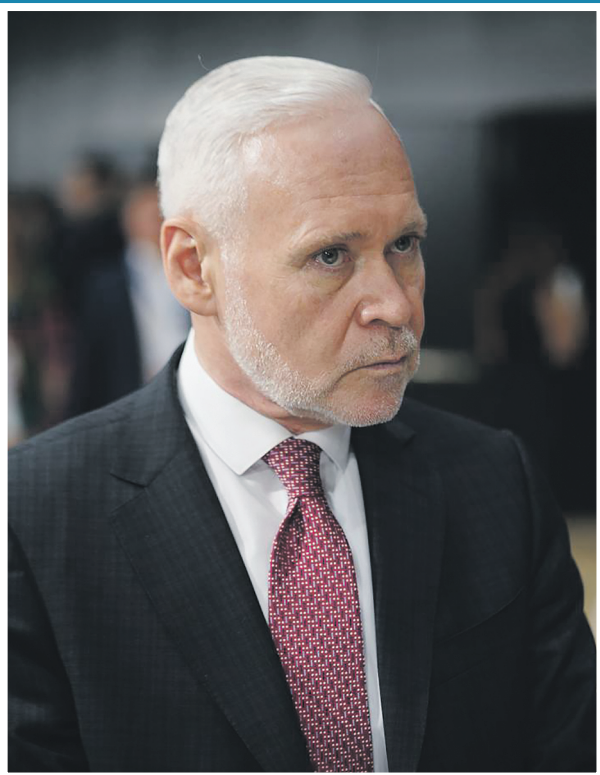




10 ЛИПНЯ В УКРАЇНІ ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ЗАГИБЛИХ МЕДИКІВ. ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗАКЛИКАВ УСІХ УКРАЇНЦІВ ПРИЄДНАТИСЯ ДО ЦІЄЇ ПОДІЇ:



— «Людина нібито не літає... А крила має», — писала Ліна Костенко. Є професії, справжню велич яких особливо гостро розумієш під час війни. Медики — саме з таких. Їхня місія — не перемагати ворога, а перемагати смерть. Вони не питають, хто перед ними, не ділять людей на своїх і чужих, не питають про переконання чи походження. Вони просто роблять усе, щоб людське життя тривало.

Але ця війна не знає милосердя. росія цілить і в тих, хто без зброї. Цілить у лікарні, пологові, машини швидкої, бригади екстреної допомоги. У тих, хто їде на допомогу туди, де щойно було найнебезпечніше.

В Україні загинули щонайменше 510 медичних працівників. У Харкові вій-

на забрала життя одинадцяти наших медиків. Лікарів, медсестер, акушерок, лаборанток, людей, які багато років працювали для харків'ян — і до останнього залишалися вірними своїй справі.

Прошу усіх українців долучитися до цієї пам'яті. Розмістити їхні фото у соцмережах. Поставити рамку на Facebook. Прийти з квітами до їхніх портретів у лікарнях.

У Харкові у всіх медзакладах облаштовані спеціальні меморіальні локації, де можна згадати тих, хто рятував наші життя — і не зберіг своє. Бо пам'ять про загиблих медиків — це не лише наша вдячність. Це міра нашої людяності.

Вічна пам'ять загиблим медикам.

Честь і вдячність усім, хто продовжує їхню справу.

МІСІЯ — ПЕРЕМАГАТИ СМЕРТЬ



ЗАХИСТИТИ ЛЮДЕЙ І ЗАБЕЗПЕЧИТИ СТІЙКІСТЬ УКРАЇНИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР
ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ
ПРЕЗИДЕНТКОЮ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КОМІСІЇ
УРСУЛОЮ ФОН ДЕР ЛЯЄН.

Глава держави подякував Президентці Єврокомісії за постійну підтримку, лідерство та готовність допомагати Україні.

Володимир Зеленський і Урсула фон дер Ляєн обговорили підтримку європейської інтеграції України, зокрема можливість відкриття решти п'яти переговорних кластерів найближчим часом.

Команди України та Євросоюзу працюють над Drone Deal, і сьогодні лідери говорили про наступні кроки та можливі терміни підписання документа.

Президенти України та Євросоюзу також узгодили позиції щодо майбутніх міжнародних заходів як за кордоном, так і в Україні.

Особлива увага — енергетичному напрямку. Глава держави зазначив, що всі зацікавлені в завершенні цієї війни до зими, але незалежно від розвитку подій треба бути готовими захистити наших людей і забезпечити стійкість України.

Президент подякував за енергетичну підтримку та виконання всіх попередніх домовленостей. Володимир Зеленський і Урсула фон дер Ляєн обговорили нові ідеї для посилення енергетичної безпеки всієї Європи.



РІШЕННЯ НА ПІДТРИМКУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА І ЙОГО ЖИТЕЛІВ

СОЦІАЛЬНИЙ БЛОК ТРАДИЦІЙНО СТАВ ОДНИМ ІЗ НАЙБІЛЬШИХ У ПОРЯДКУ ДЕННОМУ
ЗАСІДАННЯ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ.

Члени виконкому розглянули питання, що стосуються дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, родин, які опинилися у складних життєвих обставинах, а також інших пільгових категорій громадян. Крім того, ухвалили статус дитини війни для низки маленьких харків'ян.

Окрему увагу приділили підтримці ветеранів й ліквідаторів аварії на Чорнобильській АЕС. Зокрема, підтримали рішення щодо оздоровлення людей, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи.

Також члени виконкому схвалили рішення про встановлення меморіальних дошок загиблим захисникам України — військовослужбовцям Збройних сил України.

Так, буде встановлено 13 пам'ятних знаків загиблим випускникам закладів загальної середньої освіти міста Харкова, які захищали Україну від збройної агресії РФ.

Не минули й питання підготовки міста до нового опалювального сезону. Під час засідання погодили інвестиційну програму комунального підприємства «Харківські теплові мережі» на 2026 рік.

Ще один блок рішень стосувався підтримки малого та середнього бізнесу. Зокрема, виконком затвердив суму компенсації відсоткових ставок за кредитами, які підприємці залучають для реалізації власних бізнес-проектів.

Крім того, члени виконавчого комітету ухвалили рішення



у сферах охорони здоров'я, цивільного захисту, фінансів і майнових відносин. Також затвердили створення інвестиційної ради, розглянули питання демонтажу самовільно встановлених об'єктів, адміністративних правопорушень, розміщення зовнішньої реклами та елементів благоустрою.

Всі ухвалені рішення вкотре підтверджують: попри воєнний стан і постійні ворожі обстріли Харків продовжує працювати, забезпечуючи стабільне функціонування міського господарства та підтримуючи життєдіяльність міста.

МОБІЛІЗАЦІЯ — ПИТАННЯ ДОВІРИ ДЕРЖАВИ

СУТИЧКИ ЦИВІЛЬНИХ ЛЮДЕЙ ІЗ
ПРЕДСТАВНИКАМИ ТЦК НА ВУЛИЦЯХ
УКРАЇНСЬКИХ МІСТ НЕ МОЖУТЬ СТАВАТИ
НОРМОЮ. ТИМ БІЛЬШЕ — В УМОВАХ ВІЙНИ,
КОЛИ КРАЇНІ ЯК НІКОЛИ ПОТРІБНІ ЄДНІСТЬ,
ДОВІРА І СПРАВЕДЛИВІСТЬ, НАГОЛОСИВ
ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Коментуючи події у Львові, мер зазначив, що це не просто локальний інцидент. Це сигнал, на який держава має реагувати не емоціями, а рішеннями:

— Хочу сказати дуже чітко: українці готові захищати свою державу. Харків це доводить щодня. Наші люди служать, працюють під обстрілами, рятують, лікують, відновлюють місто після ударів. Ми всі розуміємо, що без армії не буде України.

Але готовність захищати країну не означає готовність миритися зі свавіллям, приниженням, побиттями, незаконними утриманнями чи ситуаціями, коли людину фактично позбавляють права бути почутою. Це не питання «проти мобілізації». Це питання довіри до держави.



І відповідальність за цю довіру сьогодні лежить, зокрема, на Міністерстві оборони. Саме воно має забезпечити, щоб система ТЦК працювала законно, прозоро і по-людськи. Завдання реформувати ТЦК було поставлено вже пів року тому, і суспільство має право бачити не заяви про наміри, а реальні зміни.

Бо не можна нескінченно пояснювати людям, що «так склалося», закривати очі на «бусифікацію», не можна вимагати від громадянина поваги до держави, коли сама держава не гарантує йому повагу до його прав і гідності.

Мобілізація потрібна. Але вона має бути справедливою. Лікарські комісії мають ухвалювати чесні рішення, а не штампувати висновки. Розподіл військовозобов'язаних має бути зрозумілим. Дії представників ТЦК мають відповідати закону, а не логіці сили. Людина має розуміти, що відбувається, які в неї права і які рішення щодо неї ухвалюються.

І ще одне. Кожен такий конфлікт, як днями у Львові, це подарунок для російської пропаганди. Ворог хоче показати, що українці воюють не лише з ним, а й між собою. Ми не маємо права давати йому такі кадри. Тому відповідь має бути не в покаранні людей як способі «закрити тему». Відповідь має бути в реальній реформі системи.

Мобілізація — це обов'язок держави й громадянина. Але гідність людини та повага до її прав — це теж основа держави. І одне не може скасовувати інше.

ЛЮДИ МАЮТЬ ПОЧУВАТИСЯ ЛЮДЬМИ

ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ТРЕБА БАЧИТИ РЕАЛЬНІ ПЕРСПЕКТИВИ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ. САМЕ ТОМУ ПИТАННЯ ПІДТРИМКИ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ СЬОГОДНІ ПОТРЕБУЮТЬ НЕ ЛИШЕ МІСЦЕВИХ, А Й ДЕРЖАВНИХ РІШЕНЬ, ЗАЯВИВ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ З ЖУРНАЛІСТАМИ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ХАРКОВА ТА ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ І ГРОМАД ІГОР ТЕРЕХОВ.

Одним із ключових завдань АПМГ, за словами мера, є розробка державної програми інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громади, які вони обрали для життя. Її мета — створити умови, за яких через кілька років в Україні не буде переселенців, а будуть повноцінні жителі своїх нових громад:

— Йдеться насамперед про забезпечення ВПО житлом та роботою і надання їм соціальних послуг. Складно? Безумовно. Але тоді ми зможемо сказати, що проблема вирішується. Поки ж вона існує. І буде існувати, доки не буде таких рішень.

Працювати над вирішенням проблем переселенців необхідно вже зараз, не відкладаючи до завершення війни.



Держава має сформувати чітке бачення післявоєнного розвитку із визначенням пріоритетів відбудови, створення робочих місць, забезпечення житлом та залученням фінансування як із державного бюджету, так і від міжнародних партнерів та бізнесу:

— Потрібен стратегічний план, розроблений і затверджений на державному рівні з визначеним фінансуванням: державним, міжнародних партнерів, адже без них ми сьогодні не зможемо, від підприємців, які теж будуть учасниками цієї програми. Тут дуже багато складових,

і розробляти їх потрібно вже сьогодні, інакше ми просто втратимо людей, які виїдуть з України.

Також Ігор Терехов наголосив, що Асоціація прифронтових міст та громад не є політичним проектом. Це об'єднання громад, які вже п'ятий рік живуть під постійною загрозою обстрілів і спільно працюють над вирішенням найгостріших проблем своїх жителів:

— Ми об'єдналися не навколо політики. Йдеться про життя людей, про те, як нам вистояти в такі складні часи, як будемо відбудовувати наші громади, як зробити так, щоб люди поверталися до України, а не виїжджали. Я дуже радий, що сьогодні до асоціації входять понад 300 громад із 12 областей країни. Найголовніше, що нам вдалося привернути увагу уряду до нашої проблематики та разом сформувати порядок денний прифронтових міст і громад.

Серед першочергових завдань, які потребують державної підтримки, мер Харкова також назвав перегляд підходів до формування місцевих бюджетів і підвищення рівня заробітних плат. За словами мера, люди мають відчувати, що їхнє життя поступово покращується, бачити перспективу залишатися в Україні та будувати тут своє майбутнє.

МАЙБУТНЄ ГРОМАДСЬКОГО ТРАНСПОРТУ

ПІСЛЯВОЄННИМ ОНОВЛЕННЯМ ХАРКОВОМ КУРСУВАТИМУТЬ СУЧАСНІ ТА КОМФОРТНІ ТРАМВАЇ. ТАКИМ БАЧИТЬ РОЗВИТОК МІСЬКОГО ЕЛЕКТРОТРАНСПОРТУ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ, ПРО ЩО І РОЗПОВІВ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ З ЖУРНАЛІСТАМИ.



За словами мэра, це один із ключових способів підтримки харків'ян та внутрішньо переміщених осіб, які нині проживають у місті:

— Іншого вибору не було і не могло бути, особливо під час війни для такого великого міста, як Харків. Сьогодні в місті проживає близько 1 мільйона 300 тисяч людей, серед яких понад 217 тисяч внутрішньо переміщених осіб. Безкоштовний проїзд — наша підтримка кожної родини. Хтось може критикувати це рішення, але нам вдалося зробити те, чого поки не вдалося жодному іншому місту, адже весь громадський транспорт у Харкові перебуває у комунальній власності.

Водночас безкоштовний проїзд не означає, що транспорт працює без витрат. Усі видатки на його утримання та функціонування наразі покриваються коштом міського бюджету:

— Ми ухвалили таке рішення, тому що це наша відповідальність і наша місія — зробити все можливе, щоб містяни жили в максимально комфортних умовах навіть під час війни. Таких руйнувань, як у Харкові, не зазнало жодне інше місто України. Такої кількості обстрілів також немає ніде. Водночас ніде немає й такої волі до життя та прагнення до миру. Ми повинні підтримувати наших людей, щоб вони залишалися в Харкові, любили й поважали його. Харків'яни справді обожнюють своє місто, а ми робимо все можливе, щоб влада відповідала їхній довірі.

Місто не планує скорочувати трамвайну мережу, навпаки, буде її розвивати та розширювати, наголосив **Ігор Терехов**:

— Хто б що не казав, а я прихильник трамваїв. Якби не війна, ми вже реалізовували б проект з виробництва власного трамваю. Була виділена ділянка під індустріальний парк, ми перебували на завершальній стадії переговорів щодо створення спільного підприємства між Харківською міською радою та швейцарською компанією, яка виробляє трамваї.

У Харкові вже працював демонстраційний зразок трамвая, який планувалося випускати в місті. Усе було готово, навіть розроблена схема доцільності: які маршрути необхідно залишити, які — розширити, у яких районах збільшити їхню кількість і як це найкраще реалізувати. Я дуже хочу, щоб війна закінчилася, і ми змогли втілити цей масштабний план з розвитку трамвайної мережі у життя: щоб у Харкові курсували трамваї власного виробництва, створені разом із інвесторами, абсолютно нового класу й такими ж сучасними коліями.

Також мер зазначив, що місто не чекає завершення бойових дій і поступово відновлює трамвайні колії, контактні мережі та рухомий склад.

▶ БЕЗКОШТОВНИЙ ПРОЇЗД — ПІДТРИМКА КОЖНОЇ РОДИНИ

Окремо Ігор Терехов зупинився на рішенні щодо безкоштовного проїзду у міському комунальному транспорті.

ХАРКІВСЬКИЙ ХАРАКТЕР ПРАЦЮЄ І В СПОРТІ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ХАРКІВСЬКИМИ СПОРТСМЕНКАМИ, ЯКІ У СКЛАДІ ЖІНОЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З РЕГБІ-7 ПЕРЕМОГЛИ В ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ У ДРУГОМУ ЗА СИЛОЮ ДІВІЗІОНІ ТРОФІ.

У фіналі збірна України здобула перемогу над Італією з рахунком 10:5, а загалом протягом турніру виграла всі 12 матчів. Завдяки цьому українки вибороли право наступного сезону виступати в елітному дивізіоні Championship. У складі збірної — п'ять харків'янок: Єлизавета Гаврилова, Аліна Єфремова, Наталія Мазур, Катерина Сорокіна та Ая Хаммад. Ігор Терехов вручив спортсменкам почесні грамоти та



подякував їм і тренерам за результат, який, за словами мера, має велике значення для міста.

— Я дуже вдячний вам за цю перемогу! Ви виграли всі матчі, піднялися на зовсім інший рівень і довели, що харківський характер працює і в спорті. Попереду буде важко, але ви — харків'янки, а значить — витримаєте. Я вірю, що наступного року ми зустрінемося і будемо говорити вже про нові перемоги, бажано — в трійці найсильніших, — сказав мер.

ЙДЕТЬСЯ ПРО ДІТЕЙ

У ХАРКОВІ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ПЕРЕБУВАЛА ДЕЛЕГАЦІЯ ВСЕСВІТНЬОЇ ПРОДОВОЛЬЧОЇ ПРОГРАМИ ООН. ГОСТІ ВІДВІДАЛИ ОДИН З ОСЕРЕДКІВ МЕТРОШКОЛИ, ОБЛАШТОВАНИЙ НА СТАНЦІЇ МЕТРО «УНІВЕРСИТЕТ», ДЕ ОЗНАЙОМИЛИСЯ З УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ В УКРИТТІ.



Під час зустрічі з міським головою Ігорем Тереховим сторони обговорили головні виклики, з якими щодня стикається прифронтовий Харків, а також подальшу гуманітарну підтримку громади.

Ігор Терехов подякував Всесвітній продовольчій програмі за підтримку, зокрема за участь у забезпеченні шкільного харчування. Мер наголосив, що для міста це питання має особливе значення, адже йдеться про дітей, які продовжують навчатися попри війну.

— Наші діти не можуть навчатися у звичайних школах, бо місто щодня перебуває під загрозою обстрілів. Тому ми будемо підземні школи, відкриваємо класи в метро і робимо все, щоб діти мали нормальне навчання навіть у таких умовах. Але школа — не тільки уроки, а й безпека, спілкування, турбота і, звичайно, харчування. Для багатьох родин сьогодні це дуже відчутна підтримка. Тому ми вдячні ВПП ООН за допомогу і готовність працювати з Харковом далі. Важливо, щоб програма продовжувалася, тому що діти мають відчувати: навіть під час війни про них дбають.

Виконувач обов'язків виконавчого директора Всесвітньої продовольчої програми ООН **Карл Скау** запевнив, що організація продовжить працювати в Україні та підтримувати Харків:

— Ми бачили наслідки атак і розуміємо, через що проходять люди в Харкові та інших прифронтових громадах. Всесвітня продовольча програма налаштована продовжувати свою роботу в Україні. Наша підтримка має кілька ключових напрямів: екстрена допомога продуктами та грошима для прифронтових громад, шкільне харчування, а також підтримка фермерів і громад, які постраждали від війни. Мета нашого візиту — підтвердити нашу відданість цій роботі та безпосередньо побачити, як допомога впливає на людей. Ми залишаємося поруч з громадами, які найбільше цього потребують.

МОТОРОШНІ ТА ЕМОЦІЙНІ: підбірка українських фільмів жаху

УКРАЇНСЬКИЙ КІНЕМАТОГРАФ — ЦЕ БАГАТОЖАНРОВЕ МИСТЕЦТВО. ТОЖ І ДЛЯ ФІЛЬМІВ ЖАХІВ У НЬОМУ ТЕЖ Є МІСЦЕ. РОЗПОВІДАЄМО ПРО УКРАЇНСЬКІ ХОРРОРИ, ЯКІ ВИЙШЛИ ЗА ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ.

► СИНЕВИР (2014)



Події беруть початок в 70-ті роки в Радянському Союзі. Невелика група туристів здійснює екскурсію по містичних місцях, недалеко від озера Синевир. Згідно з давньою легендою, в лісах, поруч з озером, живе монстр з головою пса і тулубом людини. Ночами моторошна тварина здійснює вбивства випадково заблукалих в цих краях людей.

Двоє підлітків Сашко і Настя відправляються на риболовлю на зловісне озеро, не попередивши батьків. Дітям щастить, улов відмінний, відро наповнюється рибою, як раптом, в самій глибині лісу, чується протяжне виття. Що це — хтось заблукав і йому потрібна допомога? Що чекає недбайливих підлітків, які потайки залишили будинок? Чи зможуть вони битися з чудовиськом або їх чекає невідворотна загибель?

► ПІК СТРАХУ (2020)



Дія розгортається навколо Макса і Мії — молодій пари зі США, яка вирушила на гірськолижний курорт в Грузію, щоб провести різдвяні свята, катаючись на сноуборді. Макс вкрай схвилюваний можливістю спуститися на сноуборді з небезпечної піки, відомої як Чорний хребет, незважаючи на попередження адміністратора готелю про те, що це може бути небачною витівкою.

Діставшись потайки схилу, головні герої несподівано втрачають одне одного з виду, а потім опиняються у владі незнайомця, який переслідує похмурі цілі...

► КОНОТОПСЬКА ВІДЬМА (2024)



Український містичний хоррор 2024 року, що розповідає про Олену, колишню відьму, яка після втрати коханого через російське вторгнення повертає свої сили, щоб жорстоко мститися ворогам. Її шлях помсти стає невгамовною боротьбою, де магія і лють поєднуються в смертельну силу проти тих, хто зруйнував її життя.

► В ЧОРНІЙ-ЧОРНІЙ КІМНАТІ (2020)



Неподалік від столиці, в повітовому місті N, троє старшокласників натрапляють на занедбані археологічні розкопки язичницького капища, після чого в провінції відбувається череда страшних і незрозумілих подій, розібралися в яких має намір вчитель історії, який нещодавно з'явився в місті.

► ШТОЛЬНЯ (2006)



Це була одна з найперших спроб українського кінематографа відзняти хоррор-фільм.

Сюжет зовсім незамислюватий. Група студентів-археологів губиться під час спроби знайти зниклого професора у старій штольні. Кругом містика і людське єство так і рветься нагнати страху. Тьма, сирість і погане передчуття ускладнюють і без того непросту ситуацію.

► БРАМА (2017)



Україна через обставини, що виникли внаслідок вибуху в Чорнобилі, все ж отримала колоритну локацію — зону відчуження, з якою за роки незалежності було пов'язано чимало страшних історій. Кожен українець хоч раз чув про групи сталкерів, мутантів, аномалії. Навіть гра на таку тематику була випущена. А якщо схрестити чорнобильську тематику з побутом звичайної старенької жінки, яка житиме у цій зоні відчуження і приправити все це присипкою фатуму та містики?

Саме так і зробили творці вітчизняного хоррору — вони вирішили розказати про Бабу Прісю, яка сповідує практично язичницькі вірування в русалок та інших лісових міфічних мешканців та проживає в зоні відчуження. І ось одного разу, скуштувавши галюциногенних грибів, старенька побачила пророче видіння, яке розказало про дуже близьку катастрофу. Бабуся вирішує не сидіти склавши руки і запобігти катастрофі ще до її початку.

► ТІНІ НЕЗАБУТИХ ПРЕДКІВ (2013)



У часи, коли ліси від українських Карпат аж до самої Трансильванії були переповнені злими духами та іншими містичними істотами, дев'ять наймогутніших магів утворили Коло Сили, щоб утримувати рівновагу між світлом та темрявою. Їх називали мольфарами.

За допомогою давнього обряду вони полонили всіх карпатських духів у Книгу Тіней, затравувавши її магічною Згардою. Але через неувважність наймолодшого мольфара, одному з древніх духів вдалося причаїтися на волі та почати жорстоке полювання за магічною срібною монетою, що й до сьогодні є єдиним ключем до Книги.

► ЛИСА ГОРА (2018)



Випадкове знайомство приводить Майю та Марка на знамениту Лису гору. Місце, яке завжди було об'єктом різних чуток, не залишає сумнівів, що там відбувається щось жахливе...

► Я ПРАЦЮЮ НА ЦВИНТАРІ (2021)



Сашко встановлює надгробки на кладовищі. Він сповнений цинізму та іронії. Навіть у спілкуванні з самотнім літнім чоловіком, який замовив сам собі надгробок, та з бізнес-леді, яка щойно поховала сина. Раптом в його життя повертається дочка-підліток.

Одночасно герой стає співучасником боротьби за владу на кладовищі. У вихорі особистих трагедій і кримінальних зіткнень зрештою стає зрозуміло, що Сашко отримав важку психологічну травму через те, що сталося в його минулому.

► ПО ТОЙ БІК (2014)



Наступна спроба українських кінематографістів зняти цікаве та достойне кіно. Цього разу проба випала на містику з елементами трилера. Розкривається тема отримання містичних сил після повернення в світ живих.

Молоденька вчителька попадає в автомобільну аварію, та врятувати її не виходить — жінка впадає в кому. З часом вона таки повертається в світ живих, прихопивши із собою надприродну можливість бачити видіння. Дивимось, як це змінить її життя та життя її близьких.

► МОРЕНА (2024)



Аня разом із коханим Юрком приїжджає на літо до батьків у мальовниче карпатське селище. Під час святкування Івана Купала місцева красуня й серцеїдка Іванка, відома як Морена, звертає увагу на Юрка та зачаровує його.

Після цієї зустрічі в житті закоханих починають відбуватися загадкові й містичні події.

Напруга між Анею та Мореною швидко переростає у небезпечне протистояння, що перетворюється на відчайдушну боротьбу, сповнену пристрасті, ревнощів і темних таємниць. Ця ворожнеча назавжди змінить долі всіх героїв.

► ЕФІР (2018)



Дія фільму розгортається на початку Першої світової війни в Австро-Угорській імперії, до якої входила частина України. На околиці Російської імперії лікар (Яцек Понедзялек) дає смертельну дозу ефіру молодій жінці (Марія Рябошапка), яку хоче спокусити.

За підозрою у замаху на вбивство і зґвалтуванні йому загрожує страта або заслання до Сибіру, та в останню мить лікарю вдається врятуватися. Він тікає та знаходить роботу в австро-угорській фортеці, де продовжує свої експерименти з ефіром, мета яких — не тільки полегшення болю, але й маніпуляція поведінкою людини.

Усі звикли думати, що українське кіно — це, переважно, серіали та драми, в основі яких — важка доля, нерозділена любов та, зрештою — хеппі-енд. Проте любителі гострих емоцій теж можуть віднайти для себе дещо цікаве, щоб і нерви полоскотало, і в напрузі тримало.

ЗНОВ ЗДОРОВ

ЗГІДНО З ДАНИМИ ВЧЕНИХ, НАД АТЛАНТИКОЮ ЗАРАЗ ФОРМУЄТЬСЯ ЩЕ ОДНА «ІНТЕНСИВНА ХВИЛЯ СПЕКИ». ВІДПОВІДНО, ВСЕСВІТНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕДЖАЄ, ЩО ЄВРОПУ ОЧІКУЮТЬ «ЩЕ БІЛЬШ СМЕРТОНОСНІ ТИЖНІ» ЧЕРЕЗ АНОМАЛЬНІ ТЕМПЕРАТУРИ.



І першими під вплив нової хвилі потраплять Португалія та південь Іспанії, де вже найближчими днями температура повітря підніметься до 43 градусів за Цельсієм. Нова хвиля не зупиниться у Іспанії, тож в ВООЗ закликають країни краще підготуватись до «інтенсивної спеки».

Зокрема, регіональний директор ВООЗ у Європі Ганс Ключе стверджує, що плани дій на випадок аномальної спеки наразі існують лише в менш ніж у половини держав Європи. І вони недостатні для захисту всіх верств і громад. Наприклад, доволі багато людей навіть не усвідомлювали особисту небезпеку, коли в країнах починали діяти ці плани.

Окремо Ключе звернув увагу на процедурні затримки в офіційному оголошенні спеки, що своєю чергою уповільнює захисні дії у сфері охорони здоров'я: «Зараз робота ведеться за двома напрямками: виправлення до наступної хвилі спеки того, що не вдалося зробити в останні тижні, та створення систем охорони здоров'я, які не просто реагують на наслідки надзвичайної спеки, а й готові до неї».

СПОНТАННІСТЬ — НАШЕ ВСЕ

ПОНАД ТРИ ЧВЕРТІ УКРАЇНЦІВ ДОЗВОЛЯЮТЬ СОБІ ЗДІЙСНЮВАТИ НЕЗАПЛАНОВАНІ ПОКУПКИ. НАЙЧАСТІШЕ ДО СПОНТАННОГО ШОПІНГУ ЇХ СПОНУКАЮТЬ ЗНИЖКИ ТА СПЕЦІАЛЬНІ ПРОПОЗИЦІЇ, СВІДЧАТЬ РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ RAKUTEN VIBER.

За даними опитування, 76% українців дозволяють собі незаплановані покупки. Зокрема, 58% респондентів зазначили, що так чинять час від часу, ще 18% — доволі часто. Водночас 13% опитаних заявили, що планують усі покупки заздалегідь, а 11% відповіли, що після початку повномасштабної війни стали ретельніше контролювати витрати та відмовилися від спонтанного шопінгу.

Найпоширенішою причиною незапланованих покупок стали знижки та спеціальні пропозиції — їх назвали 47% респондентів.

Ще 28% українців відповіли, що купують товар, якщо побачили його в магазині й він їм просто сподобався.



Інші причини розподілилися таким чином: 10% — інші причини; 7% — не помічають конкретної причини та купують спонтанно; 4% — поганий настрій або стрес; 3% — гарний настрій чи бажання себе винагородити; 1% — реклама в соціальних мережах.

МИТИ ПОСУД — КОРИСНО

ТРИВАЛІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ПОКАЗАЛИ, ЩО ЯКЩО ЛЮДИ ДОВГО СИДЯТЬ АБО ЛЕЖАТЬ ПРОТЯГОМ ДНЯ, ЦЕ ПІДВИЩУЄ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

Згідно з результатами дослідження, ризик зростає з кожною додатковою годиною безперервного сидіння. Кожна додаткова година тривалої безді-

яльності протягом дня пов'язана зі збільшенням ризику на 10%.

Як пише The Guardian, допомогти може попеременність нерухомості та фізичної активності. Дослідники зазначають, що враховується навіть коротка прогулянка в приміщенні. Таким чином, легка фізична активність також може захистити від ризиків. До корисних видів діяльності належать повільна ходьба та робота по дому.

Заміна однієї години сидячого способу життя на день легкою фізичною активністю, такою як прасування або миття посуду, пов'язана зі зниженням ризику на 12%. А заміна 30 хвилин бездіяльності на день на 30 хвилин помірної фізичної активності, наприклад, ходьби в середньому темпі, була пов'язана зі зниженням ризику на 8%. Дослідження показало, що ризик знижувався на 22%, якщо п'ять хвилин бездіяльності замінювалися п'ятьма хвилинами інтенсивної фізичної активності щодня.



ВІДКРИЮТЬ ЧЕРЕЗ 250 РОКІВ

У США ДО СВЯТКУВАННЯ 250-РІЧЧЯ НЕЗАЛЕЖНОСТІ СТВОРИЛИ НЕЗВИЧАЙНУ КАПСУЛУ ЧАСУ, ЯКУ ПЛАНУЮТЬ ВІДКРИТИ ЛИШЕ ЧЕРЕЗ ДВА З ПОЛОВИНОЮ СТОЛІТТЯ. СЕРЕД АРТЕФАКТІВ, ЩО МАЮТЬ РОЗПОВІСТИ МАЙБУТНІМ ПОКОЛІННЯМ ПРО СУЧАСНУ АМЕРИКУ, ОПИНІВСЯ І IPHONE 17 PRO MAX У НОВОМУ КОЛЬОРІ COSMIC ORANGE.

Смартфон став одним із символів американських технологічних досягнень 2026 року. Його обрали як приклад того, наскільки далеко просунулися портативні технології, мобільна фотографія та засоби зв'язку у XXI столітті.

Цікаво, що на пристрої залишили спеціальні цифрові записи в застосунку Notes. Вони мають допомогти людям, які відкриють капсулу у 2276 році, побачити, яким було повсякденне життя американців у 2026 році.

Окрім iPhone 17 Pro Max, до капсули поклали десятки історичних предметів із різних куточків США. Серед них перо білоголового орлана Старий Ейб, який був талісманом Ві-

сконсина під час Громадянської війни, фрагмент тканини з літака братів Райт та текст, створений штучним інтелектом Claude від компанії Anthropic, у якому описано, якою Каліфорнія може стати через 250 років.

Щоб зберегти вміст, інженери використали спеціальну конструкцію. Основою став герметичний циліндр із нержавіючої сталі вагою близько 408 кілограмів, який ущільнили індієм — металом, здатним заповнювати навіть найменші проміжки. Зверху його закрили ще одним сталевим кожухом вагою майже 500 кілограмів, що створює додатковий захист від вологи та впливу навколишнього середовища.



ПОВОДЬТЕСЯ ПРИСТОЙНО

У ВАРЕННІ, НЕВЕЛИКОМУ РИБАЛЬСЬКОМУ СЕЛІ НА БЕРЕЗІ ОЗЕРА КОМО В ІТАЛІЇ, ЗАПРОВАДИЛИ ШТРАФИ ДЛЯ ТУРИСТІВ, ЯКІ ХОДИТИМУТЬ ВУЛИЦЯМИ БЕЗ СОРОЧКИ АБО В КУПАЛЬНИКАХ. ЗА ПОРУШЕННЯ НОВОГО ДРЕСКОДУ ДОВЕДЕТЬСЯ ЗАПЛАТИТИ ВІД 50 ДО 200 ЄВРО.

Пляжний одяг тепер дозволений лише на пляжах біля озера або під час прогулянок човнами по Комо. У центрі села, на площах, у магазинах, ресторанах і біля церков туристи мають бути одягнені належно. Окрім дрес-коду, у Варенні обмежили чисельність екскурсійних груп. Тепер у них має бути не більше 25 людей. Туристичні групи також не

повинні блокувати вузькі бруковані вулиці села, а гідам заборонили користуватися гучномовцями.

Місцева влада пояснює рішення зростанням туристичного навантаження. Варенна щороку приймає сотні тисяч відвідувачів, хоча постійно в селі живуть лише приблизно 650 людей. У такий спосіб влада вирішила посилити правила, щоб зберегти вигляд села та забезпечити жителям хоча б мінімальний спокій.

Загалом нові вказівки отримали підтримку жителів. Особливі вимоги стосуються одягу в центрі села: «На пляжі можна робити що завгодно, але коли ви гуляєте, заходите до магазинів, ресторанів, церков або на площу, потрібно одягатися пристойно», «Давно час; це розумний захід. Головне — забезпечити його дотримання».



ВОЛОНТЕРСТВО будь-кому по силах

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «СПІЛКА ВОЛОНТЕРІВ ХАРКОВА» ВЖЕ ДВА РОКИ ПОСПІЛЬ ВПРОВАДЖУЄ ПРОЄКТ ДЛЯ МОЛОДІ, ЯКА ПРАГНЕ РОЗВИВАТИСЯ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.



У «Лізі юних волонтерів» проводять заняття з основ тактичної медицини, вчать керувати дронами, знайомлять з роботою гуманітарних місій та надають практичні навички, які можуть знадобитися як у повсякденному житті, так і під час надзвичайних ситуацій.

За словами організаторів, проєкт створили, щоб підтримати дітей і показати їм: навіть у юному віці можна бути корисними для суспільства.

Директорка БФ Анастасія Саулевич:

— Ми розуміємо, наскільки дітям сьогодні важко. Вони бачать усе, що відбувається навколо, і, попри свій вік, можуть бути корисними та допомагати. Тому й виникла ідея показати дітям ту роботу, яку ми виконуємо щодня. Спочатку залучили до проєкту власних дітей, а згодом «Ліга юних волонтерів» почала розширюватися. Сьогодні ми навчаємо вже 50 дітей. Вони отримують навички, які допоможуть не лише під час волонтерської діяльності, а й у повсякденному житті. Діти вчать надавати першу допомогу, правильно діяти у складних ситуаціях, викликати необхідні служби, розуміти власні можливості та звертатися по допомогу, коли необхідно. Також вони знайомляться з військовою амуніцією, дізнаються, що таке дрони та FPV-системи, і навчаються адаптуватися до сучасних реалій.

Дар'я:

— У «Лізі юних волонтерів Харкова» беру участь уже другий рік поспіль, тому що мені подобається допомагати людям, дізнаватися щось нове, цікаве та знаходити корисну інформацію для себе. Ми вивчаємо тактичну медицину, вчимося обробляти заявки на гуманітарну допомогу, видавати її тощо.

Єлизавета:

— Моя бабуся — волонтерка. Вона привезла зі Швеції в Україну понад 200 автомобілів, допомагає пожежникам і військовим. Саме бабуся порадила прийти сюди. Мені дуже подобається. Тут цікаво, весело, а ще всі дуже привітні. Сьогодні ми вчилися керувати дронами.

До проєкту долучаються й іноземні волонтери. Один із них — **Якоб Штраус**, який уже втретє приїхав до Харкова зі Словенії:

— Допомагаю всюди, де можу, і намагаюся бути максимально корисним. Цього разу, як і два тижні тому, коли приїжджав востаннє, привіз зі своєї країни кілька комп'ютерів і ноутбуків, які передали як благодійну допомогу. А зараз беруся за будь-яку роботу, де потрібні руки. Узимку ми допомагали розвантажувати гуманітарну допомогу та перевозити її на склади. Вважаю, що в такій ситуації важлива будь-яка допомога. Є багато способів підтримати людей, і я переконаний: кожен має робити те, що йому під силу.

До слова, Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР оголосив набір до Міської школи волонтерів АВА. Записатися можуть молоді люди віком від 14 до 35 років. Навчання проходитиме з 29 липня до 5 вересня у форматі тренінгів та практичних занять. Участь — безкоштовна. Програма літнього сезону VOLUNUP допоможе опанувати базові навички волонтерства, розвинути лідерські якості, навчитися працювати в команді та надавати домедичну допомогу, а також спробувати сили в організації міських заходів.

Сповіщаємо, про те, що ЕІС — код 56ХМ34А447381503 є недійсним з підстав відсутності об'єкта газової інфраструктури та суб'єкта ринку природного газу. Повірений Родової общини «Род Трофіменко»

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 25.01.1999 р., реєстраційний № 5-99-163404, видане Центром (відділом) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради на ім'я: Дударева Людмила Наїбівна, Дударева Ольга Вячеславівна за адресою: Харківська обл., м. Харків, вулиця Гвардійців-Широнінів, будинок 9-А, квартира 4, **вважати недійсним.**

ВОРОГ НЕ ПРИПИНЯЄ АТАКУВАТИ ХАРКІВ

ВРАНЦІ 8 ЛИПНЯ МІСТО ВКОТРЕ СКОЛИХНУЛИ РОСІЙСЬКІ УДАРИ. ОДИН ІЗ БОЄПРИПАСІВ ВЛУЧИВ ПРОСТО У БАГАТОКВАРТИРНИЙ ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК У НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ.

Де кілька осель були повністю зруйновані. Унаслідок атаки двоє людей загинули, а кількість постраждалих перевищила чотири десятки.

Анастасія Костіна, родичка потерпілих:

— Дядько і тітка мешкали на третьому поверсі. Слава богу, з ними більш-менш все добре, живі. У дядька — струс мозку і уламкові поранення, його відвезли до хірургічного відділення. Тітку також попросили госпіталізувати, адже можливі вибухові травми, які можуть проявитися згодом.

За попередньою інформацією правоохоронців, ворог завдав ударів по Харкову авіаційними боеприпасами «Бандероль». Вони запускаються з літаків Су-34, можуть розвивати швидкість до 800 кілометрів на годину та долати відстань до 500 кілометрів.

Спартак Борисенко, начальник управління Харківської обласної прокуратури:



— Інформація про застосування РСЗВ «Торнадо-С» не підтверджується. По місту було запущено два авіаційні боеприпаси «Бандероль». Один із них влучив тут, інший також у Немишлянському районі, але у відкритій ділянці місцевості. Там двоє людей отримали поранення, також були пошкоджені вікна житлових будинків.

Богдан Гладких, директор Департаменту надзвичайних ситуацій ХМР з місця події:

— Це виключно терор мирного населення. Тут немає жодних військових об'єктів чи підприємств, лише звичайна житлова забудова. Ворог щоразу перевершує себе у своїй жорстокості. Зараз триває пошуково-рятувальна операція. На місці працюють комунальні служби Харківської міської ради, рятувальники ДСНС, патрульна поліція та бригади екстреної медичної допомоги.

Аварійно-рятувальні роботи на місці обстрілу завершили увечері того ж дня.

ОБ'ЄКТИВНІ, НЕЗВАЖАЮЧИ НІ НА ШО

У ХАРКОВІ ВІДЗНАЧИЛИ ДЕНЬ СУДОВОГО ЕКСПЕРТА. З ЦЬОЇ НАГОДИ У МІСТІ ВІДБУВСЯ МІЖНАРОДНИЙ ФОРУМ FORENSIC SCIENCE FUTURE 2026, КОТРИЙ ОБ'ЄДНАВ ПРОВІДНИХ НАУКОВЦІВ, КЕРІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, ПРЕДСТАВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ ТА МІСЦЕВОЇ ВЛАДИ ЗАДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ РОЗВИТКУ СУДОВО-ЕКСПЕРТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

Міський голова **Ігор Терехов** під час виступу приділив особливу увагу надзвичайно важливій ролі судових експертів в умовах сьогодення:

— Війна, руйнації, жертви... Але все це ви фіксуєте, щоб потім довести в судовому порядку. Від вас дуже багато залежить. Я чудово розумію, наскільки сьогодні важливо бути об'єктивними. І доводити, чи є злочин, чи нема. Дякую вам за вашу роботу.

Свою чергою **директорка ННЦ «Інститут судових експертиз ім. М.С.Бокаріуса» Міністерства юстиції України Анастасія Купріянова** зазначила:

— Ми символічно поєднали наш форум із Днем судового експерта України та Харковом, щоб вшанувати мужність, стійкість і відданість українських судових експертів, які щодня демонструють їх, виконуючи свої професійні обов'язки. 2022 рік став початком масштабної трансформації сфери судової експертизи відповідно до потреб воєнного часу. Встановлення збитків від руйнувань, ідентифікація осіб, визначення типів озброєння, якими завдаються удари, оцінка наслідків для довкілля — лише частина актуальних експертних завдань. Новий виклик 2026 року — наукове забезпечення методики дистанційного психологічного обстеження. Громадяни України, які перебувають за кордоном, мають отримати можливість дистанційно проходити психологічне обстеження та отримувати висновок судово-психологічної експертизи щодо завданої моральної шкоди.



Наталія Ткаченко, директорка Департаменту експертного забезпечення правосуддя Міністерства юстиції України:

— Злочини нікуди не зникли, і для їхнього розслідування необхідно проводити судові експертизи. Саме це експерти роблять щодня. А виклики війни лише додали роботи та потребу шукати нові шляхи вирішення експертних завдань. Я багато років працюю у цій сфері, тому вважаю, що сьогодні найголовніший виклик — війна. Але наступним важливим етапом стане вступ України до Європейського Союзу. У межах виконання дорожньої карти з питань верховенства права ми реформуватимемо галузь судової експертизи, щоб прискорити євроінтеграцію України.

Андрій Гайченко, заступник міністра юстиції:

— Найважливіше питання сьогодні — як нам усім взаємодіяти в умовах воєнної агресії. Ніхто не був до цього готовий, тому ми вчимося працювати в нових умовах. Чим більш системною буде наша взаємодія, тим ефективніше ми зможемо довести в міжнародних судах і трибуналах вину кожного російського злочинця. Саме тому ми прагнемо підвищити рівень співпраці між правоохоронними органами та експертною спільнотою.

У межах програми форуму також відбулася демонстрація сучасного лабораторного обладнання судекспертів та презентація фахових наукових видань.

БУДІВЕЛЬНИКИ ВІДНОВЛЯЮТЬ ЖИТЛОВИЙ ФОНД

НА ВУЛ. БІБЛИКА ВІДНОВЛЯЮТЬ БАГАТОПОВЕРХІВКУ, ЯКА ЗАЗНАЛА ЗНАЧНИХ ПОШКОДЖЕНЬ ВНАСЛІДОК ПРЯМОГО ВЛУЧАННЯ КЕРОВАНОЇ АВІАБОМБИ.

Після технічного обстеження фахівці встановили, що восьмий під'їзд не підлягає відновленню, тому його демонтували, повідомили в Департаменті з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР.

Далі будівельники утепили фасад, відновили огороження балконів та перекриття між 12-м і технічним поверхами, а також посилили деякі вертикальні конструкції. У місцях



загального користування стіни очистили від кіптяви після пожежі, виконали штукатурні та малярні роботи, а на 12-му поверсі відновили міжкімнатні перегородки.

Зараз у шостому під'їзді утеплюють техповерх та посилюють конструкції. Наступним етапом стане заміна пошкоджених вхідних дверей у квартирах, штукатурення та фарбування зовнішніх стін лоджій, а також відновлення вимощення на місці демонтованого під'їзду.

ВІДПОЧИНОК НА ОЗЕРІ ТА БІЛЯ РІЧКИ: ЯК НЕ ПІДХОПИТИ ХВОРОБУ

ЗА ТАКОЇ СПЕКИ ХОЧЕТЬСЯ ВІДПОЧИНКУ НА БЕРЕЗІ. ЯКЩО МОРЕ НЕДОСТУПНЕ, ТО ХОЧА Б РІЧКА, ОЗЕРО ЧИ НАВІТЬ СТАВОК. ПРОТЕ ЛІКАРІ ПОСТІЙНО ПОПЕРЕДЖАЮТЬ ПРО МОЖЛИВУ НЕБЕЗПЕКУ КУПАННЯ В ТАКИХ ВОДОЙМАХ. ЗАХВОРЮВАННЯ МОЖНА ПІДХОПИТИ ЧЕРЕЗ МІКРООРГАНІЗМИ, ПАРАЗИТІВ І ЗАБРУДНЕННЯ ВОДИ.

Але небезпека захворіти залежить як від стану водоймища, так і від дотримання елементарних правил безпеки.

▶ ЯКІ ХВОРОБИ МОЖНА ПІДХОПИТИ ПІД ЧАС КУПАННЯ

Кишкові інфекції — одна із найпоширеніших проблем після купання. З такою неприємністю можна зіткнутися, якщо випадково проковтнути забруднену воду. Найчастіше від кишкових інфекцій потерпають діти, які можуть наковтатися води під час плавання та ігор.

Збудники інфекції — кишкова паличка, сальмонели, шигели та інші бактерії. Симптоми кишкової інфекції — нудота, блювання, діарея, біль у животі, підвищення температури тіла.

Якщо це трапилося, не забувайте про рясне пиття, щоб не допустити зневоднення організму. Також рекомендовані ентеросорбенти: вони пов'язують та виводять токсини (Полісорб, Ентеросгель, Смекта) та жарознижувальні засоби на основі ібупрофену і парацетамолу при температурі від 38,5 °C.

▶ ЦЕРКАРІАЛЬНИЙ ДЕРМАТИТ

Це гостре паразитарне захворювання шкіри. Його спричиняють личинки паразитів, що мешкають у водоплавних птахів. Потрапляючи на шкіру людини, вони не розвиваються далі, але провокують алергічну реакцію. Через кілька годин після купання можуть з'явитися почервоніння шкіри, свербіж, дрібна висипка і відчуття печіння.



Найчастіше такі випадки фіксуються в невеликих водоймах, що добре прогріваються, зі стоячою водою.

Захворювання проходить самостійно, але потребує симптоматичного лікування. Важливо зняти свербіж, щоб запобігти розчісуванню: вони можуть призводити до бактеріальної інфекції.

▶ ЛЕПТОСПІРОЗ

Гостра бактеріальна інфекція, яка передається через воду, забруднену виділеннями тварин (найчастіше гризунів). Лептоспіроз вражає печінку, нирки та нервову систему.

Бактерії проникають в організм через мікротріщини шкіри або слизові оболонки. Захворювання може перебігати важко та супроводжуватися високою температурою, м'язовими болями, ураженням печінки та нирок.

Лікування в цьому разі має проходити під контролем лікаря, основу терапії складають антибіотики (пеніциліни, цефтріаксони або тетрацикліни).

При тяжких формах потрібна інтенсивна терапія для запобігання поліорганный недостатності.

▶ ГЕПАТИТ А ТА ІНШІ ВІРУСНІ ІНФЕКЦІЇ

При значному забрудненні води побутовими стоками є ризик зараження вірусом гепатиту А та деякими ентеровірусами.

Зараження відбувається переважно під час попадання води до травного тракту. Симптоми можуть виникнути через кілька тижнів після контакту з джерелом інфекції.

Специфічних протівірусних препаратів у разі гепатиту А зазвичай не потрібно: імунітет справляється сам, хвороба не переходить у хронічну форму. Важливо відмовитися на цей період від жирного, смаженого, гострого, алкоголю та дотримуватися режиму пиття.

▶ ГРИБКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Якщо після купання довго перебувати у мокрому одязі чи взутті, підвищується ризик розвитку грибкових інфекцій шкіри та нігтів. Особливо це стосується людей з ослабленим імунітетом та хронічними захворюваннями.

Терапія призначається індивідуально лікарем-дерматологом, але найчастіше включає місцеві засоби — креми, мазі та розчини на основі клотримазолу, тербінафіну, кетоназолу або міконазолу. Іноді потрібні системні препарати — капсули або таблетки (наприклад, з флуконазолом) — їх застосовують при запущених формах або ураженні волосся та нігтів.

▶ ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК ЗАХВОРЮВАННЯ ПІСЛЯ КУПАННЯ?

Щоб відпочинок біля води не закінчився візитом до лікаря, фахівці рекомендують дотримуватись кількох правил:

- ◆ Купатися лише у дозволених місцях.
- ◆ Не заходити у воду з відкритими ранами, подряпинами.
- ◆ Не ковтати воду під час плавання.
- ◆ Спостерігати за дітьми та пояснювати їм правила поведінки у воді.
- ◆ З появою неприємного запаху, каламутності чи ознак цвітіння відмовитися від купання.
- ◆ Після виходу з водоймища прийняти душ або хоча б обполоснутися чистою водою.
- ◆ Змінити мокрий одяг на сухий якнайшвидше.

Якщо після відпочинку з'явилися висока температура, розлад травлення, висипання або сильний свербіж, зверніться до лікаря негайно та повідомте про недавнє купання у відкритій водоймі.

ЧОМУ ЗАСМАГАТИ — ПОГАНА ІДЕЯ

СПЕЦІАЛІСТИ ЦЕНТРУ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО СЮРПРИЗИ УФ-ВИПРОМІНЕННЯ ТА ЯК ВІД НЬОГО ЗАХИСТИТИСЯ.

Ультрафіолетове випромінення (УФ-випромінення) — це електромагнітне випромінення сонця. Залежно від довжини хвилі воно поділяється на типи — UVA (довгі), UVB (середні) та UVC (короткі). До поверхні Землі потрапляють переважно довгі і середні промені, які й становлять головну загрозу для здоров'я людини влітку:

UVB-промені спричиняють насамперед сонячні опіки й еритему — запальне почервоніння шкіри;

UVA-промені проникають глибше й прискорюють старіння шкіри.

Спільна дія цих променів збільшує ризик розвитку раку шкіри, зокрема меланому.

▶ ЩО ТАКЕ НАСПРАВДІ ЗАСМАГА

Засмага — це захисна реакція організму на УФ-проміння. У шкірі утворюється меланін (пігмент, що відповідає за потемніння шкіри), який частково поглинає та розсіює шкідливе УФ-проміння, допомагаючи зменшити подальше пошкодження ДНК та ризик сонячних опіків. Однак захист цей ну дуже скромний — лише на рівні SPF 2–4 (для порівняння: ефективні креми мають рівень SPF 30+).

До того ж меланін починає вироблятися лише через дві-три доби після опромінення — тобто коли пошкодження ДНК у клітинах вже відбулося.

Саме тому з кожним епізодом засмаги зростає ризик раку шкіри. УФ-промені спричиняють пошкодження

ДНК клітин шкіри і сприяють багаторічному накопиченню мутацій у ДНК. Якщо ці мутації торкнуться генів, що відповідають за поділ клітин, клітина може почати ділитися безконтрольно. І тоді розвивається рак шкіри.

▶ ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД СОНЯЧНОГО АГРЕСОРА

1. Уникайте сонця у пікові години

З 11 до 16-ї години, коли УФ-випромінення найагресивніше:

- ◆ перебувайте в затінку або в приміщенні;
- ◆ по вулиці пересувайтесь у тіні будинків і дерев;
- ◆ використовуйте парасольку.

2. Користуйтеся сонцезахисним кремом

Для ефективного захисту дорослій людині потрібно щонайменше 30–35 мл крему на все тіло:

- ◆ обирайте крем широкого спектра з фактором захисту від сонця SPF 30 або вище;
- ◆ наносьте крем на всі відкриті ділянки тіла за 15–30 хвилин до виходу на вулицю і не забувайте про шию, скроні та вуха;
- ◆ оновлюйте захист кожні 2 години, а також після купання та витирання рушником.

3. Прикривайте шкіру одягом

Обирайте легкий, вільний і світлий одяг із довгими рукавами, який закриває ноги та руки;

- ◆ для захисту голови вдягайте крилатий капелюх, що затіняє обличчя, вуха та потилицю. Солом'яні капелюхи із дірочками пропускають промені, тож їх краще уникати.

4. Захищайте очі

УФ-промені можуть спричинити катаракту і пошкодити рогівку, тому носіть темні сонцезахисні окуляри, які блокують 99–100% UVA- та UVB-проміння. Навіть у похмурі дні варто захищати очі, оскільки ультрафіолет проходить крізь хмари.



▶ КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ЛІКАРЯ

Пошкодження шкіри зазвичай з'являються протягом кількох годин після впливу агресивних УФ-променів. Обпектися може будь-яка частина тіла — навіть мочки, губи та шкіра голови.

Найпомітніші ознаки сонячного опіку:

- ◆ біль і почервоніння в ураженій ділянці;
- ◆ гаряча на дотик шкіра;
- ◆ пухирці з рідиною на шкірі;
- ◆ головний біль, лихоманка;
- ◆ нудота (при сильному опіку).

Обов'язково зверніться до сімейного лікаря, якщо:

- ◆ ваш стан після опіку не покращується впродовж кількох днів або погіршується;
- ◆ пухирці покривають велику частину тіла або з'являються на обличчі, руках чи статевих органах;
- ◆ виник сильний набряк у місці опіку;
- ◆ є ознаки інфікування в місцях появи пухирців: гній, червоні смуги, посилення болю.
- ◆ Телефонуйте 112 або 103, якщо є: лихоманка; втрата свідомості;
- ◆ ознаки зневоднення (сухість у роті, відсутнє або рідке сечовипускання); багаторазове блювання.

Департамент охорони здоров'я ХМР попереджає. Літо — пора випробувань для здоров'я людини. Сонячні опіки, сонячні та теплові удари — серед основних ризиків у спеку. У спекотний період треба особливо уважно ставитися до здоров'я — свого і найуразливіших близьких: дітей, людей літнього віку та тих, хто має хронічні захворювання.

Гороскоп на 11 липня



Овен (21 березня — 20 квітня)

Вам захочеться діяти швидше за оточення, проте поспіх може призвести до зайвих помилок. Розставте пріоритети і зосередьтеся на одному важливому завданні. Увечері можлива приємна новина від близької людини.



Телець (21 квітня — 21 травня)

День подарує можливість зміцнити свій фінансовий стан або знайти спосіб скоротити непотрібні витрати. Не відмовляйтеся від корисної поради, навіть якщо спочатку вона видасться недоречною. Після обіду з'явиться причина порадувати себе.



Близнюки (22 травня — 21 червня)

Зараз ви опинитеся у центрі цікавих подій. Нове знайомство чи несподівана пропозиція може змінити плани на найближчі дні. Говоріть відкрито, але не поспішайте ділитися особистими секретами.



Рак (22 червня — 22 липня)

Вам вдасться відновити душевну рівновагу та спокійно розібратися у ситуації, яка довго викликала переживання. День підходить для ширих розмов й примирення. Увечері краще відмовитися від метушні та присвятити час відпочинку.



Лев (23 липня — 22 серпня)

Ваші ідеї можуть привернути увагу впливової людини. Не бійтеся проявляти ініціативу, розповідати про свої плани. До того ж зірки радять не давати обіцянок, якщо ви не впевнені, що зможете їх виконати.



Діва (23 серпня — 23 вересня)

Обставини вимагатимуть гнучкості. Звичний план може несподівано змінитись, проте новий варіант виявиться навіть вдалим. У другій половині дня з'явиться можливість завершити справу, яка давно забирала ваші сили. Зверніть увагу на знаки, які можуть надсилати вищі сили: навіть випадково почута фраза може стати підказкою щодо того, як вчинити в певній життєвій ситуації.



Терези (24 вересня — 23 жовтня)

День допоможе вам визначитися з бажаннями та відмовитися від того, що більше не приносить радості. Не виключена важлива розмова про майбутнє. У фінансових питаннях краще уникати емоційних рішень та великих незапланованих покупок.



Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

Ви зможете дізнатися інформацію, яка багато чого прояснить. Не робіть поспішних висновків і спершу перевірте всі факти. В особистому житті можливий приємний сюрприз чи несподіване зізнання.



Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

Вам захочеться нових вражень, тому навіть невелика зміна ситуації піде на користь. День сприятливий для поїздки, зустрічей та обговорення майбутніх проєктів. Одна смілива ідея може відкрити вам цікаві перспективи.



Козоріг (22 грудня — 20 січня)

Ваше терпіння нарешті дасть результат. Можливі хороші новини, пов'язані з роботою, грошима чи важливим документом. Не забувайте відзначати власні досягнення та не знецінюйте виконану роботу. Не варто недооцінювати розлад, який може виникнути у стосунках із близькою людиною: попри його незначність, він може призвести до серйозних наслідків, навіть розставання.



Водолій (21 січня — 18 лютого)

Звична ситуація може розкритися з несподіваного боку. Вам доведеться швидко ухвалювати рішення, але інтуїція допоможе зробити правильний вибір. Увечері можлива зустріч, яка подарує натхнення.



Риби (19 лютого — 20 березня)

День принесе спокій і бажання приділити час тому, що справді подобається. Творчі ідеї виявляться особливо вдалим, тому не відкладайте їхню реалізацію. Дізнавшись про сварку двох близьких вам людей, розсудливо відійдіть убик: у такій ситуації вони мусять розібратися самі, а ваше втручання не принесе користі.



ПОДАРУЙ ІМ ТЕПЛО ТА ТУРБОТУ

КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ПРОДОВЖУЄ ЗНАЙОМИТИ ХАРКІВ'ЯН ІЗ ПІДОПІЧНИМИ ПРИТУЛКУ.

Лапуса, 7 місяців. Дуже мріє знайти свою сім'ю. Вона вже стерилізована, вакцинована та готова до нового життя поруч із люблячими людьми. За характером Лапуса дуже лагідна, ніжна та ласкава. Вона щиро тягнеться до людей, але знайомиться поступово — їй потрібно трохи часу, щоб звикнути, відчувати безпеку та довіритися. Любов, терпіння й турбота допоможуть їй повністю розкритися. Лапуса чудово ладнає з іншими псиками та із задоволенням проводить час у їхній компанії. На повідку вона поки що не ходить, тому майбутнім господарям потрібно буде допомогти їй освоїти цей новий для неї навик.

Зефірка — мила собачка віком 7 місяців. Стерилізована та вакцинована, здорова й готова вирушити до своєї нової родини. Дуже ніжна й добра собачка, яка щиро прагне людської уваги та ласки. Спочатку Зефірка може бути трохи невпевненою, адже їй потрібен час, щоб звикнути до нової людини. Але коли відчує турботу та безпеку, обов'язково відкриє своє велике й любляче серце. Зефірка чудово ладнає з іншими псиками та із задоволенням грається в їхній компанії. На повідку вона ще не вміє ходити, тому майбутнім господарям знадобиться трохи терпіння, щоб навчити її всьому необхідному.

Шукає дім енергійний красень **Бруно**. Йому 2 роки, кастрований та здоровий. Він досить великий, схожий на метиса хаскі, з характером справжнього компаньйона. Бруно добрий, веселий і дуже контактний, добре соціалізований та орієнтований на людину. Він — справжній друг для сім'ї, який завжди готовий бути поруч. Бруно ходить на повідку, обожнює рух, активні прогулянки та із задоволенням вчиться новому. З іншими собаками він дружний і грайливий, легко знаходить спільну мову. Найкраще Бруно почуватиметься у приватному будинку, де зможе багато рухатися та витратити свою енергію.

Сіма — хороша та добра кішечка, якій 6 років. Вона мріє знайти люблячу родину, де її оточать турботою, теплом і любов'ю. Сіма стане чудовою подругою для тих, хто шукає ніжну та вірну улюбленицю. Вона стерилізована та має всі необхідні щеплення, повністю готова до переїзду в новий дім.

Якщо вам сподобалися наші підопічні тварини, телефонуйте за номерами 067 320 79 04 або 0 800 50 43 13. Приїхати та познайомитися з ними можна кожного дня за адресою: пр-т Аерокосмічний, 358.



Видавець — ТОВ «ГАЗЕТА «ІНФОСІТІ»
Друковане медіа: газета «Інфосіті» м. Харків
Ідентифікатор медіа в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R30-01820
Передплатний індекс: 61100
Адреса редакції: 61003, м. Харків, м-н Павлівський, буд. 10.

Тел.: +38(066) 832-37-70.
E-mail: llc.infocity@ukr.net.

Редакція не несе відповідальності за зміст і достовірність рекламних матеріалів.
R — матеріали на правах реклами.

Головний редактор — **Тетяна АДАМОВИЧ**.

Газета виходить друком 3 (три) рази на тиждень: у вівторок, четвер та суботу.

Замовлення № 418.
Наклад номера 19 124.

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

Інфо СІТІ
ЗБЕРІГАЄМО ТРАДИЦІЇ
реклама та маркетинг
+3 8(066) 832-37-70
E-mail: llc.infocity@ukr.net
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ

