

21 ВЕРЕСНЯ, У МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ МИРУ, МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗВЕРНУВСЯ ДО ХАРКІВ'ЯН. МЕР ЗАЗНАЧИВ, ЩО ДЛЯ ХАРКОВА ТА ІНШИХ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ І ГРОМАД ЦЕ ПРИВІД СКАЗАТИ СВІТОВІ: «НАШУ ЗДАТНІСТЬ ВИТРИМУВАТИ ВІЙНУ НЕ МОЖНА СПРИЙМАТИ ЯК ЗГОДУ ЖИТИ В НІЙ»:

— Для мільйонів українських родин просте «на добраніч» давно означає більше, ніж звичайні слова. За ним — надія, що вранці всі будуть живі. Ми хочемо повернути собі прості речі. Спати до ранку. Відпускати дітей гуляти й просити лише вчасно повернутися додому. Збиратися за одним столом із близькими, яких розлучила війна. Дочекатися тих, хто нас захищає.

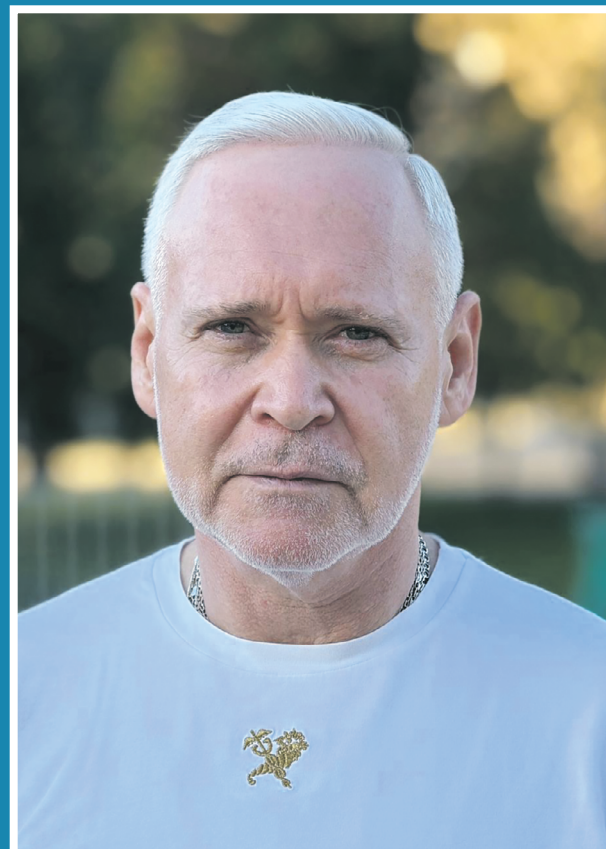
Ми працюємо, допомагаємо одне одному, відновлюємо зруйноване. Але людей, яких убив агресор, повернути неможливо. І щодня війна забирає ще чийсь життя. Тому для нас так важливо використати кожну можливість її зупинити.

Ми підтримуємо українську переговорну команду й виступаємо за відновлен-

ня переговорів. Хочемо, щоб за словами «досягнуто домовленостей» настав ранок без обстрілів. Заради цього потрібні спільні дії наших партнерів і міжнародних організацій.

Успіх дипломатії має вимірюватися врятованими життями. Нам потрібен тривалий мир, підкріплений силою України та дієвими міжнародними гарантіями безпеки. Вони мають створити умови, за яких агресор розумітиме: відповідь на новий напад буде неминучою, а його ціна — неприйнятною.

Я хочу, щоб Україна відновлювалася. Щоб в українських містах і громадах відкривалися нові підприємства, щоб до наших університетів приїжджали вчитися. Щоб родини поверталися додому, мали



роботу й могли планувати своє життя на роки вперед.

Ми маємо домогтися миру, який дозволить нашим дітям вирости й виростити власних дітей без війни.

ЗДАТНІСТЬ ВИТРИМУВАТИ ВІЙНУ НЕ МОЖНА СПРИЙМАТИ ЯК ЗГОДУ ЖИТИ В НІЙ



УКРАЇНА БАЧИТЬ ГОТОВНІСТЬ ЄВРОСОЮЗУ ПІДТРИМУВАТИ КАРПАТСЬКИЙ РЕГІОН

КРАЇНИ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ МАЮТЬ ЗНАЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПІВПРАЦІ В ОБОРОННІЙ, ЕНЕРГЕТИЧНІЙ, ТРАНСПОРТНІЙ ГАЛУЗЯХ, ЯКИЙ МАЄ ПРИНЕСТИ РЕАЛЬНЕ ЕКОНОМІЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ІНВЕСТИЦІЇ ТА РОБОЧІ МІСЦЯ, ЗАЯВИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПІД ЧАС ПЕРШОГО КАРПАТСЬКОГО ЕКОНОМІЧНОГО ФОРУМУ, У ЯКОМУ ГЛАВА ДЕРЖАВИ ВЗЯВ УЧАСТЬ РАЗОМ ІЗ ПРЕЗИДЕНТОМ РУМУНІЇ НІКУШОРОМ ДАНОМ.

Форум об'єднав майже 1400 учасників із 25 країн світу, зокрема всіх держав Карпатської ініціативи. За словами Володимира Зеленського, це перший саміт такого масштабу для регіону.

Цей регіон дуже змінився за роки війни. Те, що колись вважалося переважно прикордонним регіоном, стало дійсно важливою базою для логістики, енергетики та промисловості, — наголосив Президент.

Глава держави зауважив, що важливо залучити більше інвестицій, зміцнити промисловість, створити нові можливості для всього регіону та посилити його на тлі вкрай агресивної політики Росії:

— Більше безпеки. Міцніші енергетичні зв'язки. Кращі дороги, залізниці й, звісно, порти. Безпека завжди залежить від нашої здатності працювати разом: коли наші системи пов'язані й наші країни співпрацюють, наш захист також стає міцнішим.

За словами Президента, близько половини інвестиційного портфеля становить енергетика, і саме ця галузь має стати одним із головних внесків Карпатського регіону для Європи:



— Сонячна та вітрова енергетика. Накопичення енергії. І нові інтерконектори. І наші великі підземні газосховища. Також пропонується створити Карпатський вітроенергетичний кластер потужністю 1,5 гігавата. Карпати можуть стати постачальником енергії для Європейського Союзу, а не просто транзитним регіоном.

Глава держави зазначив, що реалізація таких проєктів сприятиме досягненню енергетичної незалежності від Росії.

За словами Володимира Зеленського, важливо розвивати логістику та промисловість — створювати транспортні коридори, логістичні хаби, термінали, центри переробки та зберігання, а також нові виробництва.

Президент наголосив, що Україна бачить готовність Євросоюзу підтримувати Карпатський регіон, який також став важливим осередком оборонного виробництва та галузей, що забезпечують сучасну оборону, і ця роль лише зростатиме.

ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ ПРАЦЮВАТИ НАД СТВОРЕННЯМ «ЕНЕРГЕТИЧНИХ ОСТРОВІВ»

У ХАРКОВІ В МЕЖАХ ПІДГОТОВКИ ДО НОВОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ БЕЗПЕРЕРВНО ПРОДОВЖУЄТЬСЯ СТВОРЕННЯ «ЕНЕРГЕТИЧНИХ ОСТРОВІВ», РОЗПОВІВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер зазначив, що процес децентралізації та будівництва локальних «енергетичних островів» є новими, складними в реалізації технологіями. Водночас, якби не вже встановлені системи, Харків проходив би попередню зиму значно складніше.

— Ми не зупиняємось і розбудовуємо систему «енергетичних островів», будуюмо блочно-модульні котельні, встановлюємо когенераційне обладнання. Але я хочу, щоб усі розуміли: зима буде важкою. Наш ворог заявляє, що прагне зруйнувати системи життєзабезпечення. Дуже складно передбачити всі наслідки можливих атак. Але я можу гарантувати, що всі наші комунальні підприємства працюватимуть цілодобово, щоб відновлювати пошкодження. Буде важко, проте я впевнений, що ми витримаємо та стало пройдемо опалювальний сезон, — підкреслив Ігор Терехов.



мо та стало пройдемо опалювальний сезон, — підкреслив Ігор Терехов.

ЗАГРОЗА З БОКУ АГРЕСОРА НЕ СЛАБШАЄ



РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР НЕ ПРИПИНЯЄ ТЕРОРУ. МИНУЛИМИ ВИХІДНИМИ ВОРОГ ЗНОВУ АТАКУВАВ ХАРКІВ.

Удари бойовими дронами було зафіксовано у середмісті Шевченківського та Київського районів. На щастя, обійшлося без жертв та постраждалих, повідомив міський голова Ігор Терехов:

— Один із ударів припав по нежитловій будівлі, інший — у дорогу. На місцях працювали усі необхідні служби: рятувальники, комунальники, правоохоронці.

Мер закликав харків'ян бути максимально обережними: — Загроза з боку росіян не слабшає, тому переконливо прошу кожного: не ігноруйте сигнали повітряної тривоги. Бережіть себе та близьких!

МОЛОДЬ МАЄ БУТИ АКТИВНОЮ

ПОВЕРНЕННЯ МОЛОДІ В УКРАЇНУ ЗАЛЕЖИТЬ НЕ ЛИШЕ ВІД ЗАВЕРШЕННЯ ВІЙНИ. ПЕРЕДУСІМ ПОТРІБНІ БЕЗПЕКА, ЖИТЛО, РОБОТА, ГІДНА ЗАРПЛАТА І МОЖЛИВІСТЬ БУДУВАТИ РОДИНУ Й КАР'ЄРУ.



Про такі потреби під час зустрічі зі студентами в Луцьку заявив Харківський міський голова, очільник Асоціації прифронтових міст та громад Ігор Терехов:

— Передусім кожен сам ухвалює рішення — повертатися чи ні. Я дуже хочу, щоб ми не втрачали молодь, таких, як ви, молодих людей, щоб ви не виїжджали з України... Що робити, як залишити вас, ваші родини? Перше, на що зважають люди, — безпекова ситуація. Далі постають питання житла, роботи та рівня доходів. Тож, щоб повернути людей, потрібні спільні з муніципалітетами державні програми щодо будівництва житла, зокрема й для молоді. І, звісно, створити робочі місця з гідною зарплатнею.

У нас є програми стажування молоді в органах місцевого самоврядування, і я особисто зацікавлений в них. Будь ласка, якщо хто має бажання, можете теж приєднуватися до нас. Більш того, я дуже хочу, щоб ми в межах АПМГ створили так званий інститут молодих управлінців. Також у нас є певна програма підтримки молоді, і ми надаємо певні гранти на стартапи, який ви хочете відкрити, чи якийсь бізнес. Тому є над чим думати і працювати.

Ігор Терехов наголосив: держава та муніципалітети мають спільно створювати умови, які мотивуватимуть молодих людей залишатися або повертатися в Україну. Водночас молодь має бути активною, тобто розвивати власні проєкти, започатковувати бізнес і долучатися до розвитку громад.

ВИКЛИКИ ДЛЯ МЕДИЦИНИ

ПІД ЧАС РОБОЧОГО ВІЗИТУ ДО ЛУЦЬКА ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА, ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ІГОР ТЕРЕХОВ ВІДВІДАВ ВОЛИНСЬКУ ОБЛАСНУ ДИТЯЧУ КЛІНІЧНУ ЛІКАРНЮ — ЄДИНИЙ В ОБЛАСТІ НАДКЛАСТЕРНИЙ РІЗНОПРОФІЛЬНИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ МЕДИЧНИЙ ЗАКЛАД, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЄ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ДИТЯЧОМУ НАСЕЛЕННЮ РЕГІОНУ.

Спілкуючись із колективом, мер Харкова підкреслив важливість місії медпрацівників сьогодні, адже війна суттєво вплинула на медичну систему: лікарні пошкоджені, тисячі фахівців залишили свої робочі місця, тому навантаження на тих, хто залишився, зросло в рази. Саме проблема відтоку медичного персоналу є особливо гострою. Серед можливих рішень актуального питання Ігор Терехов назвав фінансові стимули для працівників. Зокрема, мер пропонує запроваджувати муніципальні або регіональні надбавки, які, на його думку, допоможуть утримувати фахівців.

Окремо йдеться й про необхідність підвищення соціальних стандартів, таких як мінімальна зарплата та пенсія. Водночас для медиків, які працюють в умовах

постійної небезпеки, потрібні додаткові гарантії. Серед пропозицій — нова система страхування життя працівників.

Говорили у Луцьку і про те, що в умовах війни українські міста та громади мають підтримувати одне одного: попри щоденні виклики, важливо продовжувати розвивати міста, підтримувати людей і створювати відчуття перспективи. Адже спільні стійкість і взаємна підтримка — це те, що допомагає громадам рухатися вперед навіть під час війни:

— У єдності сила — коли ми разом, коли ми хочемо, щоб наша домівка була найкращою, наше місто було найкраще, щоб наша держава була найкращою!

Ірина Горавська, керівник КП «Волинське обласне тери-



торіальне медичне об'єднання захисту материнства і дитинства»:

— Нелегко всім, але прифронтовим регіонам найважче. Ми з вами одностудії. Коли почалася війна, ми зрозуміли, що маємо ще швидше рухатися вперед: почали ремонтувати відділення, розвиватися, навчатися. Не треба опускати руки, перспектива є, все в нас буде добре. Ми бажаємо вам стійкості.

ДО ЗИМИ ПІДГОТОВЛЕНІ

У ХАРКОВІ З 2022 РОКУ П'ЯТЬ РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ МЕШКАНЦІ МОЖУТЬ БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ ПОВНОЦІННИЙ ОБІД: ПЕРШУ ТА ДРУГУ СТРАВИ, НАПІЙ І СВІЖУ ВИПІЧКУ.

Серед відвідувачів є пенсіонери, самотні люди, багатодітні родини, переселенці. Приходять і комунальники, які щодня працюють на потреби міста. Тут немає поділу за віком чи життєвими обставинами: гарячий обід готують для всіх, хто його потребує.

Ірина Гонтаренко, головна технологія КП «Комбінат дитячого харчування» Департаменту освіти ХМР:

— На сьогодні в місті працює 41 пункт видачі гарячих обідів. Зараз ми готуємося до зими, заготовлюємо певний запас продуктів для безперебійної роботи — і крупи, і борошно, і овочі. До того ж кожного дня надходять свіжі м'ясо, риба, молочні продукти. Усі продукти мають супровідні документи, декларації виробників, посвідчення якості.

В кожному пункті харчування на випадок, якщо не буде світла, є генератори, дров'яні печі, певний запас дров і води для приготування їжі. Тому навіть в непростих умовах ми готові працювати.



Пункти видачі гарячих обідів працюють з понеділка по п'ятницю. Видача їжі відбувається з 11 до 14 години.

Іноді тарілка їжі — значно більше, ніж просто притлумити голод. Ідеться про підтримку, увагу і відчуття, що про тебе турбуються та не залишають у скрутні часи.

Людмила, багатодітна мама:

— Для нас обіди — велика підтримка. Четверо дітей не легко прогодувати. Тут дуже хороші кухарі, дуже смачно готують, привітні, люблять дітей, тому ми сюди навідуємося. Харків взагалі найкраще місто. Навіть коли в нас народилося троє дітей, ми вирішили нікуди звідси не евакуюватися. Наш мер дуже багато чого зробив для міста, ми впевнені у міському голові. У харків'ян багато привілеїв: безплатні транспорт, водомати, обіди, а ще старша донька навчається у метрошколі, там теж їх безплатно годують та навчають у безпечних умовах. Попри обстріли, ми відчуваємося у рідному місті спокійно і впевнено.

Олена, пенсіонерка:

— Мені 75 років, я ходжу сюди вже майже 3 роки. Дякую всім, хто піклується про пенсіонерів, таких, як я. Дівчата тут дуже хороші, ввічливі, доброзичливі, ніколи нікому не відмовляють. Дуже вдячна їм за все. Меню різноманітне, кожного дня нові смачні страви. Готують по-домашньому, не по-общепитовськи.

КОМУНАЛЬНИКИ ОТРИМАЛИ НОВЕ ОБЛАДНАННЯ

КП «КОМПЛЕКС З ВИВОЗУ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ОТРИМАЛО ДОПОМОГУ ВІД ЧЕСЬКОЇ НЕУРЯДОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЛЮДИНА В БІДІ».



Завдяки фінансовій підтримці Євросоюзу організація передала підприємству автомобільні шини, сучасні контейнери для збору побутових відходів і контейнери для збирання великогабаритних відходів.

— Ця допомога дозволить покращити якість вивезення побутового та великогабаритного сміття і забезпечить безперебійний вихід сміттєвозів на щоденні маршрути. Оновлення ресурсів є надзвичайно важливим для підприємства, яке працює в умовах воєнного стану. Нове обладнання допоможе ще оперативніше реагувати на заявки харків'ян та підтримувати лад у житлових кварталах, — підкреслили на підприємстві.

ПЕРЕЛАСНОВУЄМОСЯ НА ОСІННІЙ ЛАД

КИЇВСЬКИЙ РАЙОН ХАРКОВА Й ДОСІ МАЄ ПО-ЛІТНЬОМУ ЯСКРАВИЙ ВИГЛЯД: ЗЕЛЕНІ ГАЗОНИ ТА РІЗНОБАРВНІ КВІТНИКИ У ДВОРАХ СТВОРЮЮТЬ ВІДЧУТТЯ, НІБИ ОСІНЬ СЮДИ ЩЕ НЕ ДІСТАЛАСЯ.

Та за привабливою картинкою — щоденна робота дворників та озеленювачів, які стежать за тим, щоб міський простір залишався охайним упродовж усього року. Їхня праця особливо помітна зараз, коли сезон все ж змінюється, і разом із ним змінюються щоденні завдання комунальників. Попереду новий етап благоустрою, спрямований на підготовку територій до холодів.

Любов Власенко, начальниця дільниці філії «Благоустрій» у Київському районі КП «Шляхрембуд» ХМР:

— Ми все літо старанно працювали, тому у дворах Ки-

ївського району зараз красиво і затишно. На клумбах і досі квітнуть яскраві чорнобривці, очиток, айстри, майори та інші рослини. Та вже потроху збираємо насіння з наших квітників, щоб навесні його посіяти, виростити розсаду і знов прикрасити прибудинкові території квітами. Праця дуже велика й кропітка. Наші робітники не лише з самого ранку прибирають двори, а й постійно доглядають за красою, що милує око: поливають, прополнують, виконують санітарну обрізку. Ми робимо все, щоб у дворах було і чисто, і затишно, а квіти радували людей до самих холодів.

Олена Мінакова, речниця КП «Шляхрембуд» ХМР:

— Ми продовжуємо доглядати за зеленими насадженнями. Наприклад, спочатку місяця знов зробили санітарну стрижку 10 тисяч кущів. Проте поступово наша сезонна робота перелаштовується на осінній лад, адже розпочався листопад: до холодів з початку місяця ми вже зібрали приблизно 6 тисяч кубометрів опалого листя.





З ЛЮБОВ'Ю ДО РІДНОГО МІСТА

У ХАРКОВІ НАГОРОДИЛИ ПЕРЕМОЖЦІВ ДВОХ ТВОРЧИХ ОНЛАЙН-КОНКУРСІВ «ХАРКІВ — МОЄ УЛЮБЛЕНЕ МІСТО» ТА «МОЄ МІСТО — МОЄ КОХАННЯ», ПРИСВЯЧЕНИХ ДНЮ МІСТА. УЧАСНИКИ ЗМАГАЛИСЯ У СТВОРЕННІ ВІДЕОРОБІТ ТА ВОКАЛЬНИХ ВИСТУПІВ ПРО ХАРКІВ.

Цього року свої таланти представили школярі, студенти, творчі колективи та дорослі. За роботи учасників голосували на офіційній сторінці Міського центру дозвілля молоді в Instagram. Загалом конкурсні роботи набрали понад сто тисяч переглядів. Найкращих учасників обирали самі харків'яни: хто отримав найбільшу підтримку глядачів, той і став переможцем. Таким чином відзначили 25 лауреатів. Для кожного з них конкурс став можливістю не лише продемонстру-

вати свої здібності, а й по-своєму розповісти про любов до рідного міста, зазначив директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР **Олександр Влащенко**:

— Серед дітей і молоді подібні конкурси мають великий попит, а ми завжди прислуховуємося до бажань юних харків'ян, тому вирішили зробити два конкурси. За підсумками відзначили десять найкращих відеоробіт і п'ятнадцять вокальних.

Долучитися до конкурсів мав можливість кожен охочий незалежно від віку. Для багатьох це була нагода не лише позмагатися, а й по-своєму привітати Харків із Днем міста.

Костянтин Каргін, переможець конкурсу «Мое місто — мое кохання», вчитель історії Харківського ліцею № 16:

— Йдеться про ролик для шкільних соцмереж. Але випадково я дізнався, що проводиться конкурс відеоробіт до Дня міста, і вирішив подати заявку. Найцікавіше те, що встиг в останній день, коли приймали заявки. Таким чином моя робота потрапила на конкурс. Дуже приємно, що відеоролик побачила така велика кількість людей і він їм сподобався.

Данііл Алькема, переможець конкурсу «Харків — мое улюблене місто», учень Харківського ліцею № 61:

— Для конкурсу я підготував вокальний номер. Улюблену пісню вчив майже рік. Вона про те, що кожен із нас, кожен, хто тут виступав, — діти, які прагнуть до миру і щастя в нашій країні. Мене переповнюють неймовірні емоції.

Організатори вже готуються до наступного конкурсу у 2027 році.

СПОСІБ ПРОТИСТОЯТИ ХАОСУ



У ДВОРИКУ ХАРКІВСЬКОГО ЛІТЕРАТУРНОГО МУЗЕЮ ВІДКРИЛАСЯ ВИСТАВКА «ТЕОРІЯ РОЗБИТОГО ВІКНА».

27 художників і художниць із різних міст України представили роботи, що розкривають харківську артпрактику «мистецтво на ДСП».

Після російських ударів у Харкові вибиті вікна закривають плитами ОСБ та ДСП. А потім на них з'являються малюнки, графіті, тексти, поезія.

«Теорія розбитого вікна» — про харківський спосіб протистояти хаосу, який приносить війна, і повертати життя туди, де його намагалися знищити. Про мистецтво, яке не просто зображує війну, а фізично присутнє в міському просторі та змінює його.

Виставка триватиме до 4 жовтня. Вхід вільний.



СМІЛИВІ РЯТУВАТИ

ДО ДНЯ РЯТУВАЛЬНИКА В УКРАЇНІ ПРЕЗЕНТУВАЛИ НОВИЙ ПОШТОВИЙ ВИПУСК «ГЕРОЇЧНІ ПРОФЕСІЇ. СМІЛИВІ РЯТУВАТИ», ПРИСВЯЧЕНИЙ ТИМ, ДЛЯ КОГО РЯТУВАТИ — ЦЕ ПРОФЕСІЯ, А СМІЛИВІСТЬ — ЩОДЕННА РОБОТА, ПОВІДОМИЛИ В «УКРПОШТІ» ТА ДСНС.

Сюжет нової марки об'єднує щоденну надважку працю працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Авторкою ілюстрації стала художниця Анастасія Тука.

На поштовому блоці висвітлено роботу різних підрозділів служби: гасіння пожеж, розбір завалів та пошук постраждалих; виконання піротехнічних завдань із розмінування; порятунків на воді та висотні роботи; надання невідкладної медичної допомоги та психологічної підтримки.

Рятувальники працюють у надскладних умовах, нерідко під загрозою повторних ворожих ударів та з колосальним фізичним і емоційним навантаженням. Нова марка є знаком поваги та вдячності фахівцям, які першими прибувають на допомогу.



ЗА ПЕРЕЇЗД ЗАПЛАТЯТЬ

ГРЕЦІЯ ПРОПОНУЄ 10 ТИСЯЧ ЄВРО (512 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ) СІМ'ЯМ, ЯКІ ПЕРЕЇДУТЬ ДО ПРИКОРДОННИХ РАЙОНІВ КРАЇНИ, ПИШЕ RTE.



Відповідну платформу для подання заявок на переїзд запускають у жовтні у межах ініціативи щодо стимулювання демографічного розвитку та підтримки прикордонних районів. Ініціатива також спрямована на громадян Греції, які проживають за кордоном і мають бажання повернутися додому.

До прикладу, ті, хто оселиться на острові Кастеллорізо в Егейському морі, поблизу узбережжя Туреччини, отримуватимуть щорічну фінансову допомогу в розмірі п'ять тисяч євро (256 тисяч гривень) та ще тисячу євро (51 тисяча гривень) за кожну дитину. На острові також планують відкрити дитячий садок та школу.

ПОЧИТАВ — ЗАРОБИВ

СІНГАПУР ЗАПУСТИВ ДЕРЖАВНУ ПРОГРАМУ, ЗА ЯКОЮ ГРОМАДЯНАМ ПЛАТИТИМУТЬ ЗА ЩОДЕННЕ ЧИТАННЯ КНИЖОК ПРОТЯГОМ ЩОНАЙМЕНШЕ 15 ХВИЛИН, ЩОБ БОРОТИСЯ З ДУМСКРОЛІНГОМ І ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦМЕРЕЖ.

Ініціативу під назвою ReadSG NLB організувала Національна бібліотечна рада Сінгапура (NLB). Пілотний проєкт триватиме до кінця поточного року, а загалом програма розрахована на п'ять років і має допомогти «сформувати звичку до регулярного читання на протидію короткому контенту», розповідають її організатори. Учасники реєструють сеанси читання на урядовій платформі CrowdTaskSG: за сеанс від 15 хвилин система нараховує 20 віртуальних монет. На день можна зафіксувати лише один сеанс. Щоб отри-

мати один сінгапурський долар (приблизно 36 грн) потрібно назбирати тисячу монет, тобто витримати 50 днів читання.

Уряд Сінгапура також розглядає варіант запровадити щоденний ліміт часу на соцмережі для молоді. За даними нещодавнього дослідження, думскролінг і залежність від соцмереж завдають молодим сінгапурцям найбільшої шкоди.

Застосовувати грошові стимули, щоб змінити поведінку громадян, — звична практика в Сінгапурі: раніше уряд вина-

ГОЛОС ПОКОЛІНЬ

НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ УВІЧНИВ ЛЕГЕНДАРНУ УКРАЇНСЬКУ ПІСНЮ ТА ЇЇ АВТОРА ВОЛОДИМИРА ІВАСЮКА У СРІБЛІ, ВИПУСТИВШИ НОВУ ПАМ'ЯТНУ МОНЕТУ «ЧЕРВОНА РУТА – ГОЛОС ПОКОЛІНЬ», ПОВІДОМИЛА ПРЕССЛУЖБА РЕГУЛЯТОРА.



Номінальна вартість монети становить 10 гривень. Її виготовлено зі срібла 925 проби, а маса становить 31,1 г.

На аверсі монети зображено стилізований портрет Володимира Івасюка за піаніно, поруч із яким розміщені нотний стан і ручка. На інструменті нанесено монограму композитора. На задньому плані зображені Карпатські гори, з яких тече річка, що за формою нагадує скрипку. Її русло проходить крізь збірку творів та символічно поєднує аверс із реверсом монети. Праворуч від портрета зображена стилізована квітка червоної рути, над якою — силует дівчини з квіткою в руках.

На реверсі зображено річку, яка переходить у нотний стан з фрагментом мелодії «Червоної рути», котра символічно розбиває каміння режиму, звільняючи квітку червоної рути.



городжував ваучерами на покупки в супермаркетах учасників пішохідних маршрутів і давав призи тим, хто виконував денну норму кроків.

РОБОТАМ ТЕЖ СТАЄ ЗЛЕ

ЯПОНСЬКА GMO INTERNET GROUP ЗАПУСКАЄ В ТОКІО СПЕЦІАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬ ДЛЯ РЕМОНТУ ЛЮДИНОПОДІБНИХ РОБОТІВ НА МІСЦІ ПОЛОМКИ. КОМПАНІЯ НАЗИВАЄ ЙОГО ПЕРШОЮ В ЯПОНІЇ «ШВИДКОЮ ДОПОМОГОЮ» ДЛЯ ГУМАНОЇДІВ.

Ідея виникла після того, як пошкоджених роботів доводилося відправляти на ремонт, через що вони на певний час випадали з роботи. Наприклад, якщо якийсь гуманоїдний робот з обслуговування в готелі раптом вийде з ладу, на його ремонт може піти кілька днів, що загрожує компанії збитками. Тому GMO вирішила не лише ремонтувати гуманоїдів на місці, а й привозити їм тимчасову заміну. У компанії сподіваються, що така послуга стане більш за-



требуваною в міру поширення людиноподібних роботів.

Сам автомобіль стилізували під машини екстрених служб. На його даху встановили фіолетові проблискові маячки, а на кузові розмістили напис Humanoid Ambulance.

Усередині є діагностичне обладнання, запчастини та інструменти, а разом із ним на виклик виїжджатимуть інженери.

ДОВШЕ СПАТИ НА ВИХІДНИХ КОРИСНО

ДОДАТКОВИЙ СОН У ВИХІДНІ МОЖЕ БУТИ ОБУМОВЛЕНИЙ НИЖЧОЮ ЙМОВІРНІСТЮ РОЗВИТКУ ГІПЕРТОНІЇ. НОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧИЛО ПРИБЛИЗНУ КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ, НА ЯКУ МОЖНА ДОВШЕ ЗАЛИШАТИСЯ В ЛІЖКУ У ВИХІДНИЙ ДЕНЬ.

Науковці проаналізували дані майже 41 тис. дорослих протягом 2016–2023 років. Дослідники порівняли тривалість сну учасників у робочі та неробочі дні, а потім зіставили такі показники з випадками підвищеного артеріального тиску.

За словами авторки дослідження Навон Лі з Медичного коледжу Університету Корей, приблизно 1 година 26 хвилин додаткового сну в неробочі дні знижувала на 9% ймовірність підвищення тиску. Такий зв'язок особливо помітно проявлявся серед учасників, які вели малорухливий

спосіб життя. Одним із можливих пояснень результатів вчені називають те, що додатковий сон допомагає організму відновитися після нестачі сну протягом робочого тижня.



ОТРИМАТИ МОЖЛИВІСТЬ ЗНОВУ ПЛАНУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВИЇХАЛИ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ ТА РАЙОНІВ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ, ПИТАННЯ ЖИТЛА ЗАЛИШАЄТЬСЯ ОДНИМ ІЗ НАЙГОСТРІШИХ. ЧАСТО ВОНИ НЕ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ, АДЖЕ ПІДТВЕРДИТИ СТАН НЕРУХОМОСТІ НА НЕПІДКОНТРОЛЬНІЙ ТЕРИТОРІЇ ФАКТИЧНО НЕМОЖЛИВО.

Саме про це говорили під час зустрічі Харківського міського голови, очільника Асоціації прифронтових міст і громад Ігоря Терехова з внутрішньо переміщеними людьми у Луцьку. Йшлося, зокрема, про можливі зміни механізму забезпечення житлом тих, хто втратив доступ до свого майна через окупацію або бойові дії, які Асоціація прифронтових міст та громад пропонує передбачити у законодавстві:

— Людина залишилася без нічого. Без доказів, що її житло розтрощене, вона не може отримати сертифікат і вимушена винаймати житло чи жити у гуртожитках.

До того ж виплати, які отримують ВПО, явно недостатні. Тож АПМГ виступила з ініціативами на законодавчому рівні, щоб надати людям можливість отримати сертифікати, у разі якщо вони відмовляться від житла, яке знаходиться на окупованій території чи території, де тривають активні бойові дії. Тобто громадянин відмовляється від нерухомості і отримує сертифікат на придбання житла в іншому місці, там, де вважає за потрібне.

Окремо під час зустрічі говорили про матеріальний стан переселенців. Серед пропозицій Асоціації — збільшення виплат для ВПО та комплекс соціальних рішень. Зокрема,

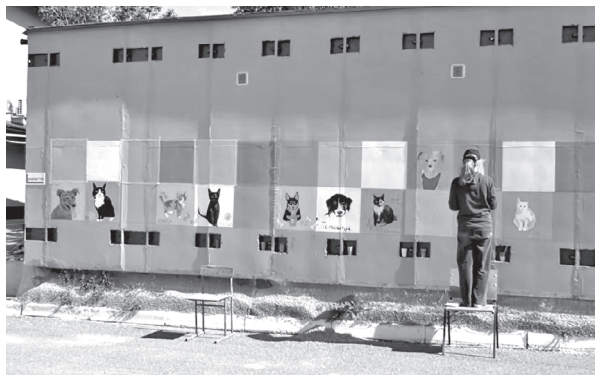


йдеться про підвищення мінімальної пенсії та заробітної плати, а також зниження ПДВ на соціально значущі товари.

Усі ініціативи передбачають системний підхід: від житла та соціальних виплат до надання базових послуг, наголосив Ігор Терехов. Адже для переселенців важливо не лише знайти тимчасовий прихисток, а й отримати можливість знову планувати своє життя та майбутнє.

ВОНИ ЧЕКАЮТЬ

НА СТІНІ УКРИТТЯ КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖКГ ХМР СТУДЕНТИ-ХУДОЖНИКИ І ШКОЛЯРІ З ВЛАСНОЇ ІНІЦІАТИВИ СТВОРЮЮТЬ МУРАЛ ІЗ ПОРТРЕТАМИ СОБАК І КОТІВ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У ПРИТУЛКУ.



На сайті Центру кожен обирає тварину, яку хоче намалювати. Так зображення, історія та характер мешканців центру залишаються не лише на фотографії, а й на стіні, які щодня спостерігають люди.

Ася Ховайко, студентка ХНУМГ ім. О. М. Бекетова:

— Пишу портрет собаки Клякси, бо сильно припала до душі. Якби мала можливість, забрала б її до себе, тому вибрала її і малюю.

Робота над муралом триває вже понад тиждень. Поступово на стіні з'являються нові мордочки — впізнавані погляди, плямки, вушка й характери. Загалом планують створити приблизно 70 портретів.

Війна змусила багатьох залишити свої домівки, тікати від обстрілів. Декого з тварин господарі були змушені залишити, рятуючи власне життя. Інші опинилися на вулиці, загубилися або втратили людину, з якою жили. Саме тому цей мурал — не просто мистецький проект, нагадування: за кожним образом на стіні є жива істота, яка потребує турботи, любові та свого дому.

Дар'я Хрісанфова, художниця, докторантка Університету Коперника (Польща):

— Тварини, які тут знаходяться, втратили свій дім. Наша розписана портретами стіна саме для того, щоб всі, хто будуть приходити до притулку, побачили, що тваринки чекають на тих, хто скаже: «Тепер ти мій». Таким чином ми сприяємо тому, щоб якнайшвидше і якнайбільше тварин, що тут знаходяться, знайшли домівку.

Нині під опікою Центру орієнтовно пів тисячі тварин: 400 собак і 100 котів. Усі вакциновані, стерилізовані або кастровані та готові до прилаштування.

Марія Куценко, речниця КП «Центр поводження з тваринами»:

— Щоб забрати тварину, насправді потрібно не так багато. Просто треба або завчасно подивитися на сайті анкети і знайти, хто вам сподобався, або приїхати до нашого притулку на екскурсію. Ви обираєте улюбленця, реєструєте документи і забираєте додому. Звісно, з собою для собак треба мати повідець та нашийник, для котів — переноску.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 01.11.1993 р., реєстраційний № 9-93-14641, видане: Харківський міський центр приватизації державного житлового фонду на ім'я: Ровенський Ізідор Леонітович, Концесвітна Олександра Андріївна, Ровенська Ніна Ізидорівна за адресою м. Харків, вул. Плеханівська, буд. 2/5, кв. 15, **вважати недійсним.**

ДОПОМОГА ОБОРОНЦЯМ НЕ ЗАБАРИЛАСЯ

ХАРКІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 51 ХМР У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ З ОСОБЛИВОЮ ГОРДІСТЮ СТЕЖИТЬ ЗА СВОЇМИ ВИПУСКНИКАМИ. АДЖЕ ЗВ'ЯЗОК ЗІ ШКОЛОЮ ДЛЯ БАГАТЬОХ ІЗ НИХ ТРИВАЄ НАВІТЬ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ АТЕСТАТА.

Випускник закладу Андрій Пилипенко разом з рідними допомагає нашим оборонцям і нещодавно закрив важливий запит 92 окремої штурмової бригади, передавши військовим критично необхідну систему Starlink.

Шкільні роки залишилися в минулому, проте зв'язок із ліцеєм і країною, яку сьогодні боронять українські воїни, продовжується у вчинках. Шкільна історія продовжується вже там, де від кожного рішення залежить стійка комунікація, злагоджена координація та можливість виконувати бойове завдання.



— Хтось, а саме педагоги та батьки, беруть до рук стрічки для маскувальної сітки і плетуть їх. А хтось допомагає знайти необхідне обладнання, залучає до підтримки рідних, колег і друзів. І з таких щоденних учинків складається міцна опора для тих, хто захищає Україну, — зазначили в закладі.

ПРИГОДИ З БОБРОМ

ПОВЕРНЕННЯ ДИКОЇ ПРИРОДИ ДО МІСТА МОЖЕ НЕ ЛИШЕ ТІШИТИ, А Й СТВОРЮВАТИ ДОВОЛІ НЕСПОДІВАНІ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ КОМУНАЛЬНИКАМ ДОВОДИТЬСЯ ВИРІШУВАТИ СПІЛЬНИМИ ЗУСИЛЛЯМИ З ФАХІВЦЯМИ ХАРКІВСЬКОГО ЗООПАРКУ.

Під час початку благоустрою Журавлівського гідропарку працівникам СКП «Харківзеленбуд» ХМР треба було шукати спосіб ужитися з новим сусідом, апетити якого загрожують молодим насадженням.

Андрій Кравченко, речник підприємства:

— Пригоди з бобром почалися навесні, коли ми побачили декілька дерев, які були згризені твариною. Це нас і неабияк здивувало, але й потішило теж, адже свідчило про те, що природне середовище тут живе і якісне, якщо влаштовує диких звірів.

— Дереву були сточені, як олівці, — жаліється фахівчиня з ландшафтного дизайну СКП **Єлизавета Ковальова**. — Тут висадили смугу верб уздовж лінії води, а одного ранку побачили, що двома деревами поласував чотириразовий злочинець. Ми їх викопали та перевезли до тепличного комплексу, щоб ретельно оглянути. У підсумку рослини вижили і повернулися на те саме місце.

Верб, що віціли, обтягнули металевою сіткою, що не було марним: молоді дерева вдалося врятувати. Однак невтомний бобер перемкнувся на інші зелені насадження



біля води, тож комунальники шукають нові рішення.

До слова, завідувач культурно-просвітницького відділу Харківського зоопарку Євген Кіося роз'яснив, що стовбури дерев бобрам не смакують, вони гризуть його, щоб повалити рослину і дістатися до молодих гілок:

— Бобер валить дерева або для будівництва, або для того,

щоб з'їсти молоденькі гілочки, які знаходяться зверху. Оце і є основна їжа бобра. Адже моркву чи капусту він у природі не знайде.

Про овочі згадуємо не просто так, йдеться про один зі способів вирішення проблеми, який розглядали в «Зеленбуді», залишати тваринці їжу, щоб вберегти від її зубів дерева. Проте у такий спосіб можна лише задобрити бобра і показати, що на березі безпечно та можна дістати їжу.

Тож висновок експертів такий: єдиний спосіб захистити дерева — огорожувати їх, аби бобер фізично не міг до них дістатися. Влаштувати тварині овочеву дієту не вдасться.

ЯКЕ ТРЕНУВАННЯ СПАЛЮЄ НАЙБІЛЬШЕ КАЛОРІЙ

ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ СХУДНУТИ, ВАЖЛИВО НЕ ЛИШЕ СТЕЖИТИ ЗА ХАРЧУВАННЯМ, А Й ПРАВИЛЬНО ОБИРАТИ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ. ДЕЯКІ ВПРАВИ ДОПОМАГАЮТЬ ВИТРАЧАТИ ЗНАЧНО БІЛЬШЕ КАЛОРІЙ ЗА ТОЙ САМИЙ ПРОМІЖОК ЧАСУ, НІЖ ІНШІ.

Експерти в сфері спорту назвали тренування, яке може стати одним із найефективніших варіантів для активного спалювання енергії. Водночас для стійкого результату важливо поєднувати кардіо, силові вправи, щоденну активність і збалансований раціон.

▶ ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ КІЛЬКІСТЬ СПАЛЕНИХ КАЛОРІЙ?

Під час будь-якої фізичної активності організм витрачає енергію. Однак кількість калорій, які людина спалює, може суттєво відрізнятися залежно від її фізіологічних особливостей і характеру навантаження.

Розмір тіла, обсяг м'язової маси, вік і загальна рухливість протягом дня — серед головних чинників. Люди з більшою масою тіла та значною кількістю м'язів зазвичай витрачають більше енергії навіть у стані спокою. З віком метаболічні витрати можуть знижуватися, зокрема через поступову втрату м'язової тканини. Регулярні силові вправи допомагають протидіяти цьому процесу.

На енергетичний обмін також можуть впливати генетичні та гормональні особливості.

Фахівці пояснюють: «Процес спалювання калорій — це ваш метаболізм, який перетворює те, що ви їсте та п'єте, на енергію для підтримки функцій організму».

Експерти додають, що значна частина щоденних енергетичних витрат припадає на базальний рівень метаболізму — кількість енергії, необхідну організму для підтримання життєво важливих функцій у стані спокою.

▶ БІГ — ЛІДЕР ЗА ВИТРАТОЮ КАЛОРІЙ

Якщо порівнювати різні фізичні навантаження, біг є одним із найефективніших способів витрачати значну кількість калорій за відносно короткий час.

Тренери зазначають, що біг зі швидкістю орієнтовно 16 км/год протягом 30 хвилин може допомогти людині вагою приблизно 70 кг витратити близько 594 калорій. Проте підтримувати такий темп протягом пів години здатні далеко не всі — бо йдеться про дуже високу інтенсивність.

Для любителів бігу більш реалістичним варіантом може бути швидкість приблизно 8–10 км/год. За такого темпу людина вагою близько 70 кг може спалити орієнтовно 280–350 калорій за 30 хвилин.

Ті, хто має більший біговий досвід, можуть підтримувати темп приблизно 10–12 км/год. За пів години такої активності витрати енергії можуть становити близько 450 калорій для людини вагою 70 кг.

Однак експерти застерігають від помилкового уявлення, що чим більше кардіотренувань, тим швидше відбуватиметься схуднення. Навіть значні витрати енергії під час тренування можна легко компенсувати надлишком калорій у раціоні.



Тому для зниження ваги важливіше створити помірний дефіцит калорій за допомогою харчування, залишатися активним упродовж дня та додати до програми силові тренування.

▶ СИЛОВІ ВПРАВИ ДОПОМАГАЮТЬ ПІДТРИМУВАТИ МЕТАБОЛІЗМ

Кардіо — не єдиний спосіб збільшити витрати енергії. Силові тренування також відіграють важливу роль, особливо якщо йдеться про довгострокове підтримання здорової маси тіла.

— Силові тренування допомагають підтримувати здоровий метаболізм, — пояснюють експерти.

Організм поступово пристосовується до однакових фізичних навантажень. Якщо постійно виконувати те саме тренування, витрати енергії з часом можуть зменшуватися. Саме тому стратегія, яка ґрунтується виключно на вправах із найвищою витратою калорій, необов'язково буде ефективною протягом тривалого періоду.

Силові тренування допомагають розвивати та зберігати м'язову масу, що має значення для енергетичного обміну. Спортсмени радять включати такі заняття від двох до п'яти разів на тиждень, залежно від рівня підготовки та цілей.

▶ ХОДЬБА — ПРОСТИЙ СПОСІБ ЗБІЛЬШИТИ ЩОДЕННУ АКТИВНІСТЬ

Необов'язково щоразу виконувати високоінтенсивне тренування, щоб витрачати більше калорій. Звичайна ходьба також може суттєво збільшити загальну фізичну активність протягом дня.

За словами експертів, прогулянки мають ще одну перевагу — не створюють такого навантаження на організм, як інтенсивні тренування. Можна більше ходити вдома, на роботі, під час виконання повсякденних справ або просто гуляти на свіжому повітрі.

Регулярний рух протягом усього дня інколи може дати більший внесок у загальні енергетичні витрати, ніж одне коротке інтенсивне тренування. Експерти радять ходити щодня стільки, скільки дозволяють фізична форма і самопочуття.

▶ СПОРТ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ДОПОМАГАЄ ТРЕНУВАТИСЯ РЕГУЛЯРНО

Ще один варіант підвищити фізичну активність — обрати вид спорту, який приносить задоволення, — командна гра, теніс, плавання, велосипед або інша активність, яка подобається саме вам.

— Вибір соціального виду спорту, який найбільш комфортний, допоможе залишатися мотивованими і регулярно приділяти час спорту, — зазначають тренери.

За їхніми словами, заняття у компанії можуть бути не лише фізичним навантаженням, а й способом урізноманітнити дозвілля та зменшити рівень стресу. Регулярні командні або соціальні тренування можна проводити кілька разів на тиждень, але навіть одне таке заняття протягом тижня буде корисним.

▶ ЯК ЗБІЛЬШИТИ ВИТРАТИ КАЛОРІЙ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ?

Щоб фізичні вправи давали максимальний ефект, важливо не зосереджуватися лише на кількості спалених калорій. Силові тренування сприяють розвитку м'язів, а збалансоване харчування допомагає забезпечити організм енергією для якісної роботи.

Під час силових тренувань також можна оптимізувати витрати енергії, скоротивши тривалість пауз між підходами або використовуючи суперсети, — послідовне виконання вправ на різні чи протилежні групи м'язів. Водночас відпочинок не варто скорочувати надмірно: приблизно 60 секунд між підходами може допомогти підтримувати достатню інтенсивність без надмірного подовження заняття.

Не менш важливим є відновлення. Повноцінний сон і правильне відновлення дозволяють організму краще переносити фізичні навантаження, знижують ризик перевтоми і допомагають дотримуватися регулярності тренувань.

Таким чином, біг справді може бути одним із найефективніших способів швидко збільшити витрати калорій. Проте для довгострокового контролю ваги найкраще поєднувати кардіо, силові вправи, щоденну рухливість, збалансоване харчування та правильне відновлення.

ПРОБЛЕМИ З НІЧНИМ СНОМ? КОЛИ ЙТИ ДО ЛІКАРЯ?

НІМЕЦЬКИЙ ПСИХОЛОГ І СОМНОЛОГ ХАНС-ГЮНТЕР ВЕЕС ЗАЗНАЧАЄ, ЩО НАЙЧАСТІШЕ ПОРУШЕННЯ НІЧНОГО СНУ БУВАЮТЬ ЗУМОВЛЕНІ СТРЕСОМ, НЕЗДАТНІСТЮ ВІДКЛЮЧАТИСЯ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК. ЩЕ ОДНА ПОШИРЕНА ПРИЧИНА — НЕВІДПОВІДНЕ НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ, НАПРИКЛАД ЗАНАДТО ГУЧНІ ЗВУКИ АБО ЯСКРАВЕ СВІТЛО.

Також неможливість швидко заснути або неадекватно раннє пробудження може пояснюватися прийомом медикаментів чи захворюваннями щитовидної залози.

Коли потрібно йти до лікаря? За словами експерта, якщо проблеми із засипанням і занадто коротким сном виникають принаймні три рази на тиждень протягом чотирьох або більше тижнів, слід проконсультуватися з фахівцем. Це важливо зробити, якщо проблема зберігається, незважаючи на поліпшення умов для нічного сну.



Хропіння. Виникає, коли звужуються верхні дихальні шляхи, наприклад, через збільшення мигдалин. Крім того, звуженню дихального проходу сприяє надмірна вага, зловживання алкоголем, наявна в людини гіпертонія. Фахівці розрізняють здорове і патологічне хропіння: це залежить від того, наскільки сильно скорочується трахея і як часто відбувається зупинка дихання. Якщо в людини

відбувається мінімум п'ять зупинок дихання за ніч, це вже патологія.

Якщо ви підозрюєте, що вночі перестаєте дихати, слід звернутися до фахівця. Ознаками такої проблеми можуть бути сухість у горлі або головний біль уранці, напади денної втоми, часте засинання перед телевизором.

Синдром неспокійних ніг. На перший погляд порушення нічного сну є досить поширеним — людям заважають розслабитися і заснути свербіж, печіння, поколювання та інші неприємні відчуття в ногах (у рідкісних випадках вони можуть виникати і в руках). На думку експерта, причинами проблеми можуть бути дефіцит поживних речовин (заліза, фолієвої кислоти, вітаміну B12), пошкодження нервів, цукровий діабет і метаболічні захворювання, спадковість, прийом деяких ліків.

Якщо «неспокійні» ноги заважають спати, змушують підніматися з ліжка, краще не зволікати зі зверненням до терапевта або невролога. Пошкодження нервів може виникати через небезпечні хвороби.

Гороскоп на 22 вересня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Можливі несподівані суперечки на роботі, які краще гасити на корені. Не варто протиставляти емоційним сплескам людей, які вас оточують, власну психологічну нестабільність — ні до чого доброго вразливість не призведе. Тож намагайтеся не звертати уваги на чужі витівки. Вечір подарує приємну новину, яка покращить настрій.

Телець (21 квітня — 21 травня)
День сприятливий для наведення ладу у фінансових справах й складання чіткого бюджету. Не варто піддаватися ранковому роздратуванню від дрібних затримок у справах. Небажання щось робити, яке може охопити вас, необхідно ігнорувати — через нього можна буде втратити важливий професійний шанс, який перехоплять менш ліниві колеги.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ваші плани можуть різко змінитись у найнесподіванішу мить. Доведеться швидко перебудовуватись на нові робочі рейки та завдання. Проявіть гнучкість, щоб повернути ситуацію на свою користь.

Рак (22 червня — 22 липня)
День змусить зосередитись на домашніх справах й питаннях безпеки. Можливі важливі розмови з близькими щодо спільних планів. Намагайтеся уникати різних висловлювань на адресу колег.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Відмінний день для ділових переговорів та презентації ідей. Проект, над яким ви зараз працюєте, може несподівано зупинитися через незалежні від вас причини — не варто штучно прискорювати процес, уже завтра все налагодиться ніби само собою. Фінансові питання вирішаться вдало, якщо проявити розсудливість.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
День перевірки на міцність у сфері особистих кордонів й самооцінки. Зосередьтеся на завершенні старих завдань, а не на старті нових. Швидка втомлюваність, яка останнім часом заважає повноцінно працювати, мине сама собою — у вас ніби відкриється друге дихання, яке дозволить зробити купу справ і водночас не втомитися.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Початок тижня вимагатиме внутрішньої гармонії та дипломатичності. Можливі перспективні знайомства чи цікаві пропозиції щодо роботи. Уникайте спонтанних витрат та великих покупок.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Емоційний фон дня може бути нестабільним та напруженим. Направте енергію в практичне русло та вирішення рутинних завдань. Самотність чи тиша допоможуть відновити душевні сили.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
День принесе масу творчих ідей та планів на майбутнє. Не бійтеся ділитися своїми думками з керівництвом чи однодумцями. В особистому житті проявіть щирість та турботу про партнера.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Дисципліна та відповідальність допоможуть завоювати довіру начальства. Фінансовий стан залишиться стабільним за умови суворого контролю витрат. Вечір сприятливий для спокійного сімейного спілкування.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День принесе нестандартні рішення звичних завдань. Ви легко побачите перспективи там, де інші бачать лише перепони. Корисно приділити увагу здоров'ю та легкій розминці.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Час сприятливий для внутрішнього оновлення та закриття старих боргів. Інтуїція підкаже, кому з оточення можна довіряти. Сьогодні краще не потрапляти на очі керівництву, якщо в цьому немає крайньої необхідності: воно може вирішити, що ви байдикуєте, і навантажить вас додатковою роботою, якої у вас і так не бракує.

СТОЛІТТЯ ТРАДИЦІЙ І НОВЕ ПОКОЛІННЯ

40 КОМАНД ІЗ ХАРКОВА ТА ОБЛАСТІ
ВИЗНАЧИЛИ СИЛЬНІШИХ У ЗМАГАННЯХ ІЗ
ДИТЯЧОГО ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ.

Доволі молодий вид спорту нині стрімко розвивається, а міська влада підтримує такий напрям, зазначив директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР **Олександр Власенко**:

— У Харкова велика історія волейболу. Саме Харків сто років тому став першим українським містом, куди прийшов волейбол. Місцева спортивна школа й сьогодні продовжує готувати гравців. А щоб не дати згаснути виду спорту, який наразі дуже популярний і швидко розвивається, ми намагаємося завжди підтримувати й організовувати турніри з волейболу і пляжного волейболу.

Вихованка Харківського фахового спортивного коледжу **Файна Федоренко** (17 років) вже розпочала свій шлях не лише як гравчиня, а й як суддя. Дівчина дісталася рівня всеукраїнських змагань:

— Напевно, мені більше подобається грати, але судити я також люблю, адже це новий вид діяльності і новий досвід, який знадобиться у житті.

Ще один випускник коледжу, **Євген Терегеря**, цьо-



го року став чемпіоном Європи з пляжного волейболу серед гравців із порушеннями слуху в Ганновері. Зупинитися на досягнутому хлопець не планує: вже активно готується до світової першості 2027 року, а також навчається на тренера. Потрапив у волейбол Євген досить незвичайно:

— Є таке аніме — «Волейбол». Коли дивився, був у захваті: там так високо стрибають, швидко бігають... Купив собі за 500 гривень м'яча і грав. Потім записався у звичайну секцію, там мене побачила тренерка Анжела Зінченко і запропонувала вступити до фахового коледжу. І ось я вже випускник.

Сама пані Анжела захоплюється волейболом з дев'яти років, зараз продовжує активно грати, навчає дітей та очолює Федерацію пляжного волейболу Харківської області. Найбільше у спорті цінує можливість постійно ставати сильнішою:

— Мені багато довелося працювати над своїми фізичними якостями. Але у мене все вийшло. Тому я постійно повторюю своїм вихованцям: якщо сумлінно тренуватися, долати перешкоди, можна досягти будь-чого.



ПЕРШЕ ЗНАЙОМСТВО З КНИГОЮ

ДЕ ЖИВУТЬ КНИЖКИ ТА ЧИ ВМІЮТЬ ГОВОРИТИ? ЯКІ ТАЄМНІ СУПЕРСИЛИ МАЮТЬ БІБЛІОТЕКАРІ? ПРО ТАЄМНЕ КНИЖОК І БІБЛІОТЕКАРІВ ДОВІДАЛИСЯ ПЕРШОКЛАСНИКИ ХАРКІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №90 ХМР, ДО ЯКИХ ЗАВІТАЛИ ФАХІВЦІ БІБЛІОТЕКИ-ФІЛІЇ №22 ЦБС СЛОБІДСЬКОГО РАЙОНУ.

Зустріч розпочалася з маленьких відкриттів: через гру, веселу та гамірну розмову діти дізналися, де знаходиться той самий «дім, де мешкають тисячі книжок», отримали поради з вибору книжок, які стануть першим кроком у формуванні щирої любові до читання. А щоб розблокувати суперздібності самих школярів та відчинити чарівну валізу із літературними скарбами, діти пройшли справжнє випробування — динамічну нейрогімнастику!

Найцікавіше чекало попереду: знайомство з книгами, які вміють дивувати. Книжки із віконцями, барвисті віммельбухи, об'ємні рухливі сторінки та історії улюблених



мультгероїв показали дітям, що читання — захоплива гра та найкращий спосіб знайти відповіді на будь-які «чому».

На згадку про зустріч кожен першокласник отримав свій перший бібліотечний сувенір — книжкову закладку-куточок у вигляді зайчика, яка відтепер охоронятиме їхні перші прочитані сторінки.

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 № 565.
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

