** Візьміть улюблені іграшки, книжки-розмальовки, планшети з мультфільмами та іграми.

◆ **Підготуйте закуски, які подобаються вашим дітям, та достатньо напоїв.** Вибирайте здорові та зручні для транспортування продукти.

◆ **Вдягніть дітей у зручний та багатшаровий одяг.** Без проблем будете за потреби змінювати одяг з огляду на температуру повітря.

◆ **Плануйте зупинки для відпочинку та прогулянки, щоб діти могли розім'ятися.** Використовуйте кожен момент для активності.

▶ КІЛЬКА ДОДАТКОВИХ ПОРАД ДЛЯ ПОДОРОЖЕЙ

Завжди перевіряйте розклад автобусів та бронюйте квитки заздалегідь. Передбачливість допоможе уникнути стресу перед поїздкою.

Обирайте надійних перевізників, щоб бути впевненими у безпеці та комфорті подорожі.

Подорож автобусом може бути комфортною і приємною, якщо врахувати всі можливі нюанси та правильно підготуватися.