



ЗА РОКИ ВІЙНИ ВЛАСНА КВАРТИРА ЧИ БУДИНОК ДЛЯ СОТЕНЬ ТИСЯЧ УКРАЇНСЬКИХ РОДИН ПЕРЕТВОРИЛИСЯ З БУДЕННОЇ РЕЧІ НА ОДНУ З НАЙБІЛЬШИХ ПРОБЛЕМ. ХТОСЬ УТРАТИВ ЖИТЛО ЧЕРЕЗ ОБСТРІЛ, ХТОСЬ НЕ МОЖЕ ПОВЕРНУТИСЯ НА ОКУПОВАНУ ТЕРИТОРІЮ, А ДЛЯ КОГОСЬ ПРИДБАТИ НОВУ КВАРТИРУ ЗА НИНІШНІХ ДОХОДІВ НЕРЕАЛЬНО. САМЕ ТОМУ СЬОГОДНІ ТРЕБА ЗМІНИТИ САМ ПРИНЦИП ЖИТЛОВОЇ ПОЛІТИКИ. ЗАМІСТЬ ДЕСЯТКІВ ОКРЕМИХ ПРОГРАМ НЕОБХІДНО СТВОРИТИ ЦІЛІСНУ СИСТЕМУ ДОСТУПНОГО ЖИТЛА, ЯКОЮ ЛЮДИНА МОГЛА Б СКОРИСТАТИСЯ ЗАЛЕЖНО ВІД СВОЇХ ДОХОДІВ І ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ, НАГОЛОСИВ ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Прямі збитки житлового фонду України оцінюють у 61,1 млрд доларів. Пошкоджене або зруйноване майже кожне сьоме помешкання, а наслідки торкнулися понад трьох мільйонів домогосподарств. Приблизно мільйон українців фактично не мають доступу до власного житла.

Особливо гостро проблема відчувається у прифронтових регіонах. На Донецьку, Харківську, Луганську, Дніпропетровську, Сумську, Миколаївську та Херсонську області припадає орієнтовно 73% прямих збитків житлового фонду.

Житло стає вже не лише соціальним питанням. Містам потрібні лікарі, вчителі,

працівники підприємств, комунальники та інші фахівці. Тобто замість принципу «одна програма — одне рішення» пропонується створити систему, де родина матиме реальний вибір.

Варіантів має бути кілька. Для тих, хто здатен поступово виплачувати вартість квартири, — доступна іпотека. Для родин, які не можуть одразу придбати житло, — оренда з можливістю подальшого викупу. Для людей із найменшими доходами — муніципальне та соціальне житло.

Сьогодні на державному рівні ми ініціюємо створення так званого банку соціального житла. Один із механізмів фінан-



сування: 10% надходжень від продажу земельних ділянок на конкурсах спрямовувати на придбання чи будівництво соціального житла для внутрішньо переміщених людей.

Житлова політика найближчих років — це вже не просто питання квадратних метрів. Гарантована можливість отримати доступне житло повинна стати одним із головних аргументів для повернення українських родин з-за кордону.

ДОСТУПНЕ ЖИТЛО — ГОЛОВНИЙ АРГУМЕНТ ДЛЯ ПОВЕРНЕННЯ УКРАЇНЦІВ



ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕЗИДЕНТКОЮ КОСТА-РИКИ ЛАУРОЮ ФЕРНАНДЕС ДЕЛЬГАДО.

УКРАЇНА ТА КОСТА-РИКА РОЗВИВАЮТЬ ПАРТНЕРСТВО

Глава держави подякував за теплі й важливі слова підтримки України та наших людей.

— Цінуємо, що Коста-Рика з нами й під час голосувань за резолюції на Генеральній Асамблеї ООН, і в роботі над поверненням українських дітей, яких викрала Росія, і в притягненні РФ до відповідальності за її злочини, зокрема злочин агресії, — зазначив Володимир Зеленський.

Сторони обговорили потенціал для співпраці між двома країнами. Є багато різних сфер, у яких партнерство України та Коста-Рики може принести хороші результати. Коста-Рика зацікавлена в українському досвіді у сфері безпеки.

Лідери домовилися, що команди попрацюють над можливим форматом зустрічі на рівні лідерів.

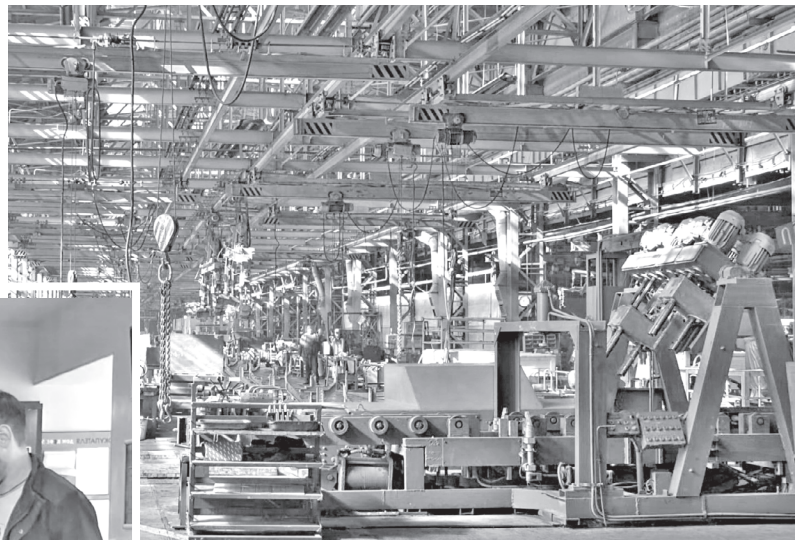
Володимир Зеленський запросив Лауру Фернандес Дельгадо приїхати до України, а вона — Президента України до Коста-Рики.



ПІДПРИЄМСТВА ПОВИННІ ПРАЦЮВАТИ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА, ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ІГОР ТЕРЕХОВ ВЗЯВ УЧАСТЬ У НАРАДІ ПРЕДСТАВНИКІВ БІЗНЕС-АСОЦІАЦІЙ, ПРОФІЛЬНИХ МІНІСТЕРСТВ, ПОДАТКОВОЇ ТА МИТНОЇ СЛУЖБ, А ТАКОЖ ІНШИХ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПІДПРИЄМСТВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОШКОДЖЕНЬ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ, Й МЕХАНІЗМІВ ЇХНЬОГО ШВИДКОГО ВІДНОВЛЕННЯ.

— Наше спільне завдання — створити систему, яка б не залишала підприємця сам на сам з проблемами. Наприклад, якщо обладнання знищено, підприємство повинно мати можливість придбати нове без сплати мита та з автоматичною відстрочкою імпортного ПДВ на 12 місяців під заставу самого обладнання. Ще одна пропозиція



Учасники говорили про фінансові й податкові інструменти допомоги бізнесу, який працює в умовах війни, а також про наслідки ударів по підприємствах, проблеми з енергетикою, паливом і логістикою. Свої пропозиції під час онлайн-зустрічі висловив і голова АПМГ. Ігор Терехов наголосив, що після ворожої атаки підприємство має якомога швидше повертатися до роботи, адже його зупинка — не лише збитки для власника, а й ризик дефіциту продуктів, ліків, пального, втрати робочих місць, податків тощо.

Для того щоб якнайшвидше бізнес знов запрацював, потрібні окремі фінансові та податкові умови. Зокрема, можливість без мита замінювати знищене обладнання, відстрочка сплати імпортного ПДВ, а також спрощення регуляторних процедур для бізнесу, що зазнав збитків:



стосується створення єдиної системи взаємодії бізнесу з державою після обстрілів. Тобто підприємство має один раз повідомляти про пошкодження та свої потреби, а далі відповідні служби повинні самостійно координувати допомогу. Також треба посилити стійкість логістики та складської інфраструктури. Такий механізм можна організувати на рівні областей у межах системи цивільного захисту.

За словами Ігоря Терехова, запропоновані рішення мають допомогти підприємствам не зупиняти роботу навіть після ударів та зберігати робочі місця, податкові надходження і необхідні для міст та громад товари.

ПОТРІБНА РЕФОРМА ТЦК

ПРИМУСОВЕ ЗАТРИМАННЯ ТА ДОСТАВЛЕННЯ ЧОЛОВІКІВ ДО ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ЦЕНТРІВ КОМПЛЕКТУВАННЯ ПРЕДСТАВНИКАМИ ТЦК ПІДРИВАЄ ДОВІРУ СУСПІЛЬСТВА ДО ДЕРЖАВНИХ ІНСТИТУЦІЙ ТА АРМІЇ, ЗАЯВИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



— Бусифікація, порушення прав людей, — я категорично негативно ставлюся до цього. Це руйнує довіру до ЗСУ та України загалом. Вважаю, що за кожним таким випадком має бути розслідування. Було пряме доручення тодішньому міністру оборони Михайлу Федорову провести реформу ТЦК. Її на сьогодні нема. Треба зробити так, аби таких випадків не було зовсім, інакше буде крах. Люди стурбовані, ця проблема стоїть дуже гостро. Те, що коїться, — це злочин. Тому дуже важливо, щоб жоден випадок не залишився без реагування, причому жорсткого: кримінальна справа, арешт, вирок і на фронт, — наголосив мер.

У ХАРКОВІ ЗБУДУЮТЬ ЕЛЕКТРОДЕПО ПІД ЗЕМЛЕЮ

ЧЕРЕЗ ВІЙНУ ПРОЄКТ ПРОДОВЖЕННЯ ОЛЕКСІЇВСЬКОЇ ЛІНІЇ МЕТРОПОЛІТЕНУ ДОВЕЛОСЯ ЗМІНИТИ І ВІДТЕРМІНУВАТИ ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЮ.

Ще до початку повномасштабного вторгнення Харків підписав угоди з ЄБРР і ЄІБ щодо залучення кредитного фінансування 320 млн євро на продовження Олексіївської лінії. Проєкт передбачав будівництво двох станцій метро, нового електродепо та закупівлю рухомого складу. Зараз ці кошти зарезервовані за Харковом, розповів міський голова Ігор Терехов.

— Якби не війна, цього року ми б уже здали в експлуатацію дві станції метро — «Одеську» та «Державінську». Але неможливо побудувати дві станції метро, не побудувавши електродепо, бо це буде колапс. Вже під час війни нам довелося



змінити проєкт, і тепер будемо зводити електродепо під землею, розраховане на 100 вагонів, — зазначив мер.

На завершальній стадії перебувають тендерні процедури з закупівлі сучасних потягів, які дозволять скоротити споживання електроенергії на 30%.

ХАРКОВУ ПОТРІБНІ КРЕАТИВНІ, ПРОДУКТИВНІ, НЕБАЙДУЖІ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ
ПРОВІВ НЕФОРМАЛЬНУ ЗУСТРІЧ З АКТИВНОЮ
МОЛОДДЮ МІСТА У СКВЕРІ «СТРІЛКА».

Учасники заходу поспілкувалися про майбутнє Харкова, новий план розвитку міста, освіти і НМТ, штучний інтелект, безбар'єрність, масовий спорт, міжнародне партнерство, умови в студентських гуртожитках й можливості для професійної реалізації молодих людей.

Особливу увагу приділили тому, як зберегти за Харковом статус потужного університетського центру і створити умови, за яких молоді люди пов'язуватимуть з містом навчання, роботу і подальше життя. Такий формат відповідає одному з ключових векторів міської молодіжної політики — залученню молоді до формування рішень та підтримці її ініціатив.

— Харків завжди був сильним своїми університетами і студентством. Але сьогодні недостатньо просто говорити молодим людям: залишайтеся, ви потрібні місту. Потрібно створювати середовище, в якому вони самі захочуть навчатися, працювати, будувати кар'єру і своє майбутнє. Саме тому ми вже зараз думаємо, яким буде Харків через десятки років, якою буде його економіка, освіта, інфраструктура. І дуже важливо, щоб молодь не спостерігала за процесом остронь, а брала в ньому безпосередню участь, — зазначив Ігор Терехов.

Вікторія Светош:

— Мені, випускниці університету, цікаво, як місто буде мотивувати тих, хто закінчив виш, не емігрувати за кордон, а вкладати свій ресурс у Харків?

— Зокрема, я дуже зацікавлений, щоб у мерії, її структурних підрозділах працювало якомога більше молодих

креативних людей. У нас є можливості посилати молодих спеціалістів на стажування за кордон, наприклад, до наших міст-побратимів. Також є робота в комунальних підприємствах. Крім цього, ведемо перемовини з великими підприємствами, яких, на жаль, не так багато, щоб вони теж надавали перше робоче місце, щоб вони готували собі спеціалістів.



Багатоох присутніх цікавило, яким бачить мер майбутнє мегаполісу. Зокрема, йшлося про актуальні майбутні професії та сфери економіки.

— Моя категорична позиція, що кожному місту потрібна спеціалізація. Якщо Харків завжди славився своїми вишами, то його й треба зберегти як студентську столицю. Для цього розроблений біля станції метро «Барабашова» унікальний для Харкова комплекс, так званий науковий парк. На кшталт тих, що лорд Норман Фостер розробляв для Барселони, Нью-Йорка, інших великих міст, але для нас він розробив окремий проєкт, який відповідає запитам України на сьогодні. Також велику увагу приділятимемо будівництву, для чого нам потрібна

достатня кількість і будівельників, і інженерів, і середнього технічного персоналу. Звісно, майбутнє і за ІТ, і ВПК, і космічною галуззю. Як вона була у нас, так вона і буде.

► У КОЖНОГО СВОЯ МІСІЯ

Були й особисті запитання. Зокрема, цікавилися, як міському голові вдається не вигорати під час війни та залишатися у тонусі.

— Ну, у мене ж є ви? Спілкування з вами дарує чудовий настрій, заряд позитивних емоцій. Кожний з нас долає великі випробування. У кожного своя місія. Потрібно просто працювати, робити свою справу. Вигораю я чи не вигораю...

Ну, моменти бувають різні. Я ж людина. І в мене буває дуже поганий настрій. Буває, коли нічого не хочеш. Але я не можу собі дозволяти такого настрою. А є речі, які, навпаки, знаєте, додають драйву. Тобто потрібно бути насамперед нормальною людиною.

Відверта розмова завершилася порадом від міського голови не відкладати життя на потім та вірити у майбутнє.

— Ви насправді круті! Я обожаю нашу харківську молодь, адже ви не соромитеся, ставите різні запитання, цікавитеся усім. Вам не байдуже. Залишайтеся такими, не відкладайте життя на потім. Так, страшно, так, повітряні тривоги, але життя триває, іншого у вас не буде. Вам потрібно жити і вірити в майбутнє та бути оптимістами попри все.

Данило Семенець:

— Наша міська влада є відкритою та готова слухати думки і потреби нашої молоді. Місто нас бачить й розуміє. Міський голова — надзвичайно відкрита людина, яка встигає дуже багато. Він є всюди: і на місцях обстрілів, і на всіляких концертах, і як сьогодні — на зустрічі з молоддю. І це надзвичайно круто, він є дійсно прикладом для інших міст.

Юлія Петренко:

— Саме молодь є двигуном майбутнього, і вона попри все залишається в Харкові. Мені здається, що молодь дуже продуктивна і може бути причетною до різних справ, вносити щось нове, інноваційне у розвиток міста.

НОВИЙ ТРАНСПОРТНИЙ СЕРВІС

В ЗАСТОСУНКУ OPEN KHARKIV ЗАПУСТИЛИ НОВИЙ ТРАНСПОРТНИЙ СЕРВІС. ТЕПЕР У РЕЖИМІ РЕАЛЬНОГО ЧАСУ ХАРКІВ'ЯНИ БАЧАТЬ НА КАРТІ РУХ АВТОБУСІВ, ТРОЛЕЙБУСІВ І ТРАМВАЇВ, ПЕРЕВІРЯЮТЬ МАРШРУТИ ТА ГРАФІКИ. У ЦЬОМУ Ж РОЗДІЛІ — РОЗКЛАД МЕТРОПОЛІТЕНУ Й ЗУПИНКИ-УКРИТТЯ.

У сьогоднішньому Харкові зручність нерозривно пов'язана з безпекою, наголосив мер Ігор Терехов: — Коли ви плануєте поїздку на роботу, навчання чи у справах, важливо одразу розуміти, де можна поруч перечекати повітряну тривогу.

Саме так ми підходимо до розвитку усіх міських сервісів — відштовхуючись від потреб людей. Перед розробкою нового функціоналу завжди збираємо зворотний зв'язок. Під час останнього опитування найбільше голосів отримав транспорт. З нього й почали наступний етап оновлення застосунку.

Хоча, нагадаю, у смартфоні вже доступно чимало можливостей. Зокрема, через службу «1562» можна звернутися до комунальників і відстежувати виконання заявки. Електронна черга дозволяє швидко записатися до ЦНАПу. «Мапа незламності» показує найближчі сховища, буюети з безоплатною водою та інші важливі об'єкти. Також у застосунку Open Kharkiv працюють цифрова «Картка харків'янина», спеціальні сервіси для захисників, афіша подій у безпечних локаціях.

Поступово збираємо в одному місці все необхідне для щоденного життя. І для нашого міста йдеться про значно більше, ніж просто цифровізацію заради цифровізації.

Бо нині Харків живе в зовсім іншому темпі. Доводиться швидше ухвалювати рішення, миттєво реагувати на виклики, забезпечувати доступ до інформації за будь-яких умов. Технології повинні економити час, прибирати зайві поїздки, допомагати швидко знаходити безпечні місця та закривати побутові питання без десятиків дзвінків.

Над наповненням застосунку Open Kharkiv працює не один профільний департамент, а багато підрозділів та ко-



мунальних підприємств, адже кожен інтегрує в нього свій напрям. Тому за єдиною іконкою в смартфоні стоїть зведення колосальних масивів даних і масштабна командна робота.

Нашим досвідом уже цікавляться інші громади. І ми готові ділитися напрацюваннями, насамперед з прифронтовими територіями. Адже рішення, випробувані Харковом сьогодні, завтра зможуть допомогти українцям по всій країні.

Тому, якщо Open Kharkiv ще не встановлений, завантажуйте його за посиланням <https://onelink.to/openkharkiv>. А якщо вже користуєтеся — оновіть програму та протестуйте транспортний розділ. Хочу, щоб у кожного харків'янина місто справді було під рукою!

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЗМІНА СТАВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ЛЮДЕЙ



МІСЬКА ВЛАДА ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ НАД ФОРМУВАННЯМ БЕЗБАР'ЄРНОГО СЕРЕДОВИЩА В ХАРКОВІ.

Мер Ігор Терехов впевнений: безбар'єрність — це не лише розвиток відповідної інфраструктури, а й зміна ставлення суспільства.

— Безбар'єрність — це не тільки про відсутність бар'єрів, транспорт з низькою підлогою та ліфти. Це про ставлення до людей, які отримали поранення, мають інвалідність. Ми всі розуміємо, в якому вони моральному стані. Важливо, щоб такі люди не стояли в черзі, щоб вони своєчасно отримували необхідні послуги, щоб мали можливість працювати та бути повноцінними членами нашого суспільства. Так, цю роботу треба посилити, але неможливо зробити все одразу, — підкреслив мер.

Ігор Терехов зазначив, що одним із найбільших викликів залишається приведення метро до норм безбар'єрності.

— Це великий виклик навіть для інших країн. Я був у Парижі, і там не знайшли рішення щодо метро. Тож шукаємо різні виходи з цієї ситуації. Але це дуже дорого реалізувати, — зазначив мер.

ХАРКІВ ГРАЄ — ХАРКІВ ПЕРЕМАГАЄ!



ДО ДНЯ МОЛОДІ ВІДБУЛОСЯ УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ ТУРНИРУ З ВОЛЕЙБОЛУ «ХАРКІВ ГРАЄ — ХАРКІВ ПЕРЕМАГАЄ!».

Учасників заходу привітав міський голова Ігор Терехов. Він зазначив, що, попри складні часи, спортивні заходи допомагають створювати позитивні емоції та ще більше об'єднувати містян.

— Ми зібралися, щоб відкрити турнір з волейболу, присвячений Дню молоді. Я бачу, які гарні емоції тут панують, і впевнений, що буде запекла, але чесна боротьба, в якій переможе найсильніша команда. А головне — переможе Харків! Ми переживаємо дуже важкі часи, але ми — разом, ми — в Харкові, ми — одна команда! — сказав мер.

У турнірі взяли участь шість збірних команд, серед яких — представники Харківської міської ради, Молодіжної ради при Харківському міському голові, учні 10–11 класів, випускники та вчителі ліцеїв з Основ'янського району та інші.

Крім того, на облаштованих поруч майданчиків у волейбол грали спортсмени-аматори, до яких долучився й Ігор Терехов.



ЛІТО БЕЗ НУДЬГИ І В БЕЗПЕЦІ

У ХАРКОВІ НА БАЗІ ПІДЗЕМНИХ ШКІЛ ВПЕРШЕ ЗАПРОВАДИЛИ ЛІТНІ ОСВІТНЬО-РОЗВИВАЛЬНІ ЦЕНТРИ НА КШТАЛТ ШКІЛЬНИХ ТАБОРІВ.

Центри працювали у дві зміни: з 1 по 12 червня та з 15 по 26 червня. Їх відвідали майже дев'ять тисяч харківських школярів. Як і під час навчального року, діти були забезпечені безкоштовними обідами, а для тих, хто цього потребував, організували підвезення шкільними автобусами.

За словами Харківського міського голови Ігоря Терехова, експеримент виявився успішним, тож місто планує організувати літні табори і наступного року:

— Для дітей дуже важлива соціалізація. І ми її забезпечили у так званих шкільних таборах, які створили у підземних навчальних просторах. Ми свідомо не ставили

за мету відтворити класичний навчальний процес, натомість під час літніх канікул діти могли спілкуватися, гратися, знайомитися одне з одним. Окрім цього, організували психологічне розвантаження та спортивні заняття. А батьки були впевнені, що їхні діти перебувають у безпечних умовах, а це також надзвичайно важливо.

Серед відвідувачів літніх таборів були й діти з родин внутрішньо переміщених осіб. Вони теж отримали можливість відпочити, поспілкуватися з однолітками, взяти участь у творчих, спортивних і розвивальних заняттях. Для дітей, які пережили евакуацію та війну, такі центри є важливою частиною соціальної адаптації та психологічного відновлення.

— У Харкові зараз на постійній основі проживає понад 217 тисяч вимушених переселенців, серед яких майже чо-



тирнадцять з половиною тисяч дітей. Я вважаю, що міська влада має робити все, щоб вони якомога скоріше і повноцінніше інтегрувалися в суспільство і стали справжніми харків'янами.

ЯК ПОВЕРНУТИ СЕБЕ ДО СЕБЕ

НЕЩОДАВНО У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС НЕМИШЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУЛАСЯ СІМЕЙНА ЗУСТРІЧ «РОЗМОВИ ПРО ВАЖЛИВЕ: НЕ ВПУСКАЙ У СЕБЕ ХМАРИ», КОТРУ ПРОВЕЛИ РАЗОМ ІЗ ПСИХОЛОГАМИ ГУМАНІТАРНОЇ МІСІЇ «ПРОЛІСКА» ЮЛІЄЮ САМОЙЛОВОЮ ТА ОЛЬГОЮ ХРЕСТОВОЮ, ЗАЗНАЧАЮТЬ У ДЕПАРТАМЕНТІ КУЛЬТУРИ ХМР.

Діти та дорослі говорили про емоції, вчилися простим технікам саморегуляції, ділилися думками і разом знаходили ресурси для підтримки себе та близьких.

— Стрес став частиною нашого життя — але важливо пам'ятати: ми можемо собі допомогти. Зустріч була присвячена самопомозі при стресі, — розповідає психолог гуманітарної місії «Проліска» Юлія Самойлова. — Сталося так, що коли діти з батьками вирушили до нас на зустріч, пролунали вибухи. Всі прийшли перелякані, у стресі, тема була дуже на часі. Ми ознайомилися з різними техніками — як себе заспокоїти, заземлити.

На прохання «Інфосіті» фахівець поділилася з читачами простими вправами, які допомагають заспокоїтися, відновити рівновагу та повернути відчуття опори.

► ДИХАННЯ

Спробуйте «4–4–4–4»: вдих — 4 сек, затримка — 4, видих — 4, затримка — 4. Або просто подовжуйте видих — вправа швидко заспокоює нервову систему.

— Якщо складно затримувати дихання, можна спробувати просто контролювати сповільнити дихання і відстежувати, як повітря входить у легені і виходить, — радить Юлія Самойлова. — З'являється відчуття контролю і приходить заспокоєння.

► ВПРАВА «5–4–3–2–1»

Назвіть речі, які ви:
— 5 — бачите



- 4 — відчуваєте тілом
- 3 — чуєте
- 2 — відчуваєте на запах
- 1 — відчуваєте на смак

Вправа допомагає повернутися в «тут і тепер».

— Таким чином людина повертає себе до себе, — зазначає пані Юлія. — Коли ми у стресі, тіло, якщо говорити простими словами, ніби розлучається з душею. І хоча фраза звучить зовсім не психологічно, але у людини насправді з'являється відчуття, що розум і тіло — окремо. Тому, щоб повернути себе до себе, треба відчути все, що відбувається навколо. Тоді наш організм починає розуміти: «Я тут», «я є», «зі мною все добре».

► ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ

- ◆ Напруження і розслаблення м'язів
- ◆ Легке струшування тіла



◆ Самообійми

На перший погляд такі прості дії допомагають зняти напругу та відчути себе в безпеці.

► ПІКЛУВАННЯ ПРО ДУМКИ

- ◆ Записати все, що турбує
- ◆ Уявити «безпечне місце»
- ◆ Назвати 3 речі, за які вдячні сьогодні.

— Навіть кілька хвилин таких практик можуть змінити ваш стан, — зазначає Юлія Самойлова. — Бережіть себе і не забувайте: турбота про себе — йдеться про необхідність, а не розкіш.

► ЯК ДОПОМАГАЄ КУЛЬБАБКА

Особливою частиною зустрічі з психологами у бібліотеці стала творча майстерня. Учасники створювали яскраві аплікації, до того ж арт-практика сподобалася і дітям, і дорослим.

— По-перше, арт-практика дає таке ж заземлення, що і вправа «5–4–3–2–1», налаштовує на творчий лад, дає можливість трошечки заспокоїтися і вирівнятися. Крім того, коли людина створює щось красиве, — отримує позитивні емоції, і що також добре впливає на її стан, — зауважує психолог. — Для арт-практики ми обрали кульбабки. Наочний приклад доводить, що дітям найлегше пояснити принципи дихання: нюхаємо квіточку — і видихаємо. Крім того, квітка має великий символізм: це — і відродження, і сонце, і велика сила, бо проростає навіть крізь асфальт.

ВБОЛІВАЄМО ЗА НАШИХ

ДВІ ПАМ'ЯТНІ МОНЕТИ, ВИПУЩЕНІ НАЦІОНАЛЬНИМ БАНКОМ УКРАЇНИ, УВІЙШЛИ ДО 100 НАЙКРАЩИХ МОНЕТ СВІТУ ЗА ВЕРСІЄЮ МІЖНАРОДНОГО КОНКУРСУ «МОНЕТА РОКУ 2026» (COIN OF THE YEAR).

Українські номінанти представлені у двох різних категоріях. У номінації «Найбільш надихаюча монета» змагатиметься монета «Тримаймо стрій!» номіналом 5 гривень. У категорії «Найхудожніша монета» — срібні 10 гривень «Світ мистецтва кутюр'є. Любов Панченко». Автором ескізів обох монет є український художник Андрій Сагач.

Конкурс «Монета року» щорічно проводить міжнародне нумізматичне видання World Coin News за підтримки

The Journal of East Asian Numismatics. На першому етапі міжнародне журі експертів обрало 100 найкращих монет серед тих, які були введені в обіг у 2025 році. До списку потрапили по 10 монет у кожній із 10 номінацій. На наступному етапі журі визначить переможців у кожній категорії, а також головну монету — переможницю конкурсу.

Підсумки фінального голосування оголосять 27 серпня під час церемонії в Піттсбурзі, штат Пенсильванія, США.



ДОТРИМУЙТЕСЯ ЗДОРОВОГО ГЛУЗДУ

ВИБІР ІМЕНІ ДЛЯ НОВОНАРОДЖЕНОЇ ДИТИНИ Є ВАЖЛИВИМ КРОКОМ, І БАТЬКИ ЧАСТО ЗАМИСЛЮЮТЬСЯ, ЧИ Є ЯКИЙСЬ ОФІЦІЙНИЙ ПЕРЕЛІК ТОГО, ЯК НАЗИВАТИ МАЛЮКА НЕ МОЖНА.



У Міністерстві юстиції України пояснюють, що чіткого списку заборонених чи дозволених імен вітчизняне законодавство не встановлює. Дорослі мають право обирати на власний розсуд: звичні поширені українські імена; рідкісні та незвичні варіанти; іншомовні запозичення.

Закон не висуває жорстких вимог щодо походження, традиційності чи популярності імені. Проте свобода батьків не є абсолютною, адже має чіткі межі, засновані на інтересах самої дитини.

Згідно зі статтею 146 Сімейного кодексу України, процес надання імені регулюється кількома обов'язковими правилами. Ім'я дитині присвоюється виключно за спільною згодою обох батьків. Якщо малюк з'являється на світ у жінки, яка не пе-

ребує в офіційному шлюбі, а батьківство не встановлене, право вибору повністю належить матері.

Дитина може мати не більше двох власних імен. Виняток передбачений лише тоді, коли вимагають стародавні звичаї національної меншини, до якої належать мама чи тато.

У ситуації, коли батьки не можуть дійти згоди й сперечаються щодо імені, спір не вирішується автоматично — його розв'язує орган опіки та піклування або суд.

Хоча закон безпосередньо не містить заборони на використання в іменах цифр, спеціальних знаків чи інших нестандартних позначень, юристи радять триматися здорового глузду.

ЗГОДИ ТА ЛЮБОВІ!

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ НА ДВА РОКИ ПРОДОВЖИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПРОЄКТ ЩОДО НАДАННЯ ПОСЛУГИ ОНЛАЙН-ШЛЮБУ ТА РОЗШИРИВ ФУНКЦІОНАЛ СЕРВІСУ.

Серед нових опцій — доставка свідоцтва про одруження за кордон. Очікується, що документ доставлятимуть до 48 країн світу. Послугу впровадять поетапно — спершу до сусідніх країн, а згодом перелік розширять на європейські держави та США.

Також сервіс став доступний для людей з інвалідністю, наприклад, люди з порушеннями слуху та мовлення під час подання заяви у налаштуваннях сервісу зможуть обрати спеціальну відмітку, яка означає, що під час укладення шлюбу до конференції приєднається перекладач жестової мови.

Також постанова уряду № 994 передбачає, що тепер укласти шлюб через застосунок «Дія» зможуть й ті, хто втратив чоловіка чи дружину.



ДОББІ ЩАСЛИВИЙ

РОЗРОБНИКИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ПРОЄКТУ GREENLINK ВАРТІСТЮ 430 МІЛЬЙОНІВ ФУНТІВ СТЕРЛІНГІВ ЗМІНИЛИ МАРШРУТ ПРОКЛАДАННЯ КАБЕЛЮ В УЕЛЬСІ ЧЕРЕЗ МАСОВІ ЗВЕРНЕННЯ ШАНУВАЛЬНИКІВ «ГАРРІ ПОТТЕРА», ЯКІ ЗАХИЩАЛИ «МОГИЛУ» ЕЛЬФА ДОББІ, ІНФОРМУЄ THE TELEGRAPH.

Пляж Фрешвотер-Вест у Пембрукширі став відомим після знімання там сцени смерті персонажа. Відтоді фанати облаштували в дюнах меморіал із розфарбованого каміння та шарпеток.

Трубопровід мав транспортувати сонячну та вітрову енергію з Великої Британії до Ірландії. Після анонсу прокладання кабелю через пляж компанія отримала сотні дзвінків від обурених людей, які побоювалися руйнування «пам'ятки». Масштаб реакції змусив планувальників переглянути маршрут і відвести лінію електропередачі якомога далі від цього місця.

Керівник проекту та засновник енергетичної компанії Etchea Energy Саймон Ладлам повідомив, що кабель проклали «досить близько до справжніх пам'яток бронзової доби, але «могили» оминули»: «Багато людей були дуже задоволені цим, і тепер проєкт рухається вперед, а Доббі щасливий».



АБО МОРОЗИ, АБО ВІДЛИГИ

ПОГОДА ВЗИМКУ МОЖЕ РОЗВИВАТИСЯ ЗА ДВОМА ОСНОВНИМИ СЦЕНАРІЯМИ: В УКРАЇНІ МОЖЛИВИЙ АБО ТРИВАЛИЙ СУХИЙ МОРОЗ, АБО ВІДНОСНО ТЕПЛА Й ВОЛОГА ПОГОДА З ЧАСТИМИ ВІДЛИГАМИ ТА ОПАДАМИ.

Такі сценарії ґрунтуються на сезонних картах імовірності баричних систем Copernicus Climate Data Store, пише «Телеграф».

Погода значною мірою залежатиме від того, які атмосферні процеси переважатимуть над Європою. Циклони — області низького тиску — зазвичай приносять хмарність, опади та вітер, тоді як антициклони формують суху, ясну й маловітряну погоду.

За першим сценарієм над Скандинавією або європейською частиною континенту може сформуватися потужний і стійкий антициклон. Він здатен блокувати



надходження вологих повітряних мас з Атлантики. У такому разі на кілька тижнів може встановитися суха морозна погода, практично без опадів.

Другий сценарій передбачає активні атлантичні циклони, які регулярно надходитимуть до Європи. Тоді зима може бути вологою, вітряною та відносно теплою, з частими відлигами. Снігопади до того ж можуть змінюватися дощами, а температура залишатиметься біля нуля.

Який із зазначених сценаріїв переважатиме, залежить від розташування і стійкості атмосферних центрів протягом зими.

ПОДАРУНОК ШАНУВАЛЬНИКАМ

КОМПАНІЯ MATTEL ПРЕДСТАВИЛА ЛЯЛЬКУ BARBIE, ПРИСВЯЧЕНУ АМЕРИКАНСЬКІЙ СПІВАЧЦІ ВІТНІ Г'ЮСТОН, ВИПУСК КОТРОЇ ПРИУРОЧИЛИ ДО 9 СЕРПНЯ — ДНЯ, КОЛИ АРТИСТЦІ МАЛО Б ВИПОВНИТИСЯ 63 РОКИ.

Випуск ляльки став частиною відзначення 40-річчя творчої спадщини Г'юстон. Barbie Signature Whitney Houston Doll вшановує «рекордну кар'єру, спадщину та поточасову музику співачки, яка надих-



нула покоління артистів і продовжує знаходити відгук у шанувальників по всьому світу».

Ляльку, що відтворює образ співачки з кліпу 1987 року на пісню I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me), розробляли у співпраці з невісткою Вітні та виконавицею її заповіту Пат Г'юстон. Barbie одягнена у фіолетову сукню, доповнену яскравими сережками та макіяжем, який повторює сценічний образ Вітні, а до іграшки додається мікрофонна стійка.

ЗАГРОЗА З БОКУ АГРЕСОРА НЕ СЛАБШАЄ

ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ РОСІЯНИ 11 РАЗІВ АТАКУВАЛИ ХАРКІВ. НАЙЧАСТІШЕ БИЛИ «БАНДЕРОЛЛЮ» — МАЄМО СІМ ТАКИХ УДАРІВ. ТАКОЖ ВОРОГ ЗАСТОСОВУВАВ РЕАКТИВНІ «ІТАЛМАСИ», FPV-ДРОНИ, «ЛАНЦЕТИ», У МІСТІ ПАДАЛИ УЛАМКИ «ШАХЕДІВ».

Під вогнем були п'ять районів: Новобаварський, Холодногірський, Салтівський, Київський та Індустріальний. Пошкоджені житлові будинки, об'єкти бізнесу, газові та електричні мережі, автівки, територія кладовища, повідомив міський голова Ігор Терехов:

— За тиждень постраждали 48 осіб, серед них — дитина. Одна людина, на жаль, загинула.

На місцях ударів одразу працювали рятувальники, медики, комунальники, енергетики та газовики. Розбирали завали, обстежували будинки, закривали вибиті контури,



прибирали уламки, відновлювали мережі. Ми не можемо зупинити ворожий запуск, але робимо все, щоб його наслідки якомога менше впливали на подальше життя людей.

Окремо — про систему сповіщення. Місто не визначає повітряну загрозу самостійно. Отримуємо сигнал від військо-

вих і одразу вмикаємо тривогу. Надходить команда про відбій — вимикаємо.

Днями один з ударів, за оперативними даними, стався після відбою. Ворог застосовує швидкісні засоби ураження з дуже коротким часом підльоту. Тому ми постійно працюємо з військовими над тим, щоб алгоритми сповіщення були максимально точними й швидкими. Головне — дати людям якомога більше часу, щоб зреагувати на небезпеку.

Водночас диференційована система сповіщення дає результат. Минулого тижня тривога в Харкові тривала понад 106 годин — майже на 56 годин, або на 34%, менше, ніж загалом по області.

Дякую всім, хто після кожного удару повертає Харків до нормального життя: рятує людей, лікує, прибирає, ремонтує! Ворогу достатньо кількох хвилин, щоб завдати руйнувань. Нам потрібен значний час, щоб усе відновити. Але жоден удар завдяки вашим зусиллям не змусить Харків зупинитися!

ВОРОГ НЕ ПРИПИНЯЄ ТЕРОРИЗУВАТИ ХАРКІВ

ВРАНЦІ 10 СЕРПНЯ ВНАСЛІДОК ЧОТИРЬОХ УДАРІВ «БАНДЕРОЛЮ» І «ШАХЕДАМИ» У МІСТІ БУЛО ПОШКОДЖЕНО ЦИВІЛЬНІ ТА ІНФРАСТРУКТУРНІ ОБ'ЄКТИ.



За словами начальника Головного управління ДСНС Харківщини Артема Астахова, найбільша пожежа на площі 200 квадратних метрів виникла у Київському районі: горіли два приватні домоволодіння. На щастя, обійшлося без жертв.

За словами Харківського міського голови Ігоря Терехова, влучання сталося і в інфраструктурний об'єкт, там також довелося гасити доволі сильний вогонь. Окрім того, зафіксований приліт по складських приміщеннях, які розташовані в одному з районів Харкова, по виробничому підприємству та гуртожитку навчального закладу.

Мер розповів про наслідки обстрілу, що був напередодні. Тоді ворог влучив у багатоповерхівку у Салтівському районі.

— Станом на понеділок за медичною допомогою звернулося 37 людей. Крім цього, маємо одного загиблого і одну жінку в дуже важкому стані, вона у реанімації. Взагалі зараз у лікарні перебувають п'ять людей. Про переселення до гуртожитків звернулося двоє осіб, інші роз'їхалися по друзях та родичах. Окрім того, було ухвалене рішення щодо відбудови цього будинку. Але доведеться звернути і практично до п'ятого поверху знести всю цегляну кладку і плити перекриття.

Стосовно гуртожитку, споруда належить НТУ «ХПІ», повідомив проректор із науково-педагогічної роботи та перспективного розвитку вишу Магомедмін Гасанов:

— Гуртожиток порожній, він на консервації. До війни там мешкали іноземні студенти. У будівлі понівечено фасад, побито приблизно 27 вікон. Міський голова запевнив, що нам допоможуть закрити вікна.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 01.02.1999 р., реєстраційний № 5-99-163970, видане Центром (відділом) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Договорі про визначення часток у праві спільної сумісної власності, посвід. Руденко О. Є., приватний нотаріус ХМНО від 14.10.2005 р. № 9256. Договір купівлі-продажу р. № 1032 від 17.10.2005 року, Беседа Д. С., приватний нотаріус ХМНО, на ім'я: Супоніна Ірина Василівна за адресою: місто Харків, вулиця Блюхера, будинок 24, квартира 122, **вважати недійсним.**

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 19.02.1998 р., реєстраційний № 8-98-97317, видане Харківським міським центром приватизації державного житлового фонду на ім'я: Правдивцев Костянтин Ігорович, Ванюшина Ірина Вячеславна, Правдивцев Артем Костянтинович за адресою: Харківська область, місто Харків, Салтівське шосе, будинок 262, квартира 71, **вважати недійсним.**

НА САЛТІВСЬКОМУ ШОСЕ ВІДНОВЛЮЮТЬ БАГАТОКВАРТИРНИЙ БУДИНОК

НА САЛТІВСЬКОМУ ШОСЕ ВІДНОВЛЮЮТЬ БАГАТОКВАРТИРНИЙ ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК, ЯКИЙ БУВ ПОШКОДЖЕНИЙ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ.

Як повідомили в Департаменті з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР, фахівці вже замінили пошкоджені вікна, а також від-



ремонтували вхідні групи: пофарбували їх, відновили козирки, уклали плитку та встановили пандуси.

Зараз триває капітальний ремонт понад 2 тис. кв. м покрівлі. Будівельники демонтують старе покриття, влаштовують нову стяжку та укладають два шари руберойду, а також відновлюють парапети.

ТАРИФИ НА ВОДУ В ХАРКОВІ ЗАЛИШАТЬСЯ ОДИНИМИ З НАЙНИЖЧИХ В УКРАЇНІ

У ХАРКОВІ ПЛАНУЮТЬ ДВОЕТАПНЕ ПІДВИЩЕННЯ ТАРИФІВ НА ПОСЛУГИ ЦЕНТРАЛІЗОВАНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ ТА ВОДОВІДВЕДЕННЯ.

Протягом повномасштабного вторгнення рф тариф на послуги водопостачання та водовідведення не змінювався і сьогодні покриває лише 30% витрат, оскільки собівартість послуг суттєво зросла через подорожчання електроенергії, реагентів, обладнання та збільшення витрат на оплату праці, повідомив заступник міського голови Іван Кузнецов.

Крім того, до чинного тарифу не були включені витрати на послуги з водообміну в Краснопавлівському водосховищі. Через зміни до Водного кодексу КП «Харківводоканал» тепер має самостійно сплачувати Управлінню каналу Дніпро — Донбас понад 100 млн грн, які раніше покривалися з державного бюджету.

— Міська рада увесь цей час виділяла кошти на виплату заробітних плат працівникам КП, ремонтну кампанію з підготовки до опалювального періоду та відновлення пошкоджених об'єктів водопостачання і водовідведення, яких з початку війни вже понад 250. Підприємству завдано збитків на мільярди: це насосні станції, колектори глибокого залягання, очисні споруди, дамби, внутрішньобудинкові мережі. Це все потребує відновлення, — зазначив заступник мера.

Ураховуючи викладене, на вимогу НКРЕКП КП «Харківводоканал» оприлюднило проєкт економічно обґрунтованих тарифів. Сьогодні тарифи на послуги централізованого водопостачання становлять 16 грн/куб. м, водовідведення — 8,5 грн/куб. м.



Підвищення тарифів відбуватиметься у два етапи:

- з 1 жовтня 2026 року: водопостачання — 49,5 грн/куб. м, водовідведення — 20,8 грн/куб. м;
- з 1 січня 2027 року: водопостачання — 57,5 грн/куб. м, водовідведення — 28 грн/куб. м.

Попри значну віддаленість Харкова від основних джерел водопостачання, тариф після підвищення залишиться одним із найнижчих в Україні.

— Була позиція міського голови: на воді не заробляти, а виключно забезпечити витрати на нормальне функціонування КП, щоб харків'яни були з якісними та безперебійними послугами. Тому ми збалансували тариф так, щоб він залишався одним із найнижчих в Україні. Навіть після першого етапу підвищення харків'яни все одно будуть сплачувати менше, ніж жителі більшості міст. Наприклад, у Полтаві тариф — 83,7 грн/куб. м, у Дрогобичі — 87 грн, в Ужгороді — 91 грн. А у 2027 році тарифи ще будуть підвищуватися, — зазначив Іван Кузнецов.

Підвищення тарифів на воду не вплине на тариф за послуги теплопостачання — наразі він залишається незмінним.

БЕЗКОШТОВНА ВОДА ДЛЯ ХАРКІВ'ЯН

У РІЗНИХ РАЙОНАХ ХАРКОВА ФУНКЦІОНУЮТЬ 73 БЮВЕТИ В БЕЗКОШТОВНУ ВОДОЮ.

Як повідомив заступник міського голови Іван Кузнецов, протягом вересня у Харкові встановлять ще дев'ять таких джерел. Вода до бюветів подається з централізованого водопроводу, проходить багаторівневу систему очищення та мінералізується. У разі перебоїв з електропостачанням джерела переводяться в режим роботи від генератора, а подачу води забезпечує власна свердловина.

Проєкт реалізований з ініціативи міського голови Ігоря Терехова та за підтримки ЮНІСЕФ.



НЕПОМІТНО ПЕРЕВАНТАЖУЮТЬ СЕРЦЕ

СЕРЦЕ НЕОБОВ'ЯЗКОВО ВІДРАЗУ ПЕРЕВАНТАЖУЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ОДНУ ЦИГАРОЧКУ ЧИ ОДИН ДЕНЬ, ПРОВЕДЕНИЙ СИДЯЧИ ВДОМА ЗА КОМП'ЮТЕРОМ. АЛЕ КОЛИ ТАКІ 8 ЗВИЧОК ПОВТОРЮЮТЬСЯ ЩОДНЯ, ЕФЕКТ НАКОПИЧУЄТЬСЯ, А ТОМУ ПІДВИЩУЄТЬСЯ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК, ПОШКОДЖУЮТЬСЯ СУДИНИ ТА НАВІТЬ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ ДОВГОСТРОКОВИЙ РИЗИК ХВОРОБ СЕРЦЯ І СУДИН.

► СИДІТИ БІЛЬШУ ЧАСТИНУ ДНЯ

Експерти з усього світу погоджуються, що малорухливість — один з головних факторів ризику серцевих захворювань, високого тиску, надмірної ваги і навіть діабету 2-го типу.

Що робити натомість? Регулярні перерви, щоб прогулятися або зробити руханку, а також намагайся мати 150 хвилин помірної фізичної активності на тиждень, як мінімум, згідно з рекомендаціями ВООЗ.

► ПОСТІЙНИЙ СТРЕС

Дедлайни, повідомлення, фінансові турботи, невирішені конфлікти плюс ще й війна — все зазначене тримає нас у стресі. А хронічний стрес підвищує кров'яний тиск, та ще й провокує нездорову поведінку його подолання — переїдання, зловживання алкоголем та нікотиним. Стреси варто зводити на мінімум, якщо можливо. Наприклад — взяти й зробити певне завдання, яке відкладаєш і картаєш себе за те, що відкладаєш.

► ЗЛОВЖИВАННЯ СІЛЛЮ

Складно повірити, але більшість натрію в раціоні походить не з сільнички. Обережніше з такими продуктами:

- ◆ ковбасами, обробленим м'ясом, м'ясними делікатесами;
- ◆ готовими стравами, напівфабрикатами;

- ◆ консервами;
- ◆ соусами з магазину;
- ◆ снеками;
- ◆ упакованими, ультраобробленими продуктами.

► ПОГАНІЙ СОН

Звичка спати менш як сім годин на добу давно пов'язується не лише з хронічним стресом, але й високим кров'яним тиском та погіршенням здоров'я серця та судин. Також схильність спати менше змушує нас переїдати, адже впливає на апетит, що підтверджують відповідні наукові дослідження.

Також нерегулярний графік сну шкідливий, бо порушує добові ритми і збільшує стрес.

► ІГНОРУВАННЯ ХРОПІННЯ

Гучне хрипіння, задуха під час сну та апное сну в жодному разі не можна ігнорувати, адже порушення дихання увісні знижує рівень кисню, провокують різке підвищення частоти серцевих скорочень і тиску.

► КУРІННЯ

Зазвичай йдеться як про звичайні цигарки, так і кальяни, вейпи, одноразки та загалом все, що куриться та містить нікотин, — вкрай шкідливе. Куріння шкодить судинам, сприяє утворенню бляшок, підвищує ймовірність утворення тромбів.

Навіть якщо ти сам не куриш, регулярне пасивне куріння також шкодить здоров'ю.

Якщо маєте проблеми зі здоров'ям, фахівці радять не вдаватися до самолікування, а звертатися по допомогу до медичних закладів. Департамент охорони здоров'я ХМР повідомляє, що в місті продовжує діяти Національна програма «Скринінг здоров'я 40+», яка передбачає безплатне обстеження людей віком від 40 років для раннього виявлення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та розладів психічного здоров'я. До участі в програмі залучені такі заклади охорони здоров'я Харкова: поліклініки № 3, 5, 6, 8, 9, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, лікарня № 31, Центри первинної медико-санітарної допомоги № 1, 3, 4, 5, а також Міська студентська лікарня.



► УНИКАННЯ СПІЛКУВАННЯ

Людині потрібна людина! Тобто друзі, родина, соціальне життя, спілкування і почуття приналежності. На перший погляд соціалізація не здається чимось причетною до фізичного здоров'я, але насправді ще і як причетне.

► ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ

Час від часу насолодитися чимось добреньким — келихом пива, бокалом вина чи коктейлем не дуже й шкідливо. Але зловживання алкоголем — основний фактор ризику хвороб серця та судин. Тому варто уникати надмірності в цьому питанні та вчасно себе зупиняти, коли хочеш ще один бокальчик.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО У ВАС ТЕПЛОВИЙ УДАР

ЛІТО, СПЕКА — НЕБЕЗПЕЧНИЙ ЧАС. І РОБОТА НА ВУЛИЦІ, НА ДАЧІ ЧИ ІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ І НАВІТЬ ПРОСТО ТРИВАЛЕ ПЕРЕБУВАННЯ НА СОНЦІ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ТЕПЛОВОГО УДАРУ. БАГАТЬОМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЦЕ СИЛЬНЕ ПЕРЕГРІВАННЯ, ЯКЕ ПРОЙДЕ ПІСЛЯ ВІДПОЧИНКУ В ТІНІ. НАСПРАВДІ ТЕПЛОВИЙ УДАР — НЕВІДКЛАДНИЙ СТАН, ЗДАТНИЙ ПРИЗВЕСТИ ДО УРАЖЕННЯ МОЗКУ, ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ І НАВІТЬ ДО ЛЕТАЛЬНОГО КІНЦЯ.

Тепловий удар розвивається, коли організм втрачає здатність самостійно регулювати температуру тіла — внутрішні органи починають перегріватися.

У Департаменті охорони здоров'я ХМР розповіли, як розпізнати тепловий удар, які симптоми мають насторожити і що робити, якщо він таки стався.

► ЩО ТАКЕ ТЕПЛОВИЙ УДАР

Тепловий удар — максимально важка форма перегріву організму, котрий виникає при температурі тіла, вищій за 40 °C, а система терморегуляції не справляється зі своїм завданням.

В нормі людина охолоджується завдяки потовиділенню: піт випаровується з поверхні шкіри та допомагає організму віддавати зайве тепло. Але якщо температура навколишнього середовища занадто висока, повітря вологе, людина зневоднена або відчуває серйозне фізичне навантаження, цей механізм може дати збій.

Виділяють два основні типи теплового удару. Перший — класичний, пов'язаний із тривалим впливом спеки. Другий — навантажувальний, виникає під час інтенсивних фізичних навантажень.

Тепловий удар розвивається під час:

- ◆ Тривалого перебування на сонці, спеки і духоти.
- ◆ Фізичної роботи на вулиці у спеку.
- ◆ Інтенсивних тренувань у спеку.
- ◆ Недостатнього вживання води.

Найчастіше такі стани розвиваються у людей із серцево-судинними захворюваннями, у людей похилого віку та маленьких дітей.

► 7 СИМПТОМІВ ТЕПЛОВОГО УДАРУ

При тепловому ударі симптоми можуть зростати дуже швидко. Іноді від перших ознак до важкого стану проходить лише кілька хвилин.

1. Дуже висока температура тіла

Йдеться про основну ознаку теплового удару. Температура може підвищуватися до 40 °C і більше. Людина горить, шкіра стає гарячою навіть на дотик.

2. Сплутаність свідомості

Людині важко зосередитися, може не розуміти, де знахо-



диться, відповідає недоречно. Також через порушення роботи мозку можуть з'явитися дратівливість, агресія, дезорієнтація і навіть галюцинації.

3. Сильний головний біль

Перегрів спричиняє розширення судин і порушення кровообігу, через що з'являється сильний пульсуючий головний біль.

4. Нудота і блювання

Організм реагує на перегрів так само, як на серйозне отруєння чи інфекцію. З'являється нудота.

5. Прискорене серцебиття

Серце починає працювати з підвищеним навантаженням, намагаючись допомогти організму позбутися зайвого тепла. Пульс стає частим й сильним. Людина може відчувати перебої у роботі серця чи неприємне відчуття тиску у грудях.

6. Швидке дихання

Дихання стає частим та поверхневим. Може виникнути відчуття нестачі повітря чи задишка навіть у стані спокою.

7. Втрата свідомості

Це один із найнебезпечніших симптомів. У разі втрати свідомості необхідно негайно викликати швидку допомогу. У важких випадках можуть з'явитися судоми та навіть кома.

► ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС ТЕПЛОВОГО УДАРУ

Багато хто недооцінює серйозність цього стану, між тим тепловий удар — надзвичайна медична ситуація. При тривалому перегріві потерпають практично всі органи та системи організму.

Наслідки можуть бути дуже важкими, а саме ушкодження головного мозку, порушення роботи серця, ниркова недостатність, ураження печінки, руйнування м'язової тканини, судоми та кома. Ризик ускладнень безпосередньо залежить від того, як швидко людині надали допомогу.

Тому у разі теплового удару:

- ◆ Негайно викличте швидку допомогу.
- ◆ Перенесіть потерпілого у прохолодне приміщення або тінь та зніміть зайвий одяг.
- ◆ Почніть охолодження організму — обкладіть хоча б шию холодними компресами.
- ◆ Обмахуйте людину або увімкніть вентилятор.

Якщо потерпілий у свідомості, дайте йому прохолодну воду невеликими ковтками.

Не можна залишати його одного чи чекати, що симптоми пройдуть самостійно. Чим швидше буде знижена температура тіла, тим вищі шанси уникнути важких ускладнень.

► ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ТЕПЛОВОГО УДАРУ

Щоб знизити ризик перегріву, важливо пити достатню кількість води, уникати перебування на сонці в години максимальної спеки, носити легкий світлий одяг, використовувати головні убори, обмежувати фізичні навантаження у спеку, частіше перебувати у прохолодних приміщеннях, не залишати дітей та тварин у закритому автомобілі навіть на декілька хвилин.

Особливої обережності необхідно дотримуватися людям із хронічними захворюваннями, літнім, дітям й вагітним.

► ТЕПЛОВИЙ УДАР ЧИ ТЕПЛОВЕ ВИСНАЖЕННЯ?

Перед тепловим ударом часто виникає теплове виснаження. Його ознаки — сильна пітливість, слабкість, запаморочення, спрага, м'язові судоми, зниження артеріального тиску.

На цьому етапі людина ще у свідомості, тож важливо допомогти собі якнайшвидше: без своєчасної допомоги теплове виснаження здатне перейти у повноцінний тепловий удар.

Головна відмінність теплового удару від теплового виснаження — поява порушень свідомості та різке підвищення температури вище за 40 °C.

Гороскоп на 13 серпня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Ви можете отримати завдання, яке спочатку здається зайвим, але згодом допоможе вам проявити себе. Не беріть на себе чужу відповідальність, якщо вас прямо щось зобов'язав не просили. Щодо фінансових питань — краще обійтися без спонтанних покупок.

Телець (21 квітня — 21 травня)
На вас може чекати цікава пропозиція, котра стосується роботи або додаткового заробітку. Не відмовляйтеся одразу, навіть якщо умови спочатку здаються незвичними. У спілкуванні з близькою людиною краще прямо сказати про те, що вас турбує. День також підходить для покупок речей, які ви давно планували придбати.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Доведеться швидко реагувати на нову інформацію. Хтось із колег або знайомих може повідомити подробицю, яка змінить ваші подальші плани. Не передавайте почуте іншим, доки не переконатися, що інформація достовірна.

Рак (22 червня — 22 липня)
Ви можете відчути, що деякі люди занадто сильно втручаються у ваші справи. Не сваріться, але чітко позначте особисті межі. На роботі краще не поспішати з відповіддю на пропозицію, яка потребує обдумування.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Ви матимете шанс отримати схвалення від людини, чия думка для вас важлива. Не намагайтеся одразу довести всім свою правоту — підсумок говоритиме за вас. У другій половині дня можливе запрошення на зустріч або захід. Якщо у вас є важлива особиста справа, не відкладайте.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Вам доведеться повернутися до питання, яке ви вважали вже вирішеним. Сьогодні ви звернете увагу на нюанс, який раніше не помічали, і саме така дрібничка допоможе знайти кращий варіант. Не соромтеся попросити когось про конкретну допомогу.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
День може принести вам зустріч із людиною, з якою давно не було невимусненого спілкування. Розмова допоможе поставити крапку в старому непорозумінні. На роботі не погоджуйтеся виконувати завдання лише через бажання всім подобатися.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Важлива розмова може змінити ваше ставлення до людини або ситуації. Не приховуйте своєї позиції, але й не переходьте на звинувачення. У професійній сфері варто нагадати про себе тому, хто може вплинути на ваше подальше просування.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
День буде насиченим, тому не намагайтеся виконати всі справи одночасно. Виберіть два-три головні завдання і доведіть справу до завершення. Можливе знайомство з людиною, яка згодом стане корисною для вашої роботи або нового проекту. Увечері не навантажуйте себе чужими проблемами.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Треба переглянути рішення, яке нещодавно здавалося остаточним. Не сприймайте зміну планів як провал — у четвер воно може зіграти вам на руку. Будьте уважні до документів, листування і домовленостей.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Хтось може спробувати втягнути вас у суперечку, яка насправді вас не стосується. Не витрачайте час на доведення своєї правоти людині, яка не готова вас почути. У роботі допоможе нестандартний підхід до звичайної проблеми. Увечері можливий приємний дзвінок або повідомлення від людини, за якою ви скучили.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Ви нарешті можете отримати відповідь на запитання, яке довго залишалося відкритим. Пояснення допоможе ухвалити рішення, яке ви відкладали через сумніви. Не розповідайте про свої плани всім поспіль — деякі речі краще поки залишити при собі.



РИС ЧИ ГРЕЧКА? ДВІ НАЙКРАЩІ КРУПИ ДЛЯ СХУДНЕННЯ

ДЕЯКІ ВИДИ КРУП МОЖНА ЗНАЙТИ МАЙЖЕ НА КОЖНІЙ КУХНІ. НАПРИКЛАД, РИС АБО ГРЕЧКА. ЩО КОРИСНІШЕ З НИХ, ЗАЗВИЧАЙ НЕ МАЄ СУТТЄВОГО ЗНАЧЕННЯ, АДЖЕ ОБИДВА ПРОДУКТИ ДОСТУПНІ ПО ЦІНІ Й МОЖУТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИСЯ В НАЙРІЗНОМАНІТНІШИХ РЕЦЕПТАХ.

Проте вплив круп'яних культур на організм все ж різний. Тож якщо для вас вибір важливий, орієнтуйтеся на конкретні цілі, чи то тривале відчуття ситості, легке травлення, чи то калорійність.

Що ж краще — гречка чи рис — для схуднення, здоров'я серця та підтримання загального самопочуття, пишуть експерти порталу Iamchef.

Отже, щодо користі гречки і рису, різниця загалом незначна: приблизно 340 і 350 ккал у сирому вигляді або 110 і 130 ккал у відвареному на воді. А ось за харчовою цінністю відмінності вже більш помітні.

► ЧИМ БАГАТА ГРЕЧКА — КОРИСТЬ І СКЛАД

Гречка багатша на білок, клітковину, залізо і магній, а також містить рутин — антиоксидант, який, згідно з дослідженням журналу EXCLI, допомагає підтримувати здоров'я судин.

Крім того, вона має нижчий глікемічний індекс (десь 54), тому повільніше підвищує рівень цукру в крові та довше зберігає відчуття ситості.

► ЧИМ БАГАТИЙ РИС — КОРИСТЬ І СКЛАД

Білий рис, навпаки, містить менше клітковини і мікроелементів, натомість легше перетравлюється і рідко спричиняє алергію. Саме тому його часто рекомендують дітям як перший прикорм, а також людям з гастритом, синдромом подразненого кишечника та в час відновлення після хвороб.

До того ж, якщо говорити саме про користь, то, за даними досліджень Національної медичної бібліотеки США, бурий рис значно випереджає білий, оскільки зберігає більше вітамінів і мінералів.

► ЩО КОРИСНІШЕ?

Крім того, за вмістом білка гречка також виграє: у 100 г крупи орієнтовно 13 г білка проти 7 г у рису. При цьому містить повний набір незамінних амінокислот, що особливо важливо для вегетаріанців і людей на спортивній дієті.

Водночас високий вміст клітковини робить гречку корисною для травлення, профілактики закріпів та контролю апетиту. Рис же, за даними дослідження журналу JNM, краще підходить при чутливому травленні та захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Зрештою, вибір залежить не тільки від того, що калорійніше — рис чи гречка, а й від ваших індивідуальних потреб. Отже, наприклад, гречка краща:

- для схуднення і контролю рівня цукру в крові;
- при цукровому діабеті;
- під час вагітності.

Останній пункт стосується вмісту заліза, магнію і фолатів. А втім, під час токсикозу легше переноситься звичайний відварений рис.

Рис кращий у такому разі:

- коли потрібно швидко поповнити запас енергії після тренування;
- для дітей до року;
- при гастриті, синдромі подразненого кишечника та інших захворюваннях травної системи.

Отже, якщо вам важливо зрозуміти, що краще для схуднення — гречка чи рис, то гречана крупа впевнено посідає перше місце завдяки високому вмісту білка, клітковини, вітамінів і мінералів, а також низькому глікемічному індексу. Рис же залишається найкращим вибором для людей із чутливим травленням та під час хвороби.

За інформацією Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, сьогодні ціни на гречану крупу в середньому становлять 77 грн/кг, на рисову довгозернисту — 54,55 грн/кг, на рисову круглозернисту — 58,90 грн/кг, на пшоно — 58,80 грн/кг, на манну крупу — 31,90 грн/0,8 кг. Цукор коштує в середньому 28,40 грн/кг, сіль кам'яна — 20,55 грн/кг, борошно пшеничне — 32,40 грн/кг, макаронні вироби (ріжки) — 36,30 грн/кг, соняшникова олія — 99,10 грн/850 мл.