



У ХАРКОВІ РОЗРОБИЛИ СИСТЕМУ МОЛОДІЖНОГО КРЕДИТУВАННЯ, ЩОБ ОХОЧІ МАЛИ ЗМОГУ ПРИДБАТИ ЖИТЛО. ТАКИМ ЧИНОМ ЛЮДИ ЗМОЖУТЬ ЗАЛИШАТИСЯ В МІСТІ ТА ДОЛУЧАТИСЯ ДО ЙОГО ВІДБУДОВИ.

Міський голова Ігор Терехов переконаний: одним із ключових завдань держави та органів місцевого самоврядування є створення умов, за яких молоді люди бачитимуть перспективи для життя, навчання та професійного розвитку в Україні.

— Чудово розумію, як важко зараз людям. Знаю, що є спокуса виїхати і будувати життя в іншій країні. Тому ми повинні всебічно підтримати молодих людей, робити все можливе, щоб вони поверталися додому, працювали і розвивали свої міста.

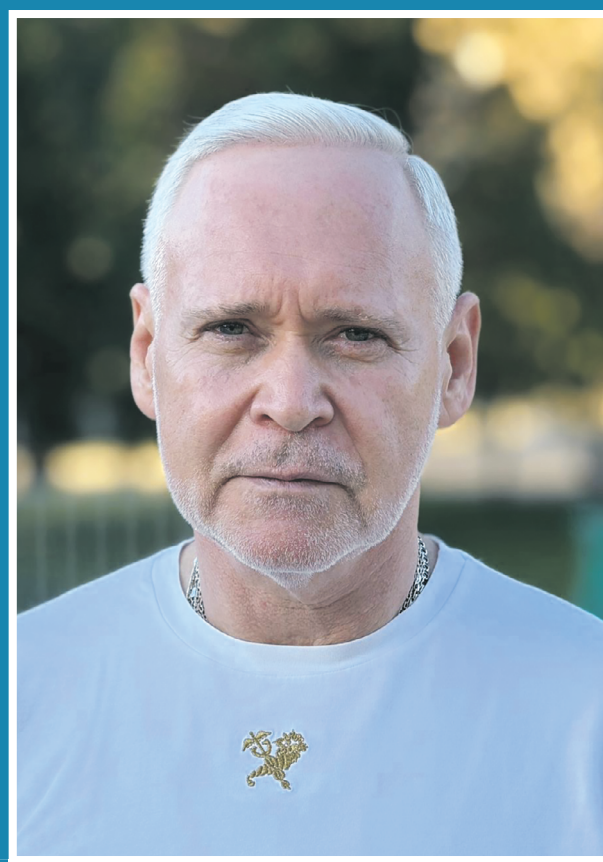
Сьогодні наші молодіжні команди беруть участь у міжнародних архітектурних та урбаністичних ініціативах, таких, наприклад, як проєкти ревіталізації Північної Салтівки з фондом Нормана Фостера.

Крім цього, місто підтримує професій-

но-технічну освіту через муніципальне замовлення та організовує стажування в органах місцевого самоврядування.

Також ми започаткували КЗ «Офіс реформ Харкова», який впроваджує різні ініціативи для розвитку міста. Там працює виключно молодь, креативна та ініціативна. Серед іншого, співробітники «Офісу реформ» розробили Картку харків'янина та чимало інших дуже цікавих та потрібних речей, зокрема, із залученням штучного інтелекту. Та й загалом у Харкові здійснюється багато спортивних, культурних і молодіжних проєктів. Я завжди казав і кажу, що молодь — двигун прогресу і реформ.

Дуже хочу, щоб наша молодь ставала рушійною силою змін. А якщо дехто вирішить поїхати, важливо, щоб після встановлення миру вони поверталися і разом з нами будували майбутнє України.



МОЛОДЬ — РУШІЙНА СИЛА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ХАРКОВА



ЗАХИСТ ЖИТТЯ, У ЯКОМУ ЛЮДИ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ

У СЕНАТІ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ПОНАД 60 СЕНАТОРАМИ, ПІД ЧАС ЯКОЇ ОБГОВОРИЛИ ВАЖЛИВІСТЬ ЗАПРОВАДЖЕННЯ САНКЦІЙ ПРОТИ РОСІЇ, СИТУАЦІЮ НА ФРОНТІ ТА НЕОБХІДНІСТЬ ЗБІЛЬШЕННЯ ЗАХИСТУ ВІД РОСІЙСЬКОЇ БАЛІСТИКИ.

Володимир Зеленський наголосив, що зараз Україна зіткнулася з найбільшою загрозою балістики у світі, і саме балістика є останнім аргументом Росії в цій війні. Зараз українські спроможності дають змогу збивати 93% дронів, але проти балістики немає достатнього захисту. За словами Глави держави, коли в Україні буде можливість знищувати російську балістику, російський очільник буде змушений сісти за стіл переговорів.

— Ми вже давно обговорюємо можливість виробництва ракет-перехоплювачів для Patriot в Україні, і Україна



готова та спроможна їх виробляти. Я вдячний Президенту Трампу та всім в Америці, хто підтримує цю ідею. Давайте втілимо її в життя якомога швидше, без зайвої бюрократії, — зазначив Володимир Зеленський.

Детальна й особлива увага — санкціям і подальшому тиску на Росію. Президент наголосив, що саме ця тема була найголовнішою під час його останньої зустрічі із сенатором Ліндсі Гремом.

— Дякую Америці за постійну рішучу й справді життєво важливу підтримку України, а також за глобальні зусилля, спрямовані на захист нашого способу життя — життя, у якому люди мають значення. Перекоаний, що сильний закон, який запровадить санкції і мита проти тих, хто допомагає Росії та Ірану заробляти на війні, стане найкращим способом продемонструвати нашу спільну повагу до наших спільних цінностей, — сказав Глава держави.

Саме цього дня, коли також відбулася церемонія прощання з покійним Ліндсі Гремом, у Сенаті США провели процедурне голосування щодо подальшого розгляду санкційного законопроекту. Рішення підтримали 86 сенаторів, і наступним кроком має стати голосування за ухвалення законопроекту в цілому.

ПІД АТАКАМИ ВОРОГА

ЗАГРОЗА ДЛЯ ХАРКОВА З БОКУ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА НЕ СЛАБШАЄ. ЛИШЕ ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ ГОРОЖАНИ ПЕРЕЖИЛИ 17 ВОРОЖИХ АТАК.

Десять разів місто атакували FPV-дронами, ще два безпілотники впали без детонації. Двічі по Харкову били БПЛА «Молнія». Також зафіксовано по одному прильоту «Італмаса», реактивного «Шахеда» та «Бандеролі».

Найбільше влучань припало на Шевченківський район. Решту випадків наш Ситуаційний центр зафіксував у Київському, Слобідському, Немишлянському, Салтівському та Новобаварському районах, зазначив мер Ігор Терехов:

— Більше половини ворожих дронів було спрямовано на автомобілі та об'єкти з паливом. Росіяни били по АЗС, газових колонках, легковиках та вантажівках. Під вогнем опинилися навіть хлібовоз та машина для розвезення води.

Також ворог бив по житлу харків'ян, пошкодив медичний заклад. Найбільш руйнівним став приліт «Бандеролі»: два приватні будинки зруйновано повністю, ще понад 20 — пошкоджено.

Постраждали 24 особи, зокрема троє дітей. На жаль, троє людей загинули. Двоє з них — через влучання FPV-дронів в автівки. Ще одна загинула — жінка-переселенка з Куп'янська. Вчора «Бандероль» влучила прямо в будинок, де вона



жила з сім'єю. Мої щирі співчуття рідним і близьким загиблих...

На кожній локації комунальні служби виконали аварійно-відновлювальні роботи. Після недільного обстрілу електропостачання відновили повністю. Основні комунікації вже функціонують, газовики завершують останні роботи. Пошкоджені дахи тимчасово закрили, а вибиті вікна зашили.

Дякую рятувальникам, медикам, поліції, комунальникам, волонтерам, енергетикам і газовикам! Усім, хто знову швидко та злагоджено усував наслідки руйнувань. І щиро дякую харків'янам за витримку! Бережіть себе та не ігноруйте сигнали повітряної тривоги!

УМОВИ ДЛЯ ПРОТИДІЇ FPV-ДРОНАМ

МІСЬКА ВЛАДА ДОЛУЧИЛАСЯ ДО РОБОТИ ЗІ СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ПРОТИДІЇ FPV-ДРОНАМ, НАД ЯКОЮ ПРАЦЮЄ ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ РАЗОМ З ВІЙСЬКОВИМИ.



Міський голова Ігор Терехов зазначив, що за цей напрям передусім відповідає ХОВА:

— Ми долучилися до цієї роботи і допомагаємо ХОВА захистити місто. Конкретні кроки коментуватиме обласна військова адміністрація, адже це їхня зона відповідальності разом з військовими.

За словами мера, ефективність антидронових сіток визначити складно, і висновки щодо цього надають військові.

— Був випадок влучання дрона в АЗС, і така антидронна сітка спрацювала. Також є приклади, коли це не допомагало. Ми як міська влада слухаємо, що кажуть військові, і всіляко допомагаємо їм. Наголошуємо, що на автозаправних станціях мають бути укриття, бо це зона небезпеки сьогодні. Також працюємо над тим, аби в місті з'явилися невеликі укриття, як на зупинках громадського транспорту, — наголосив Ігор Терехов.

УВІЧНЕННЯ ПАМ'ЯТІ

ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПІДТРИМАВ РІШЕННЯ ПРО ВСТАНОВЛЕННЯ НИЗКИ МЕМОРІАЛЬНИХ ДОШОК.

Так, будуть встановлені пам'ятні знаки загиблим випускникам закладів загальної середньої освіти міста Харкова, які захищали Україну від збройної агресії РФ. Для увічнення пам'яті про них на фасадах шкіл розмістять 16 меморіальних дошок.

Крім того, виконком затвердив рішення про встановлення меморіальної дошки Володимиру Бабаєву — ректору Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова (2011—2025 рр.), Почесному громадянину міста Харкова. Пам'ятний знак встановлять на фасаді будівлі навчального корпусу на вул. Сумській, 40.

Також із метою вшанування пам'яті директора Харківської середньої спеціальної музичної школи-інтернату (1984—2021 рр.), видатного педагога, Почесного громадянина міста Харкова Валерія Алтухова виконком підтримав встановлення меморіальної дошки на фасаді будівлі Харківського державного музичного ліцею на вул. Благовіщенській, 19.



МАКСИМАЛЬНО ДОСТУПНІ ТА ЗРУЧНІ ДЛЯ КОЖНОГО

ХАРКІВСЬКІ ЦЕНТРИ НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ ПРОДОВЖУЮТЬ ПРАЦЮВАТИ НАВІТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ, ПОСТІЙНО РОЗШИРЮЮЧИ ПЕРЕЛІК СЕРВІСІВ І ВПРОВАДЖУЮЧИ НОВІ ЦИФРОВІ МОЖЛИВОСТІ.

Окрім вже звичних послуг, а таких більше 500, фахівці допомагають містянам, чиє житло постраждало та було пошкоджено від обстрілів. Паралельно активно розвивають цифрові сервіси: все більше адміністративних послуг можна отримати онлайн, що дозволяє значно заощадити час і зробити взаємодію з міськими службами ще зручнішою. Водночас у пріоритеті залишається якість обслуговування — щодня працівники ЦНАПів роблять усе можливе, щоб кожен відвідувач отримав необхідну допомогу швидко та професійно.

Ірина Юрьєва, заступниця директора Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР:

— ЦНАПи сьогодні вже давно більше, ніж місце, де оформлюють документи. Це сучасний сервісний простір. Мережа об'єднує 13 центрів, які надають 558 публічних послуг: адміністративних, соціальних, податкових, послуг у сфері нерухомості, пенсійного забезпечення та багатьох інших. Щодня до нас звертається приблизно 3 тис. осіб, лише за перше півріччя цього року ми надали 350 тис. послуг. Під час війни для багатьох людей ЦНАП став першою ланкою допомоги, підтримки і взаємодії з державою. Саме тому ми постійно розширюємо перелік сервісів відповідно до потреб людей і викликів сьогодення. Зокрема, у нас можна скористатися адмінсервісом «Ветеран», отримати документи на оформлення паспорта громадянина України, для виїзду за кордон,



зокрема одночасно, отримати відстрочку від мобілізації під час воєнного стану, подати повідомлення про реєстрацію Starlink та багато інших послуг. Разом з медичними закладами міста працюємо над програмою «Скрінінг здоров'я 40+», який дозволяє громадянам зробити базові профілактичні обстеження.

Ще один важливий напрям роботи — допомога мешканцям, які постраждали внаслідок обстрілів. Одразу після атак, спільно з адміністрацією районів ми розгортаємо мобільні ЦНАПи безпосередньо у районах міста, що зазнали ворожих ударів. Там люди можуть подати заяви на компенсацію за пошкоджене майно, зареєструвати право власності, отримати консультації та всебічну допомогу. Лише цього року було організовано 39 таких мобільних центрів. Окрему увагу приділяємо цифровізації. Харків'яни можуть скористатися особистим кабінетом, отримувати електронні консультації, подавати документи онлайн, записуватися на прийом через мобільний застосунок Open Kharkiv, оплачувати адміністративні послуги безпосередньо у ЦНАПі або дистанційно через офіційний сайт.

Ми постійно працюємо над тим, щоб державні послуги були максимально доступними для кожного. Дуже цінно, що рівень задоволеності відвідувачів становить 99,8%. Для нас це не просто статистика, а довіра людей.

ПІДТРИМКА БІЗНЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. ХАРКІВ ПОКАЗУЄ ПРИКЛАД

ХАРКІВ ПОКАЗУЄ ПРИКЛАД, ЯК У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ БІЗНЕС ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ, А МІСЦЕВА ВЛАДА СТВОРЮЄ УМОВИ ДЛЯ ЙОГО РОЗВИТКУ. НАВІТЬ ПОПРИ СКЛАДНУ БЕЗПЕКОВУ СИТУАЦІЮ КІЛЬКІСТЬ ФІЗИЧНИХ ОСІБ — ПІДПРИЄМЦІВ У ХАРКОВІ ЗРОСТАЄ.

Зокрема, це пов'язано із рішенням міста скасувати низку місцевих податків та впровадити програми підтримки товаровиробників.

Очільник Асоціації прифронтових міст та громад, мер **Ігор Терехов** заявив, що виступає категорично проти запровадження податку на додану вартість для малого бізнесу:

— Свого часу уряд розглядав можливість запровадження ПДВ для малого бізнесу. Ми розуміли, що це призведе до закриття багатьох підприємств, тому відстоювали іншу позицію. До нас тоді прислухалися. Переконаний, що й зараз ми маємо захистити інтереси підприємців. Під час війни держава має створювати умови для розвитку підприємництва, а не збільшувати податкове навантаження.

Крім податкової політики, рішень на державному рівні потребують механізми страхування воєнних ризиків, компенсації у разі руйнування виробництв, а також збереження працівників.

Ігор Терехов розповів про соціальні рішення, які вже діють у Харкові, зокрема безкоштовний проїзд й стримування тарифів на комунальні послуги, а також поділився ініціативами, які Асоціація прифронтових міст та громад просуває на державному рівні, щоб підтримати доходи людей і створити сприятливіші умови для роботи бізнесу:



— Кожна третя людина сьогодні знаходиться на межі бідності. Люди похилого віку, що отримують пенсію 2,5–3 тисячі, мають обирати, купити їм ліки чи продукти. Ви розумієте: 2,5–3 тисячі! Так не може бути. Я чудово розумію, що йде війна, але ж людина не виживе, якщо

зростають тарифи на все. Неможливо постійно підвищувати й підвищувати ціни. До слова, тариф на воду у Харкові найнижчий по всій Україні. Тариф на тепlopостачання також, але мені потрібно власне виробництво, власна генерація, щоб вона була зовсім іншою за собівартість, і тоді зможу утримувати тарифи. Також ми ініціюємо, щоб заробітна плата була з першого січня підвищена хоч би до рівня мінімальної заробітної плати — 10 тисяч. Де їх взяти? Держава повинна зробити таку економічну модель і оподаткування, щоб воно не було навантаженням.

БІЛЬ УСІЄЇ УКРАЇНИ

28 ЛИПНЯ, В ДЕНЬ РОКОВИН ТЕРАКТУ В ОЛЕНІВЦІ, У ХАРКОВІ ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ЗАГИНУЛИ В ПОЛОНІ.



За кожним з них — обірване життя, нездійснені мрії та родина, для якої світ назавжди розділився на «до» і «після». Це біль батьків, які не дочекалися своїх дочок і синів, біль дружин, чоловіків і дітей, які втратили найдорожчих. Це біль усієї України, наголосив мер **Ігор Терехов**:

— Катування та вбивства стали черговим проявом агресора зламати й знищити нашу націю. Цим злочинам немає і не може бути виправдання.

Україна та весь цивілізований світ мають зробити все, щоб жоден кат не уникнув відповідальності. Ми ніколи не забудемо наших людей і не дозволимо перетворити їхні імена лише на рядки у списках загиблих.

Вічна шана та пам'ять усім закатованим і страченим! Честь кожному, хто витримав пекло полону, та тим, за чиє повернення ми боремося щодня!

У Храмі Іоана Богослова в Харкові провели панахиду в пам'ять про тих, кого закатували росіяни. Серед тих, хто прийшов вшанувати пам'ять побратимів, капітан Східного територіального управління НГУ **Арсеній Михайлов**, який пройшов російський полон і повернувся додому після обміну. Захисник запам'ятав точну дату, коли він вперше зіткнувся зі смертю в полоні, — 27 липня 2023 року. Вбивство військового росіяни намагалися приховати, розповідаючи, що його відвезли в лікарню, і він прийшов до тями. Проте Арсеній одразу зрозумів, що це брехня:

— Все, що я пам'ятаю, що він був сильно побитий, по ньому було видно, що йому погано. На наступний ранок, коли ми виходили на сніданок, хлопці з іншої камери сказали, що він вже мертвий. Я не встиг дізнатися ні прізвище його, ні ім'я, за що себе дуже сильно картав. І тільки після звільнення я дізнався, що це був **Роман Денисенко**, боєць 1 батальйону 5 Слобожанської бригади НГУ «Скіф».

Росіяни били, сміялися, катували, тримали без сну, їжі, води та медичної допомоги, — розповідає Арсеній. Тортур тривали весь час із першого допиту до останнього дня у виправній колонії. За 16 місяців, які боєць пробув у полоні, від хвороб померло троє українських захисників: двоє — від туберкульозу та один — від інфаркту.

Павло Гикало, який зараз виконує обов'язки директора КЗ «Ветеранський центр Харкова» ХМР, сам пройшов через російський полон в Оленівці. Чоловік розповідає: саме віра тоді давала йому сил пройти всі випробування:

— Коли приїжджав спецназ із Махачкали, з Ростова, з Москви, щоб нас бити, щоб нас катувати, а ми стояли, як кошенята, маленькі з заплушеними очима, нам просто було смішно через те, що нас, людей, яких там по 2 роки не годували, б'ють такі кремезні дядьки. Це було просто смішно. Ми завжди вірили, що повернемося на Батьківщину, в квітучу Україну.

У Храмі Іоана Богослова про захисників України згадують не лише в пам'ятні дні. Архієпископ Харківський і Слобожанський Митрофан зазначає: усі їхні молитви — за тих, хто виборює свободу і незалежність країни.



МЕДОВИЙ, ЯБЛУЧНИЙ, ГОРІХОВИЙ

СЕРПЕНЬ В УКРАЇНІ ТРАДИЦІЙНО АСОЦІЮЄТЬСЯ НЕ ЛИШЕ ІЗ ЗАВЕРШЕННЯМ ЛІТА ТА ЗБИРАННЯМ ВРОЖАЮ, А Й ІЗ ТРЬОМА ОСОБЛИВИМИ СВЯТАМИ, ЯКІ В НАРОДІ НАЗИВАЮТЬ СПАСАМИ.

Спаси століттями залишаються важливою частиною української культури, поєднуючи церковні урочистості з давніми народними обрядами. Кожне зі свят має власну історію, символіку та традиції, які передавалися з покоління в покоління.

► МЕДОВИЙ

Перший Спас, церковна назва якого Походження Животворчого Господнього Хреста, за сучасним православним календарем припадає на 1 серпня. У народі його називають Маковієм, Малим, Медовим, Макотрусом.

Цього ж дня починається Успенський піст. Два тижні віряни дотримуються харчової аскези, щоб потім зустріти свято Успіння Пресвятої Богородиці.

Свою назву Перший Спас отримав не просто так — за старих часів люди в ці дні починали збирати мак і мед. У християнській традиції назва також пов'язана із сімома мучениками Макавеями, їхньою матір'ю Солімонією і вчителем Єлеазаром, які прийняли смерть за свою віру в Господа. Вважалося, що на Спаса Бог пробачає будь-який гріх жінки.

Повір'я

Свято завжди починається з богослужіння в церкві, куди віряни приносять мак і мед. Існує цікава прикмета — за старих часів наші прашури вірили, що якщо загадати бажання і скуштувати меду цього дня, то задумане обов'язково збудеться. Окрім того, вважається, що він на Маковія цілющий: треба після церкви з'їсти ложку і запити трьома ковтками освяченої води, і хвороби не страшні.

Також на свято традиційно несуть до храму букети з трав та польових квітів — в народі їх називають «маковіячками». Такі букети мають містити головки маку та сезонні квіти: соняшник, материнку, волошки, чорнобривці, м'яту, буркун, колоски вівса, полин. Кожен елемент мав символічне значення. Полин слугував талісманом від всілякої напасті та сповнював здоров'ям, волошка — дарувала мир усій родині, сонях — втілював небесне світило, а головки маку у букеті — нагадували про Великих мучеників. Освячений букет не можна викидати, його зберігали вдома, поряд з іконами. Вважається, що всі трави і квіти, яких торкнеться свята вода, стають цілющими. Потім з них можна заварювати настої, робити мазі і навіть просто

прикладати до хворого місця. Вірили, якщо квіти з такого букета вплести у волосся, вони будуть залишатися густими і пишними. Освячений мак застосовували для охорони будинку, худоби і двору від нечистої сили. Голівку маку клали під подушку дитині, і та спала спокійно. Також було заведено зберігати аж до Різдва, щоб приготувати з маку кутю.

Після церкви вдома влаштовують святкову трапезу, але гучні застілля недоречні. Обрядовою їжею були «шулики» — печені коржі, які ламають на дрібні шматочки, кладуть в макітру і заливають медовою ситою та розтертим маком. Така їжа дуже смачна, особливо її люблять діти. Готували також пироги, вареники, пампушки з маком, різноманітні медяники та маківники.

Зазвичай з Медового Спасу починали заготовляти на зиму овочі, фрукти та ягоди.

Заборони:

Православна церква і народні традиції, крім ритуалів, диктують і заборони — якщо їх порушити, то можна розгнівати вищі сили. На Маковії не можна:

- ◆ сваритися і злитися;
- ◆ ображатися самим і ображати інших;
- ◆ лихословити;
- ◆ вживати спиртне;
- ◆ освячувати в церкві м'ясо, алкоголь, молочні продукти, матеріальні цінності.

► ЯБЛУЧНИЙ СПАС

Яблучний Спас також називають Великим і Святим, оскільки в народних традиціях він вважався найважливішим із трьох і відзначався з великим розмахом. Приурочений до православного торжества Преображення Господнього, яке припадає на 6 серпня за новим стилем.

Прикмети

— У давнину вважали, що до Яблучного Спасу не можна їсти яблука і страви з них. Є легенда, нібито загиблим дітям, чий батьки не вживають яблук до Спасу, на «тому світі» на свято дають частування, а малюки, в яких мама й тато на землі проігнорували заборону, залишаються без ласощів.

Жінкам, які втратили дітей, народні традиції радять купити або зібрати кілька яблук, освятити їх у храмі, а потім віднести на могилу своєї дитини або будь-якої іншої.

◆ На Яблучний Спас зазвичай заведено пригощати фруктами знайомих і незнайомих людей.

◆ Найголовніше, надкушуючи того дня перше яблуко, обов'язково варто загадати бажання, вимовивши фразу: «Що надумано — збудеться, що збудеться — не минеться». Варто додати, що наші прадіди вірили у те, що якщо яблуко попалося кисле, то варто чекати

труднощів упродовж року, коли ж солодке й соковите — вдачі.

◆ Також на Спаса заведено роздавати дрібні гроші бідним, а напередодні свята треба приготувати багато частувань та роздати їх нужденним, таким чином прикмета обіцяє процвітання всієї сім'ї.

◆ Крім того, не можна вбивати комах і проганяти їх, адже вважається, що якщо на руку двічі сіла муха, то весь рік людину буде супроводжувати удача.

◆ Також на свято варто збирати урожай, адже за народною традицією урожай, що залишився після Спасу, вже не принесе користі здоров'я.

► ГОРІХОВИЙ СПАС

Останній Спас ще називають Третім, Хлібним, Малим, Холодним і Полотняним. Приурочений до православної події — «Перенесення Нерукотворного образу Господа нашого Ісуса Христа». Прихильники нового християнського календаря відзначають його 16 серпня.

Назву «Хлібний» свято отримало за стародавню традицію випікати хліб із зерна першого врожаю. У цей час закінчуються жнива, збираються горіхи та інші дари природи, літо поступово йде, а кількість роботи у полях та на городі меншає.

Православні віряни несли до храму на освячення хліб із зерна нового врожаю, колосся пшениці, полотна, відрізи натуральної тканини — льону або бавовни, святити колодязі та чистили джерела.

Уже наступного дня у давнину після Горіхового Спасу можна йти в ліс і збирати горіхи, особливо ліщину. До речі, вважалося, що у такий час і горіхи, і навіть листя наповнені особливою цілющою силою. Також починали сіяти озимі сорти пшениці, продавати домоткані полотна.

На Горіховий Спас закінчувався Успенський піст. Тому на святковий стіл ставили м'ясні та рибні страви. Великих гулянь не влаштовували, а починали робити овочеві та фруктові заготовки, готували хату та присадибу до зимівлі.

На Третій Спас, як і Другий, окрім горіхів, продовжували збирати яблука. І те і те, зібране цієї пори, — найбільш поживне й придатне для зберігання.

Наприклад, яблука, зняті на Спаса, не псувалися аж до зимових свят. Гостей ними частували на Різдво та на Василя. Вважалося за ознаку хазяйновитості та працьовитості, якщо дівчина, наречена, до якої приходили колядники, дарувала їх хлопцям яблука. Кожен із них вголослував промову:

Спасибі рукам працюючим, що вміли ростити, Спасибі Пречистій силі, що в мішок натрусила, І тобі, Спас, що вберіг нас!

НОВІ БЕЗПЕКОВІ ПРОТОКОЛИ

ЧЕРЕЗ ПОСИЛЕННЯ РОСІЙСЬКИХ АТАК НА ПРИФРОНТОВІ РЕГІОНИ «НОВА ПОШТА» ПОЧАЛА ПРАЦЮВАТИ ЗА НОВИМИ ПРАВИЛАМИ.

На багатьох відділеннях у Харкові з'явилися оголошення-попередження про те, що вони зачиняються під час ракетної небезпеки. Головна відмінність — віднедавна відділення працюють за власною автоматизованою системою оповіщення, пише KHARKIV Today. «З огляду на те, що вже багато терміналів і депо «Нової пошти» були прицільно уражені російськими ракетами і БПЛА, під час яких загинули наші співробітники, ми вводимо додаткові заходи для забезпечення наших співробітників. Отож на наших відділеннях і сортувальних центрах у прифронтових регіонах компанія використовує власну автоматизовану систему оповіщен-



ня про імовірні ризики. І в деяких окремих випадках вона може спрацьовувати незалежно від загальної тривоги. Щоб дізнатися, чи працює відділення, перед його відвідуванням ви завжди можете написати нам у соціальних мережах або зателефонувати до контакт-центру», — повідомили у компанії.

КОМУ СВІТ ВІДЧИНЯЄ ДВЕРІ НАЙШИРШЕ

ВЖЕ ДРУГИЙ РІК ПОСПІЛЬ ОДНА НЕСПОДІВАНА КРАЇНА ПОСІДАЄ ПЕРШЕ МІСЦЕ В ІНДЕКСІ ПАСПОРТІВ ХЕНЛІ — І ПОПРИ НЕЙМОВІРНІ ПОКАЗНИКИ ДЕЯКИХ КРАЇН ЄС, ПЕРЕМОЖЕЦЬ РОЗТАШОВАНИЙ В АЗІЇ.

Тож перше місце в індексі, що оцінює безвізовий доступ громадян до різних країн світу, посів Сингапур. Його жителям не доведеться думати про візу під час подорожі до 192 країн світу.

Друге місце між собою поділили Японія, Південна Корея та Об'єднані Арабські Емірати, що мають безвізовий доступ до 188 держав. На третьому місці опинилася Швеція з доступом до 187 країн, і трохи нижче, зі 186 безвізовими напрямками, розташувалися:

Бельгія; Данія; Фінляндія; Франція; Німеччина; Ірландія; Італія; Люксембург; Нідерланди; Норвегія; Іспанія.



Замкнули п'ятірку лідерів Австрія, Греція, Мальта, Португалія та Швейцарія.

Україна у світовому рейтингу сили паспортів опинилася на 30-му місці, утримавши свою позицію з попереднього року. Наші громадяни мають можливість безвізового або спрощеного в'їзду до 147 країн світу.

СЕРПЕНЬ НЕ ЗДИВУЄ

В УКРАЇНСЬКОМУ ГІДРОМЕТЕОРОЛОГІЧНОМУ ЦЕНТРІ СПРОСТУВАЛИ ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО НІБИТО ПРОГНОЗОВАНІ У СЕРПНІ ТЕМПЕРАТУРИ ВІД НЕВЕЛИКИХ ЗАМОРОЗКІВ ДО СПЕКИ У +42 °С.



Такі дані почали поширюватися у мережі після неправильного трактування кліматичної характеристики останнього місяця літа.

Синоптики пояснили, що показники +42 °С та -0,6 °С не є прогнозом погоди на серпень. Це абсолютні температурні рекорди — найвищі та найнижчі значення, які фіксувалися в Україні протягом усього періоду метеорологічних спостережень. Тому інформація про те, що наступного місяця в Україні нібито можливі коливання температури від морозу до понад 40 градусів тепла, є некоректною. У гідрометцентрі наголосили, що ці цифри є частиною багаторічної кліматичної статистики, а не фактичним прогнозом.

За консультативним прогнозом, складеним на основі багаторічних спостережень, середня температура серпня в більшості регіонів України очікується в межах +21...+25 °С. У гірських районах вона становитиме орієнтовно +17...+19 °С.

У середньому такі показники приблизно на 2 °С перевищують кліматичну норму. Водночас у східних областях, а також у Дніпропетровській, Запорізькій і Херсонській областях та в Криму середня температура прогнозується близькою до звичайних для серпня значень.

Фахівці також звернули увагу, що середньомісячна температура не означає, що саме така погода триматиметься щодня. Показник розраховують на основі всіх середньодобових температур протягом місяця, після чого визначають їхнє середнє значення.

ДОЧЕКАЛИСЯ

ЯПОНСЬКИЙ ВИРОБНИК ТОРГІВЕЛЬНИХ АВТОМАТІВ SDRS СТВОРИВ ХОЛОДИЛЬНИК ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЩО МАЄ ЗАХИСТИТИ ВІД ТЕПЛОВОГО УДАРУ ПІД ЧАС МАКСИМАЛЬНО СПЕКОТНИХ ДНІВ, ПИШЕ DEZEEN.



Холодильник висотою 1,75 метра, виготовлений із неіржавної сталі, має всередині сидіння. У ньому є вентиляційні отвори зверху та з тильної сторони, з яких виходить прохолодне повітря температурою до 5 °С, як у звичайних холодильниках для продуктів. Користувачі можуть самі регулювати температуру та потік повітря. У холодильника є колеса та живиться він від звичайної розетки, що дає змогу легко його переміщувати і встановлювати на локаціях, де люди працюють у спеку.

Такий холодильник може допомогти охолодитися за 20 хвилин і слугує для повного охолодження тіла на відміну від «курток-вентиляторів». Водночас він використовує вдвічі менше енергії, ніж звичайний кондиціонер, повідомляє виробник.

НАЗАД В ДИТИНСТВО

У СВІТІ МОДНОГО ВЗУТТЯ З'ЯВИВСЯ ЩЕ ОДИН НЕСПОДІВАНИЙ ТРЕНД — ТУФЛІ-ЧОВНИКИ, І ЇХНІЙ ВИГЛЯД — ЩО ЗРОБЛЕНО НАВМИСНО — НА КІЛЬКА РОЗМІРІВ БІЛЬШИМИ.



Вони миттєво повертають у дитинство, коли майже кожна приміряла мамині туфлі, а підоснови ковзали по підлозі, поки ноги буквально губилися у взутті, створеному зовсім не для дитячих стоп.

Гортаючи Instagram, можна натрапити на незвичайний кадр із лукбука: ноги, взуті у човники, які очевидно завеликі. Це образ із дипломної колекції Girl Just Wanna Have Fun молодшої дизайнерки Аларі Кочман, випускниці Університету приклад-

них мистецтв у Відні. Колекція присвячена періоду між дитинством і підлітковим віком — часу, коли безтурботність поступово змінюється дорослішанням.

Саме тому туфлі, про які йдеться, мають глибший зміст. Як і оверсайз-речі, вони символізують одяг, який діти позичають у дорослих, і нагадують про бажання якомога швидше опинитися у світі, що здається таким загадковим і привабливим. Така собі своєрідна розповідь про дорослість очима дитини.

ДОМІВКА БОГІВ ПІД ЗАХИСТОМ ЮНЕСКО

Гору Олімп — найвищу вершину Греції та міфічну оселю давньогрецьких богів — внесли до Списку змішаної всесвітньої спадщини ЮНЕСКО на знак визнання культурного та природного значення, пише The Guardian.

Новий статус допоможе краще захистити Олімп для майбутніх поколінь, заявив Голова грецької делегації при ЮНЕСКО Георгіос Кумуцакос. Гора висотою майже три тисячі метрів перебувала в попередньому списку всесвітньої спадщини з 2014 року.

Також до переліку внесли пляжі Нормандії, де висадилися війська під час Другої світової війни, стародавні японські столиці Асука та Фудзівара і ландшафт Бома-Бадінгіло в Південному Судані.



ЦІНА СВОБОДИ

В ХАРКОВІ ДО ДНЯ ВШАНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ЗАХИСНИКІВ ТА ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ, УЧАСНИКІВ ДОБРОВОЛЬЧИХ ФОРМУВАНЬ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ ЗАГИНУЛИ АБО БУЛИ ЗАКАТОВАНІ В ПОЛОНІ, ПРОЙШОВ СПЕЦІАЛЬНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ЗАХІД ДЛЯ МОЛОДІ, ОРГАНІЗОВАНИЙ ДЕПАРТАМЕНТОМ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ І СПОРТУ ХМР.



Молоді люди поспілкувалися з захисниками і цивільними, які перебували в полоні, почули їхні історії, адже саме так, через особисте, формується усвідомлення справжньої ціни свободи, людської гідності та миру.

Такі зустрічі — можливість почути правду з перших вуст і зберегти пам'ять про тих, хто пройшов крізь найважчі випробування війни.

Розвідник **Павло Гикало** у лавах Збройних сил України служив з 2020 року. Пройшов Авдіївку та інші найгаражчіші напрямки фронту:

— Потрапив у полон в селі Степне в 22-му році. Там перебував три роки. Чим більше нас катували, тим більше ми знаходили в собі мужності. Трималися разом. Піднімалися і йшли далі. Зараз повертаються ті хлопці, з якими я був у полоні. Тож нічого не закінчилося. Ми віримо, ми чекаємо на всіх, робимо все, щоб з гідністю їх зустріти.

Серед тих, хто пройшов полон, і цивільна, що з родиною проживала у Свадівському районі Луганської області. На початку повномасштабного вторгнення опинилися в окупації. Родину показово затримали та піддали катуванням:

— Мій чоловік — співробітник ДСНС з великим стажем, син, на той час двадцятирічний, теж співробітник ДСНС. Тому, мабуть, і взяли.

Ще один запрошений — **В'ячеслав Кут'їн**. Із 2014 року жив у Польщі, але після початку повномасштабної війни повернувся до України, щоб стати до лав Збройних сил, хоча до цього ніколи не тримав у руках зброї. Боронив Харків, воював на Запорізькому напрямку. До ворожого полону потрапив просто з поля бою. Втратив обидві ноги та провів у полоні тринадцять місяців.

— Мене обміняли у 25-му році в січні. Зараз я веду активну діяльність як спортсмен, як артист і, взагалі, як людина. Під час зустрічі ветерани наголошували: важливо не лише пам'ятати тих, хто загинув, а й підтримувати тих, хто повернувся з полону та продовжує відновлювати своє життя. Адже за кожною історією стоять біль, втрати, випробування і незламна віра в Україну. Ціна досить висока, бо кожен метр землі ми виборювали кров'ю. Але я заплатив її. Спостерігаючи, як люди сьогодні живуть, як прифронтовий Харків квітне, вважаю, що зробив усе правильно.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 24.11.1998 р., реєстраційний №3-98-152862, видане Харківським міським центром приватизації державного житлового фонду на ім'я Клименко Олена Андріївна та членів її сім'ї Клименко Іван Петрович, Клименко Олексій Іванович, Клименко Павло Іванович за адресою м. Харків, пр-т Героїв Сталінграду, буд. 136 «В», кв. 113, **вважати недійсним**.

Втрачене свідоцтво про право власності серія та номер 5-99-191876, видане 17.06.1999 року. Видає: Центр (відділ) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради на ім'я: Кобилкін Іван Никонорович, Кобилкіна Валентина Степанівна за адресою: м. Харків, пр-т Тракторобудівників, б. 69, кв. 50, **вважати недійсним**.

ЩОБ НЕ ГАЯТИ ЧАСУ

26 ЛИПНЯ БЛИЗЬКО 9 РАНКУ ВОРОГ ЗАВДАВ УДАРУ ПО ПРИВАТНОМУ СЕКТОРУ СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ ХАРКОВА. ЗАГИНУЛА ЖІНКА, ЩЕ ПОНАД ДЕСЯТЬ ЛЮДЕЙ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ.

Ліквідація наслідків тривала кілька днів поспіль. Обсяги роботи були значні, адже пошкоджено 22 будинки, деякі з них зруйновані повністю і не підлягають відновленню.

Щоб допомогти жителям отримати компенсації та оформити необхідні документи, в районі облаштували мобільний ЦНАП.

Юлія Богданюк, начальниця відділу Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР:

— Оформлюємо допомогу за програмою «ЄВідновлення». Також з нами працює реєстратор Департаменту реєстрації, який вносить право власності людей на будинок до державного реєстру речових прав на нерухоме майно. Також є представники ЦНАПу, що консультують людей: як їм оформити допомогу, обговорюють можливість подати заявку у благодійні фонди з тими, хто не підпадає під програму компенсації тощо.

Мобільні центри дозволяють власникам пошкодженого житла отримати допомогу на місці, уникнути довгої



дороги, черг та великої кількості паперової роботи. Люди, що вже скористалися послугами ЦНАПу, розповідають: розташування зручне, а персонал привітний, допомагає не на словах, а ділом.

Вікторія:

— У хаті повибивало вікна, пошкодило двері, стелю, дах. І на присадибній ділянці багато руйнацій. Прийшла

до мобільного ЦНАПу, адже так дуже зручно. Не треба нікуди їхати, не треба записуватися, немає черги, все оформили швидко. Дякую за турботу.

«ХАРКІВСЬКІ СОКОЛИ» СТВОРЮЮТЬ КОМАНДУ ПЕРШОЇ ЛІГИ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З КЕРІВНИЦТВОМ Й ТРЕНЕРСЬКИМ ШТАБОМ БАСКЕТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ХАРКІВСЬКІ СОКОЛИ», ЩОБ ПІДБИТИ ПІДСУМКИ МИНУЛОГО СЕЗОНУ, ОБГОВОРИТИ ПІДГОТОВКУ ДО НОВОГО ЧЕМПІОНАТУ ТА ПОДАЛЬШУ ПІДТРИМКУ КЛУБУ.

Очільник Харкова привітав команду з успішним сезоном та відзначив, що навіть в умовах повномасштабної війни харківські спортсмени продовжують досягати високих результатів і гідно представляти місто на всеукраїнському рівні.

Головний тренер команди **Дмитро Забірченко** підтвердив, що в збірній України дуже багато харків'ян: Олександр Липовий, Кирило Марченко, Ілля Сидоров:

— У Харкові — сильна школа баскетболу, нам вже час створити в межах клубу команду Першої ліги. Все залежатиме від молоді, від того, які результати вони будуть демонструвати, і якщо показники будуть гарними, то це було б непогано зробити. Така баскетбольна команда потрібна. Я знаю, що ви підтримуєте і дитячий, і молодіжний баскетбол. За це ми дуже вдячні, тож якщо у цих хлопців буде все в порядку, вони будуть розвиватися, то будуть під надійним крилом.

Попри війну, баскетбол у Харкові продовжує активно розвиватися, нині такий вид спорту обрали понад дві з половиною тисячі дітей, повідомив президент БК **Сергій Чебишев**:

— 25 команд грають у Всеукраїнській баскетбольній лізі. Це великий турнір, який триває впродовж восьми місяців.



Хлопцям і дівчатам він дає можливість отримати досвід на достатньо професійному рівні. Тому саме сьогодні ми й обговорюємо створення команди першої ліги «Харківських соколів». Це ланка, яка потрібна тим, хто зараз у 10–11 класах, на першому курсі університетів, адже вони здебільшого не мають можливостей потрапити до дорослої професійної команди, проте їм потрібно розвиватися, набиратися досвіду, працювати з гарними тренерами. До слова, ми змогли залучити найкращого тренера України, який буде тренувати нашу професійну команду і зробить з дітей зірок.

Ігор Терехов зазначив, що Харків і надалі підтримуватиме розвиток спорту та молодіжних ініціатив, адже саме вони формують майбутнє міста:

— Попереду новий сезон і нові виклики, особливо для харківської команди, яка тренується та грає, незважаючи на війну. Для нас важливо розуміти, чим місто може допомогти клубу, які спільні завдання ми маємо і які кроки можемо зробити разом. Вірю, що попереду — нові перемоги, якими пишатиметься весь Харків.

ДАХИ НЕ МАТИМУТЬ ПРОТІКАНЬ

ФАХІВЦІ КП «ХАРКІВЖИТЛОБУД» ХМР ПРОДОВЖУЮТЬ КОМПЛЕКСНО ОПІКУВАТИСЯ ЖИТЛОВИМ ФОНДОМ МІСТА. ПАРАЛЕЛЬНО ІЗ ЛІКВІДАЦІЄЮ НАСЛІДКІВ ВОРОЖИХ АТАК ПРОВОДЯТЬ І ПЛАНОВІ РЕМОНТИ, АДЖЕ СВОЄЧАСНЕ ОНОВЛЕННЯ КОНСТРУКЦІЙ ДОПОМАГАЄ ЗАПОБІГТИ СЕРІОЗНІШИМ ПОШКОДЖЕННЯМ У МАЙБУТЬОМУ.

Наприклад, одна з бригад будівельників зараз виконує ремонт покрівлі двоповерхового будинку в одному з районів Харкова, повідомив виконроб підприємства **Віталій Багацький**:

— За час довгої експлуатації та під впливом опадів було пошкоджене шиферне покриття, котре загрожувало заливтям квартир мешканців верхніх поверхів. Тому ми негайно стали до відновлення. Спочатку демонтували старе покриття і наразі проводяться роботи з монтажу гідробар'єру та обрешітки. Загальний обсяг робіт приблизно п'ятьсот квадратних метрів.

Загалом вже у 2026 році виконали поточний ремонт жорстких покрівель на 17 житлових будинках загальною пло-



щею 6800 квадратних метрів і м'яких покрівель на чотирьох житлових будинках загальною площею 900 квадратних метрів. Станом на сьогодні продовжується поточний ремонт на п'яти жорстких і чотирьох м'яких покрівлях.

СПЕКА І ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕДИКАМЕНТІВ. ДІЄВІ ПОРАДИ

ВИСОКІ ТЕМПЕРАТУРИ, ПРЯМЕ СОНЯЧНЕ ПРОМІННЯ ТА ПІДВИЩЕНА ВОЛОГІСТЬ МОЖУТЬ НЕГАТИВНО ВПЛИВАТИ НА ВЛАСТИВОСТІ ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ. ДО ТОГО Ж ЗМІНИ НЕ ЗАВЖДИ ПОМІТНІ НЕОЗБРОЄНИМ ОКОМ: ПРЕПАРАТ МОЖЕ ЗБЕРІГАТИ ЗВИЧНИЙ ВИГЛЯД, АЛЕ ВТРАЧАТИ СВОЮ ЕФЕКТИВНІСТЬ АБО ЗМІНЮВАТИ ХІМІЧНИЙ СКЛАД.

Особливо чутливими до спеки є сиропи, краплі, мазі, креми, супозиторії, ін'єкційні препарати, інсуліни, гормональні та біологічні лікарські засоби. Проте і таблетки чи капсули не захищені від впливу високої температури, вологості, бо можуть пошкоджувати оболонку або змінювати швидкість вивільнення діючої речовини.

Фахівці рекомендують насамперед ознайомитися з інструкцією до кожного препарату, адже саме виробник визначає допустимі умови його зберігання. Позначка «кімнатна температура» не означає, що ліки можна залишати біля вікна, на кухні чи в автомобілі, де повітря влітку нерідко нагрівається до значно вищих температур.

Оптимальним місцем для більшості медикаментів є суха темна шафа у житловій кімнаті, захищена від сонячного світла. Водночас ванна кімната через високу вологість та кухня поблизу плити або духовки вважаються невдалими місцями для зберігання домашньої аптечки.

Лікарські засоби бажано залишати в оригінальній упаковці разом з інструкцією, що дозволяє зберегти інформацію про дозування, термін придатності та умови зберігання, а також забезпечує додатковий захист від світла й вологи.

► КОЛИ ХОЛОДИЛЬНИК СПРАВДІ НЕОБХІДНИЙ

Не завжди всі препарати потрібно зберігати в холодильнику, а лише тоді, коли така вимога прямо зазначена в інструкції виробника.

Зазвичай температури від +2 до +8 °C потребують інсуліни, окремі вакцини, деякі очні краплі, антибіотики піс-



ля приготування суспензії, біологічні препарати і частина гормональних засобів.

Водночас холодильник також може зашкодити лікам. Якщо виробник зазначає «не заморожувати», препарат не можна розмішувати біля морозильної камери або на тильній стінці холодильника, де температура може бути надто низькою.

Під час перевезення медикаментів у спеку рекомендується використовувати термосумку або спеціальний охолоджувальний контейнер, втім упаковку розміщують так, щоб не контактувала безпосередньо з льодом.

► НАЙПОШИРЕНІШІ ПОМИЛКИ

Однією з найнебезпечніших помилок є зберігання ліків у салоні автомобіля. Навіть якщо машина знаходиться у тіні, температура всередині швидко підвищується до критичних значень.

Не рекомендується також тривалий час носити препарати у кишені чи звичайній сумці без потреби, особливо якщо йдеться про ліки від серцево-судинних захворювань, діабету, алергії чи астми.

Ще одна поширена помилка — розміщення аптечки на підвіконні, біля кондиціонера, плити або у ванній кімнаті, де ліки постійно піддаються впливу перепадів температури чи вологості.

► КОЛИ ПРЕПАРАТ КРАЩЕ НЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ

Фахівці радять регулярно перевіряти домашню аптечку, особливо після тривалих періодів спеки. Якщо ліки змінили колір, запах, консистенцію, помутніли, розшарувалися або була пошкоджена упаковка, використовувати їх не варто.

Крім того, після відкриття флакона, туби чи сиропу необхідно звертати увагу не лише на загальний термін придатності, а й на рекомендований виробником строк використання після відкриття, який для багатьох препаратів є значно коротшим.

Медики наголошують, що правильне зберігання лікарських засобів є важливою складовою безпечного лікування. На початку літнього сезону варто переглянути домашню аптечку, утилізувати прострочені препарати та переконатися, що решта медикаментів зберігається відповідно до рекомендацій виробників.

У Харкові наразі функціонують більше 500 аптек різних мереж.

Як повідомили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, крім медичних виробів і санітарно-гігієнічних товарів, там можна придбати дитяче харчування і воду, аксесуари для купання та годування немовлят, товари для догляду тощо. Також в аптеках можна створити замовлення онлайн, забронювати товари, оформити кур'єрську доставку, отримати консультації медичних фахівців та інше. У разі відключення електроенергії джерелами альтернативного живлення забезпечені більше ніж 400 аптек.

ТАБУ ПЕРЕД ВІЗИТОМ ДО СТОМАТОЛОГА

НЕ ТІЛЬКИ ДІТИ БОЯТЬСЯ СТОМАТОЛОГІВ. БІЛЬШІСТЬ ДОРОСЛИХ ТАКОЖ ВІДКЛАДАЮТЬ ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ, ВІДТЯГУЮЧИ НЕПРИЄМНУ МИТЬ НА ПОТІМ. АЛЕ, ЯКЩО ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ВІЗИТУ В СТОМАТОЛОГІЮ ЗАВЧАСНО, ТО МОЖНА ЗМЕНШИТИ РИЗИК НЕПРИЄМНИХ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ Й ПОМИЛКОВИХ ХВИЛЮВАНЬ.

Спеціально для вас ми підготували поради та табу, які допоможуть зробити ваш візит до лікаря спокійним й комфортним.

1. Не приходьте втомленими або після безсоння. Напередодні постарайтеся гарно відпочити. Уникніть емоційних навантажень. Ляжте спати раніше, щоб краще виспатися. Ви будете відчувати себе бадьорим, а отже, лікування буде спокійним та менш болісним.

2. Відмовтеся від прийому алкоголю за добу до візиту, навіть для хоробрості. Спиртні напої знижують дію безболісних препаратів.

3. Не голодуйте. Перекусіть перед візитом до стоматолога. По-перше, лікування на голодний шлунок може спричинити нудоту та запаморочення. По-друге, після лікування варто утриматися від їжі 2–3 години.

4. Не приїзжайте дуже рано. Зовсім не потрібно довго чекати свою чергу в коридорі клініки. Це може посилити ваше хвилювання. Навіть якщо ви приїхали раніше, краще прогуляйтеся навколо стоматології або посидьте в машині.

5. Не забувайте про правила гігієни. Ретельно



почистіть зуби щіткою та зубною ниткою. Освіжіть подих ополіскувачем для ротової порожнини.

6. Одягніть зручний одяг, який не буде ускладнювати ваші рухи та дихання. Не приходьте з дуже об'ємними зачісками, розпущеним волоссям, не одягайте громіздкі прикраси, на кшталт сережок. Це може заважати лікарю.

7. Не мовчіть про алергію. Обов'язково повідомте лікаря, якщо маєте негативну реакцію на певні препарати.

8. Не варто відправлятися на прийом, якщо у вас температура, нежить або вірусне захворювання. Наприклад, герпес на губах. Це може бути протипоказанням для лікування.

9. Не обманюйте медиків. Розкажіть про особливості свого організму. Задайте запитання, які вас цікавлять. Обговоріть всі нюанси, якщо щось хвилює.

10. Ну і на десерт порадуйте себе за сміливість. Зробіть після візиту щось приємне для себе, а саме шопінг, кінотеатр, парк розваг або щось смачненьке.

Візит до стоматолога — не найприємніший момент, але сучасні технології, методи та обладнання допомагають робити лікування зубів майже безболісним. Уважно прислухайтеся до порад лікаря. Прислухайтеся до наших поради і не піддавайтеся страхам.

У Харкові планова та ургентна стоматологічна допомога дорослим надається у комунальних та приватних клініках. Зокрема, при гострому болю звернутися до чергового лікаря можна цілодобово в КНП «Міська стоматологічна поліклініка № 1». Невідкладна допомога маленьким пацієнтам — Дитячій поліклініці № 13 та 23 Харківської міської ради.



5 НАПОЇВ, ЯКІ ШВИДКО ЗАСПОКОЮЮТЬ НЕРВОВУ СИСТЕМУ

У ЧАС НАПРУЖЕННЯ БАГАТО ХТО ШУКАЄ ПРОСТІ СПОСОБИ ШВИДШЕ ЗАСПОКОЇТИСЯ. ОДИН ІЗ НИХ — ТЕПЛІЙ АБО БЕЗКОФЕЇНОВИЙ НАПІЙ, ЯКИЙ МОЖЕ СТАТИ ЧАСТИНОЮ ВЕЧІРНЬОЇ РУТИНИ ЧИ КОРОТКОЇ ПАУЗИ ПРОТЯГОМ ДНЯ.



Такі напої не замінюють консультацію з лікарем, якщо тривожність сильна або триває довго. Водночас вони можуть допомогти зменшити відчуття напруги, особливо якщо поєднувати їх із відпочинком, сном і відмовою від надлишку кофеїну.

Один із найвідоміших варіантів — ромашковий чай. Ромашку традиційно використовують для розслаблення, а в чаї вона зазвичай добре підходить для вечірнього вживання. Водночас людям з алергією на рослини родини айстрових варто бути обережними.

Ще один напій — чай з мелісою. Його часто обирають у періоди емоційної напруги або перед сном. Меліса має м'який смак, не містить кофеїну і може бути альтернативою чорному чи зеленому чаю ввечері.

Тепле молоко також часто асоціюють із вечірнім заспокоєнням. Тут важливий не лише склад напою, а й сам ритуал: тепло, повільне пиття та перехід у спокійніший режим перед сном.

М'ятний чай може підійти тим, хто відчуває напругу разом із дискомфортом у шлунку. Напій не є седативним засобом, але теплий без кофеїну може допомогти зробити паузу, трохи розслабитися і заспокоїтися.

І ще як варіант — вода або тепла вода з лимоном. Зневоднення іноді посилює втому й дратівливість, тому звичайна вода може бути найпростішим вибором у моменті.

Водночас напої з кофеїном краще обмежити, особливо ввечері. Кофеїн може посилювати нервозність і впливати на сон, тому в час стресу варто звертати увагу на його кількість у раціоні.

Гороскоп на 30 липня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Не варто приховувати свої справжні думки і грати у зайву стриманість. Говоріть прямо та відкрито, особливо у сфері романтичних чи партнерських стосунків. Розумна частка егоїзму піде вам на користь і дозволить своєчасно подбати про себе.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Можливо, ви зробите перший реальний крок до давно задуманого переїзду чи подорожі. Не ігноруйте двері, що раптово відкрилися, і нові ділові пропозиції. Вечір бажано провести у родинному колі.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ви зможете на власні очі побачити плоди своєї праці за останні кілька місяців. День обіцяє приємну фінансову стабільність чи підкине перспективну ідею для підробітку.

Рак (22 червня — 22 липня)
Уважно дослухайтесь до інтуїції, яка завтра стане вашим головним орієнтиром. Краще тримати емоції під контролем і категорично уникайте будь-яких суперечок. Направте енергію, що накопичилася, на зміцнення стосунків з коханою людиною.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Постарайтеся знайти час для спілкування з родичами, адже вони зараз дуже потребують підтримки. Увечері приділіть увагу зовнішності та внутрішньому самопочуттю.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
На рідкість результативний день дозволить завершити завдання, які ви довго відкладали у довгу скриньку. Уникайте зайвої метушні та рухайтесь до цілей у спокійному, розміреному темпі. Увечері корисні монотонні домашні справи або наведення ладу у речах.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Вирішуючи важливе професійне чи особисте питання, обов'язково вислухайте поради з боку. День може принести багато нового у ваші партнерські стосунки. Будьте обережнішими ближче до вечора, щоб уникнути прикрих непорозумінь і обману.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Після затяжних сумнівів і мук вам нарешті стане набагато легше дихати. Зірки обіцяють отримання хороших новин та можливу зустріч із давніми друзями. Фокусуєтесь на кінцевому підсумку в роботі та не відволікайтесь на дрібниці, що виникають.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Практичність і дисципліна допоможуть уникнути непотрібних витрат та прикрих помилок. Є висока ймовірність, що несподівано здійсняться ваші давні сподівання. Не бійтеся брати відповідальність за складні проекти.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Від вас знадобиться максимальна зібраність і вміння суворо дотримуватися наміченого графіка. Фінансові та побутові питання вирішуйте обережно, залишаючи запасний план для непередбачених обставин.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День принесе довгоочікуване відчуття порядку, якщо ви відмовитеся від поспіху. Повня у вашому знаку посилить творчий потенціал і прагнення до самовираження. З'явиться чудова можливість помиритися з кимось з оточення та повністю зняти давню напругу.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Дуже важливо слухати свій внутрішній голос у простих побутових ситуаціях. Знайдіть час для якісного відпочинку, усамітнення і духовного збагачення. Щира розмова з близькою людиною відкриє вас з абсолютно нового боку.



ЯКІ ОВОЧІ ПРОБАЧАТЬ ВІДСУТНІСТЬ ПОЛИВУ?

ЯКЩО ЛІТО ДІСТАЄ СПЕКОЮ, А ТЯГНУТИ НА ДАЧІ ШЛАНГ ТА ВОРОНКУ НЕМАЄ ЧАСУ — ЦЕ НЕ ПРИЧИНА ВИРОЩУВАТИ У СОБІ КОМПЛЕКС ПРОВІНИ ПЕРЕД РОСЛИНАМИ. Є ОВОЧІ, ЯКІ НЕ БУДУТЬ ТРИМАТИ НА ВАС ЗЛА ЗА ВІДСУТНІСТЬ ПОЛИВУ.

Головна перевага посухостійких культур — розвинена коренева система. Такі рослини мають або потужний стрижневий корінь, що проникає у глибину, або велику систему бічних корінців. Наприклад, морква здатна зануритися вглиб до 1,5 метрів, добуваючи вологу там, де більшість культур загинула б.

Якщо ви замислюєтесь, з якими овочами можна не перейматися поливом, зверніть увагу на такі:

- ◆ Гарбуз — його коріння уходить глибоко в землю, а листя захищає ґрунт від перегріву.
- ◆ Кабачки — швидко розвиваються і дають стабільний урожай навіть у посуху.
- ◆ Баклажани і перець — демонструють відмінну адаптацію до посухи, якщо вирощувати їх грамотно.
- ◆ Квасоля — має особливо стійкі до спеки кушові сорти.
- ◆ Часник і цибуля — коренеплоди, які не потребують частого зволоження.
- ◆ Морква і буряк — запасують вологу завдяки структурі коренеплоду.

▶ ДОПОМАГАЄМО ОВОЧАМ ПРОТРИМАТИСЯ

І хоч зазначені овочі стійкі до спеки, це не означає встромити насіння у суху землю і забути до осені. Про них варто все ж таки попідкуватися:

- ◆ Земля має бути пухкою, повітропроникною і добре утримувати вологу. А якщо додати компост, перегній та пісок, це забезпечить баланс між вологостримувальними і дренажними властивостями.
- ◆ Для максимального успіху варто обирати ті сорти овочів, що були виведені саме для спекотних регіонів. Вони мають генетичну схильність до економної витрати вологи та краще переносять високі температури. Є чимало гібридів, які не втрачають врожайності навіть у несприятливий сезон.
- ◆ Важливо також рівномірно розміщувати рослини і дотримувати дистанцію між ними. Занадто густа

посадка змушує овочі конкурувати за вологу, а занадто рідка сприяє перегріву ґрунту. Щоб зекономити вологу, варто правильно планувати грядки, садити культури у шаховому порядку, затінити їх у перші дні після висаджування.

◆ Простий, але ефективний спосіб зберегти вологу в землі — мульчування. Шар мульчі з соломи, сіна, тирси або сухої трави зменшує випаровування, захищає ґрунт від перегріву і пригнічує ріст бур'янів. Дуже важливо мульчувати між рядками після розпушування і у період активного сонця. Крім того, від мульчі є ще один бонус. З часом вона перегниває, перетворюється на цінну органіку і покращує структуру ґрунту.

◆ Допомогаємо овочам розпушуванням ґрунту, особливо після дощу або поливу, бо запобігає утворенню кірки і покращує аерацію. Не зайвим буде й підживлення фосфорно-калійними добривами, котрі стимулює ріст коренів, а внесення органічних добрив зміцнить імунітет.

▶ ГАРБУЗ — НЕ КАКТУС

Втім, якщо овочі дозволяють нам розслабитися з поливом, це не означає влаштувати їм жорсткий пустельний екстрим. Гарбуз або кабачок — аж ніяк не кактус, тож іноді волога їм все ж таки потрібна — особливо у фазі проростання насіння або у мить цвітіння. Щоб не витратити воду даремно, у такі періоди радять застосовувати методи крапельного зрошення або полив у канавки. Пам'ятаємо також, що краще поливати зранку або ввечері, коли випаровування мінімальне. Не забуваємо й про використання добрив з мікроелементами. Вони стимулюють розвиток коренів, що допоможе рослинам швидше вкоренитися і стати незалежними від регулярного зволоження.

Вирощування овочів у умовах обмеженого поливу — доступна реальність, і, прислухаючись до рекомендацій, ви зможете отримати гідний урожай, навіть якщо за все літо не випало ані краплі дощу.



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 — **Наталія РУБАН.**

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

Замовлення № 426.
Наклад номера 19 124.

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

Інфо
CITІ
ЗБЕРІГАЄМО ТРАДИЦІЇ
реклама та маркетинг
+38(066) 832-37-70
E-mail: llc.infocity@ukr.net
ЗАЛИШИ СВОЄ ІМ'Я В ІСТОРІЇ МІСТА
СТВОРЮЄМО МАЙБУТНЄ

