



1 ЖОВТНЯ, В ДЕНЬ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗВЕРНУВСЯ ДО ВОЇНІВ, ЯКІ БОРЮТЬСЯ ЗА СВОБОДУ ТА МАЙБУТНЄ НАШОЇ КРАЇНИ:

— У вас були інші плани на ці роки. Ви хотіли більше встигнути, частіше бути вдома, бачити, як ростуть діти. Війна змінила ці плани. Тепер часто побути з рідними можна лише кілька хвилин, через екран телефона.

Ви захищаєте наші домівки й людей, яких ви і ми любимо. Захищаєте можливість говорити своєю мовою, зберігати свою пам'ять, самим вирішувати, як жити. У своїй країні. За цим стоїть ваша щоденна робота. Уміння, витримка, складні рішення, від яких залежать людські життя.

Ви захищаєте наше майбутнє. І маєте право розраховувати, що Україна подбає про ваше.

Держава не повинна розраховувати на вашу витримку там, де сама зобов'язана працювати. Пораненому потрібне вчасне лікування. Родині потрібна допомога, поки ви на службі. Після повернення може знадобитися тривале відновлення, інша

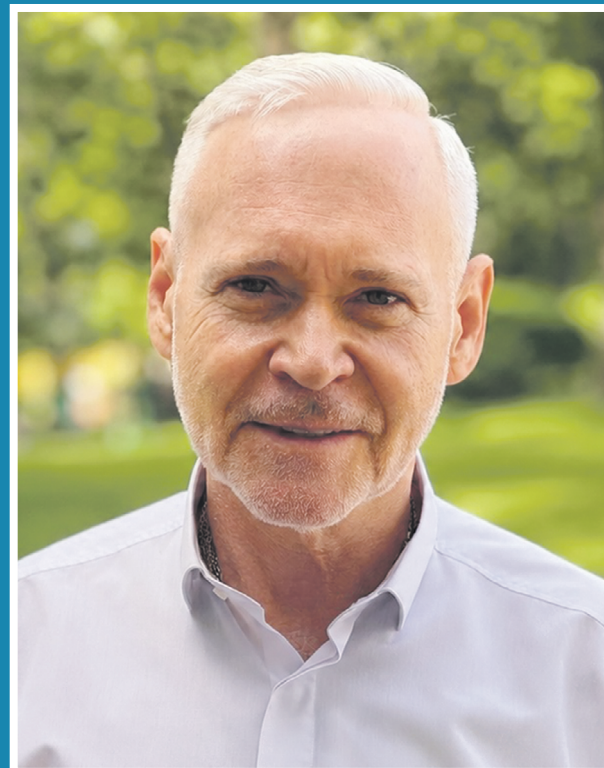
робота, підтримка з житлом. Усе це має бути організовано так, щоб людина не витрачала останні сили на спроби отримати належне. Звільнення зі служби не звільняє державу від відповідальності перед вами.

Ми пам'ятатимемо тих, хто загинув. Їхнім рідним жити з цією втратою й після закінчення війни. Наша підтримка буде потрібна їм і тоді.

Думаю сьогодні й про родини полонених та зниклих безвісти. Як вони чекають дзвінка, повідомлення, бодай якоїсь звістки. Пошук і повернення їхніх близьких мають залишатися щоденною роботою держави.

Сьогодні, у День захисників і захисниць України, бажаю всім, хто служить, надійних людей поруч. Щоб кожне завдання закінчувалося поверненням.

І найбільше бажаю вам миру. Щоб Україна була в безпеці, а вам більше не доводи-



лося прощатися з рідними перед від'їздом на фронт.

Хочеться, щоб ви встигли побути з батьками. Щоб бачили, як ростуть діти, і самі були частиною їхніх щоденних історій. Щоб попереду було багато років життя, яке ви так довго відкладали.

Повертайтеся живими.

З ДНЕМ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ!



СТРАХУВАННЯ ВОЄННИХ РИЗИКІВ І ДОДАТКОВІ КРОКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЕКОНОМІКИ УКРАЇНИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ПРЕЗИДЕНТКОЮ ЄВРОПЕЙСЬКОГО БАНКУ РЕКОНСТРУКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ОДІЛЬ РЕНО-БАССО.

Глава держави подякував за незмінну підтримку України та візит до нашої країни в непростий період, коли росіяни посилюють обстріли.

— Ми цінуємо нашу двосторонню співпрацю і наші двосторонні проекти. Дякую за підтримку їх, і особливо зараз це важливо — у час ескалації з використанням дронів і ракет. Після того як росіяни розпочали цей процес зі свого боку, ми працюємо над різними типами ППО й додатковими перехоплювачами дронів, — наголосив Володимир Зеленський.

Під час зустрічі насамперед йшлося про підготовку до зимового періоду та підтримку української енергетики. Президент відзначив, що багато вже зроблено завдяки партнерству з ЄБРР для збільшення та захисту генерації електроенергії. Україна розраховує, що ця співпраця триватиме. За словами Оділь Рено-Бассо, основна увага зосереджена на розвитку генерації та відновлюваної енергетики, децентралізації системи і її захисті.

Крім енергетики, говорили й про логістику та дата-центри, які теж постійно перебувають під ударами через ескалацію з боку РФ. Володимир Зеленський наголосив: важливо, щоб партнери допомогли з відбудовою всього, що росіяни намагаються знищити.

Обговорили також страхування воєнних ризиків і до-



даткові кроки для підтримки українців та економіки, зокрема можливості залучення інвестицій на підтримку українського експорту. Через постійні російські удари в Україні залишається значна частина продовольства, від якого залежать країни фактично на кожному континенті. Є конкретні фінансові та інфраструктурні речі, з якими ЄБРР може допомогти.

Володимир Зеленський розповів, які кроки для дееска-

лації щодо вивезення аграрної продукції пропонувала наша країна.

— Збільшення кількості атак і невизначеність, яку це створює, проблеми в Чорному морі — це може мати трохи більший економічний вплив. Тому як ми можемо діяти в цих обставинах та й далі надавати підтримку і допомагати бізнесам жити й продовжувати свою діяльність — це дуже важливо, — зазначила президентка ЄБРР.

КОМУНАЛЬНИКИ ПРОДОВЖУЮТЬ УСУВАТИ НАСЛІДКИ ВОРОЖИХ УДАРІВ

КОМУНАЛЬНІ СЛУЖБИ ВИКОНАЛИ ЗНАЧНУ ЧАСТИНУ РОБІТ З ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ОБСТРІЛІВ, ЯКИХ РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЗАВДАВ НАПЕРЕДІДНІ ПО ХАРКОВУ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

За словами мера, днями ворог атакував дев'ятиповерховий житловий будинок у Салтівському районі, внаслідок чого було повністю зруйновано кілька квартир.

Після атаки 43 людини звернулися по медичну допомогу, зокрема 11 дітей. Також було пошкоджено 20 багатоповерхових будинків, розташованих поруч з епіцентром вибуху.



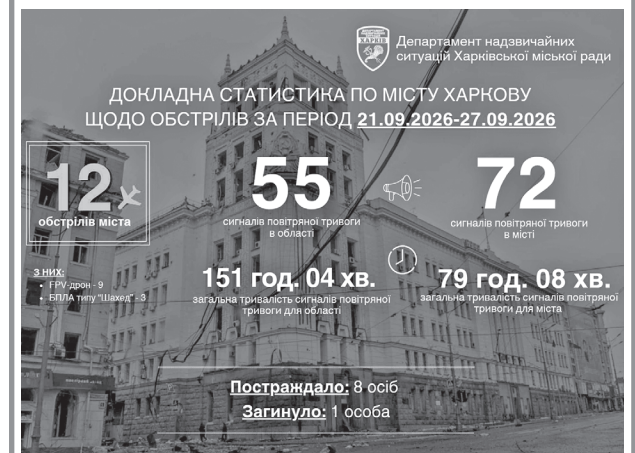
— Загалом було вибито 1,8 тис. вікон, з них близько 1,4 тис. — вже закрили. Також комунальні служби відновили енерго- та водопостачання, за винятком зруйнованих квартир, — розповів **Ігор Терехов**.

Працівники КП «Шляхрембуд» ХМР продовжують прибирати уламки пошкодженої багатоповерхівки та інше великогабаритне сміття, а також розчищають тротуари й проїжджу частину.

Крім того, відновлювальні роботи тривають у приватному секторі Київського району, де внаслідок обстрілу було пошкоджено 20 приватних будинків. Комунальні служби закрили пошкоджені контури та зараз допомагають відновлювати дахи.

ЦІЛІ ВОРОГА — ЗНОВУ ЦИВІЛЬНІ

ХАРКІВ'ЯНИ ЖИВУТЬ ЗА УМОВ НЕСКІНЧЕННИХ ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ. ЩОДНЯ РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЗАВДАЄ УДАРІВ ПО МІСЬКІЙ ІНФРАСТРУКТУРІ, ЖИТЛОВИМ БУДИНКАМ, ТРАНСПОРТУ, НАВЧАЛЬНИМ ЗАКЛАДАМ, ТОРГОВИМ ЦЕНТРАМ. ЛИШЕ ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ ХАРКІВ ПЕРЕЖИВ 12 ВОРОЖИХ АТАК.



Дев'ять разів росіяни застосували FPV-дрони, ще тричі — «Шахеди». У П'ятихатках внаслідок одного з влучань загинув чоловік, повідомив міський голова **Ігор Терехов**:

— Найбільше дісталось північній частині міста — передусім Київському та Салтівському районам. Також ворог бив по Шевченківському і Слобідському районах.

Цілі — знову цивільні. Пошкоджені житлові будинки, навчальний заклад, автомобілі, дорожня інфраструктура, стадіон.

Повітряні тривоги в Харкові тривали майже на 72 години, або на 48%, менше, ніж в області.

Але ця різниця не повинна створювати хибного відчуття безпеки. Ворог постійно змінює засоби і тактику атак, тому кожне попередження про загрозу з неба потрібно сприймати серйозно.

І поки ми підбиваємо підсумки подій останніх днів, Харків уже оговтується від нового удару по багатоповерхівці.

Рятувальники, медики, комунальники та аварійні служби знову працюють на місцях — допомагають людям, прибирають уламки, закривають вибиті вікна. Дякую кожному, хто зараз у роботі!

БУТИ РАЗОМ ПОПРИ ТРУДНОШІ ВОЄННОГО ЧАСУ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ЄВРЕЙСКУ ГРОМАДУ ХАРКОВА ЗІ СВЯТОМ СУККОТ.

Мер наголосив на важливості єдності та взаємної підтримки й зазначив, що спільним прагненням українців є повернення до мирного життя.

— Нам потрібні друзі, потрібен дім, потрібна радість. І сьогодні всі ми прагнемо, щоб саме так і було в нашому Харкові та в усій Україні. Щоб нарешті настав мир, — сказав **Ігор Терехов**.

Міський голова також подякував ребе Моше та всій єврейській громаді за допомогу харків'янам, яку вони продовжують надавати, попри труднощі воєнного часу.



ПРОФЕСІЯ, ЩО ОБРАНА СЕРЦЕМ

ПРАЦІВНИКИ ОСВІТИ ЩОДНЯ ВИКОНУЮТЬ ВАЖЛИВУ МІСІЮ — НАВЧАТИ, ВИХОВУВАТИ Й ПІДТРИМУВАТИ, БО ОБРАЛИ ПРОФЕСІЮ СЕРЦЕМ І ПОПРИ ВСІ ВИПРОБУВАННЯ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ЇЇ ВІДДАНИМИ.

Навіть в умовах війни харківські освітяни продовжують працювати, знаходять нові підходи до навчання і створюють для дітей атмосферу турботи й безпеки. Їхня щоденна праця — це внесок у майбутнє Харкова, адже сьогодні вони виховують покоління, яке відновлюватиме та розвиватиме місто.

— Ухвалила для себе рішення стати вчителем 30 років тому, і все своє життя присвятила вихованню та навчанню дітей, — говорить учитель географії **Вікторія Ісаєва**. — Чотири роки ми працювали у дистанційному форматі, а цього року у нас відкрилося протирадіаційне укриття, і діти прийшли на змішане навчання. Яка ж радість для ді-



тей, батьків і вчителів! Йдеться про дуже велику допомогу від Харківського міського голови, який дає дітям можливість навчатись у місті, що постійно під обстрілами.

— Я обрала професію ще 20 років тому, — ділиться учителька англійської мови **Вікторія Колеснікова**. — Це — частина мого життя, я з учнями 24/7 і вже не уявляю свого

існування без професії вчителя, без дітей. Бажаю усім здоров'я, добра, і, звичайно, миру — який зараз передусім. Незважаючи на те що дуже важко, треба наполегливо працювати, і ми всі зробимо свій внесок до перемоги.

— Професія вчителя — це 99,9% мого життя, — зізнається учителька української мови та літератури **Наталія Циганкова**. — Всі діти різні, вони вчать нас — ми вчимо їх. Шановні колеги, любі педагоги, вітаю вас зі святом — нехай вогник натхнення жевріє у вас завжди!

— Ви вкладаєте в наших дітей душу, — звернувся до працівників освіти Харківський міський голова **Ігор Терехов**. — Ви для них — і мати, і тато, і друг і, звісно, вчитель, який дає дуже важливі знання. Ви — і психологи, бо я чудово розумію, наскільки важко сьогодні нашим дітям. Дуже дякую за вашу людяність, за те, що працюєте у Харкові, за те, що навчаєте дітей, за те, що ви — небайдужі. Вітаючи вас, хочу побажати кожному міцного здоров'я, щастя, гарних емоцій, ну і, звісно, миру! Слава вам, слава Харкову, слава Україні.

МИ НА ВАС ЧЕКАЄМО

НАПЕРЕДОДНІ ДНЯ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ ВІДБУВСЯ ОСОБЛИВИЙ ЗАХІД «МОЇ РІДНІ — ЗАХИСНИКИ», УЧАСНИКАМИ КОТРОГО СТАЛИ ДІТИ З ДЕВ'ЯТИ РОДИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ДІТЛАХИ СТВОРИЛИ ЩИРІ МАЛЮНКИ І НАПИСАЛИ ТЕПЛІ ПОБАЖАННЯ ТИМ, ХТО СЬОГОДНІ ЗАХИЩАЄ КРАЇНУ НА ФРОНТІ.

Для дітей була надана можливість не лише проявити творчі здібності, а й передати найважливіше — слова вдячності та підтримки тим, хто щодня боронить Україну. За кожним військовим стоїть родина, яка любить, підтримує, чекає. І саме любов — одна з найважливіших для них опор.

— Я намалювала козака, бо для мене він символізує наших героїв, захисників, — ділиться донька військового Олександра. — Також зобразила тризуб, прапор України і написала, що наша країна вільна. На малюнку є побажання: «Щира подяка за кожен світанок. Бажаємо міцного здоров'я, залізної сили, духу та надійного ангельського захисту. Нехай кулі оминають, побратими будуть вірними, а вдома завжди чекає теплий тил. Повертайтеся живими з перемогою». Я думаю, побажання дуже важливі. Бо нашим захисникам треба знати, що їх підтримують і будуть завжди раді поверненню додому.

— Насамперед хочу подякувати «Харківському ветеранському центру» міської ради за організоване для на-



ших дітей свято, — говорить батько учасника заходу **Сергій**. — Все дуже сподобалось як батькам, так і малечі.

— Такі заходи передусім мають на меті моральне і психологічне розвантаження, тим більш що учасниками стали дітки з сімей загиблих, ветеранів, чинних військовослужбовців, — зазначає директор Департаменту з питань ветеранської політики ХМР **Нікіта Стерін**. — Саме такі заходи спрямовані на те, щоб діти мали змогу поспілкуватися одне з одним, трошки відпочити, побавитися, створити малюнки та просто провести гарно час. Ми й надалі будемо допомагати «Ветеранському центру Харкова» ХМР. Міська рада продовжуватиме підтримку наших військовослужбовців, сімей загиблих, зниклих безвісти та військовополонених, оскільки ми маємо турбуватись і допомагати всім, чим можемо.



З ТУРБОТОЮ ПРО ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВИХ ТА ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

ДІТИ З РОДИН ВПО, ВІЙСЬКОВИХ, ВЕТЕРАНІВ ТА ІНШИХ КАТЕГОРІЙ, ЯКІ ЖИВУТЬ У ХАРКОВІ, МАЮТЬ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ, ВІДВІДУВАННЯ ГУРТКІВ ТА ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.

Зараз у Харкові живуть 28,7 тис. дітей-переселенців. Значна увага приділяється їхній адаптації.

Міські служби комплексно працюють з родинами, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Окремий напрям — підтримка дітей військових і ветеранів. Як повідомив директор Департаменту з питань вете-

ранської політики ХМР **Нікіта Стерін**, програми реалізуються на базі КЗ «Ветеранський центр Харкова». Цьогоріч близько 500 дітей побували на відпочинку в Україні та за кордоном.

Інформацію про послуги можна знайти в чат-боті «Харків — твій дім», управлінням соцзахисту населення або Ветеранському центрі за тел: (096) 903-43-38.

ЗАСТОСУНОК OPEN KHARKIV: БІЛЬШЕ ЗРУЧНОСТЕЙ, БІЛЬШЕ МОЖЛИВОСТЕЙ

ТЕПЕРЬ ЗНАЙТИ НАЙБЛИЖЧИЙ ПУНКТ НЕЗЛАМНОСТІ В ХАРКОВІ СТАЛО НАБАГАТО ПРОСТІШЕ, ПОВІДОМИЛИ У ДЕПАРТАМЕНТІ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ХМР.

Застосунок Open Kharkiv — бачить крізь темряву. — **Головна суперздібність — повний офлайн.** Можна завантажити «Mapu незламності» заздалегідь і мати доступ до маршрутів навіть без кілобайта інтернету.

— **Максимальна деталізація** — обирай точки з генератором, Wi-Fi чи питною водою в один клік.

— **Все на одному екрані** — укриття, бювети, працюючі АЗС, аптеки та магазини.

Чат-бот «Харків — твій дім» (@tviyDimKharkivBot)

Знаходить найближчий Пункт незламності у 2 кліки за твоєю геопозицією: «Знайти найближчі Пункти незламності» → пошир геопозицію → отримай 3 точки в радіусі 5 км.

Геопортал міста Харкова

Актуальна вебмапа Пунктів незламності, доступна з будь-якого браузера: smart.khmr.gov.ua (розділ «Життєзабезпечення та громадська безпека»)

Що є у кожному Пункті незламності?

- Тепло та освітлення
- Питна вода
- Зарядка для гаджетів
- Стабільний Wi-Fi
- Аптечка для першої допомоги



У МІСТІ РЕМОНТУЮТЬ ВНУТРІШНЬОКВАРТАЛЬНІ ДОРОГИ

КП «ШЛЯХРЕМБУД» ПРОДОВЖУЄ ПОТОЧНИЙ РЕМОНТ ВНУТРІШНЬОКВАРТАЛЬНИХ ДОРІГ У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ.

Зокрема, тривають роботи в одному з дворів на пр. Героїв Харкова. Там фахівці оновлюють асфальтобетонне покриття внутрішньоквартального проїзду та тротуарів. Загальна площа робіт складає 1,3 тис. кв. м.

Крім того, комунальники усувають пошкодження вулично-дорожньої мережі в інших районах. Нині роботи тривають на вул. Куртовій, вул. Лекторській, у проїзді Азербайджанському та інших.



ХАРКІВ ПРИКРАШАЮТЬ РІЗНОКОЛЬОРОВИМИ ХРИЗАНТЕМАМИ

ХАРКІВ ПОСТУПОВО ПЕРЕВДЯГАЄТЬСЯ В ОСІННІ БАРВИ. НА МІСЬКИХ КЛУМБАХ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЯСКРАВІ ХРИЗАНТЕМИ — КВІТИ, ЯКІ ЧИ НЕ НАЙКРАЩЕ ПЕРЕДАЮТЬ НАСТРІЙ ЦІЄЇ ПОРИ РОКУ. ОЗЕЛЕНЮВАЧІ «ХАРКІВЗЕЛЕНБУДУ» ОНОВЛЮЮТЬ КВІТНИКИ, ДОДАЮЧИ МІСТУ КОЛЬОРУ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ПРИРОДА ВЖЕ ГОТУЄТЬСЯ ДО ЗИМИ.

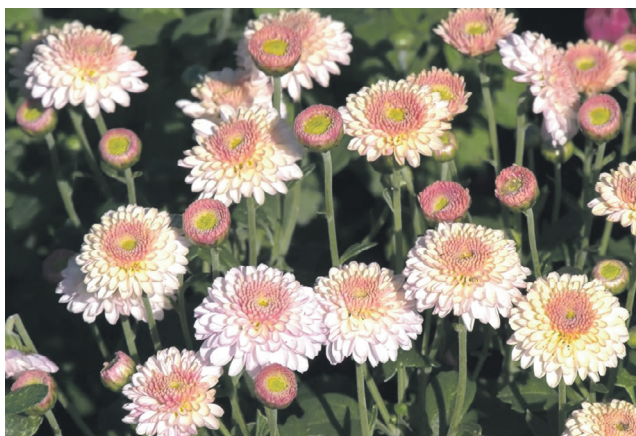
Цього разу осінній гардероб отримав сквер, що об'єднує одразу три райони Харкова — Салтівський, Слобідський та Основ'янський.

— Ми висаджуємо хризантеми у сквері Захисників України. Тут їх буде приблизно 2500, — розповідає фахівчиня з ландшафтного дизайну СКП «Харківзеленбуд» **Єлизавета Ковальова**. — Ми підбирали сорти та кольори так, щоб композиція була сучасною, гармонійною та радувала різнобарв'ям увесь осінній період. Ми висаджуємо хризантеми кожен рік, бо це квітка, яка радуватиме своїм цвітінням до самих холодів. Наприкінці осені, перед першими заморозками будемо їх викопувати і перенаправляти до нашого тепличного комплексу, щоб далі хризантемки дорожувалися, набирали зеленої маси, квіточок. А потім — знову в осінню посадку.

— Хризантема — це одна з найлюбленіших осінніх рослин харків'ян. Вони вже звикли до цієї яскравої краси якраз саме у цю пору, тому щоосені ми намагаємося висаджувати їх у різних куточках нашого міста, — зауважує



речник СКП «Харківзеленбуд» Андрій Кравченко. — Варто зазначити, що це хризантеми, які вирощуються і розмножуються саме у нашому тепличному комплексі. Лише цього року наші фахівчині вивели більш як дві з половиною тисячі кущів хризантем різного кольору. Зараз вони прикрашають і центр міста, і віддалені райони, аби всюди



харків'яни мали змогу помилуватися цією гарною осінньою квіткою. Окремо хочу підкреслити, що «Харківзеленбуд» не тільки висаджує квіти. Ми піклуємося також про те, щоб зелені зони, парки, сквери, інші локації в нашому місті були доглянутими, затишними, комфортними для відпочинку харків'ян.

З ЛЮБОВ'Ю, ВІРОЮ І ВДЯЧНІСТЮ!

СПІЛЬНІ СПРАВИ ЗАВЖДИ ОБ'ЄДНУЮТЬ, ПІДТРИМУЮТЬ І НАДИХАЮТЬ НА СТВОРЕННЯ ЧОГОСЬ НОВОГО. А ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ — МАЛЮВАННЯ, ВИШИВКА, ЛІПЛЕННЯ — ДАРУЄ ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ, ДОДАЄ СИЛ Й СПРІЯЄ ЗБЕРЕЖЕННЮ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.

Напередодні Дня захисників і захисниць України у безпечному просторі відбувся майстер-клас із виготовлення ляльки-мотанки для воїнів, долучилися до якого члени родин загиблих Героїв Новобаварського району Харкова та бібліотечні працівники ЦБС Новобаварського району Департаменту культури ХМР.

Лялька-мотанка — один із символів духовності українського народу, культурний код нації та унікальний феномен українського мистецтва. Здавна такі ляльки були оберегами українських родин, а сьогодні набули особливого значення — стали символами любові, віри, підтримки та побажання захисту для наших військовослужбовців. Крок за кроком, прислухаючись до порад спікерки зустрічі, народної майстрині України Марії Березовської, учасники створювали власні обереги, вкладаючи у кожен мотанку частинку своєї душі, тепла та щирих побажань. Нехай



маленькі обереги, створені з любов'ю та вдячністю, зігрівають серця наших захисників і захисниць, нагадують їм про тих, хто чекає, вірить і підтримує.

— Дякуємо нашим воїнам за мужність, силу і можливість жити й творити! — зазначили учасники майстер-класу.



У ХАРКОВІ ПРОВЕЛИ ЧЕМПІОНАТ З ВОРКАУТУ

ЧЕМПІОНАТ З ВОРКАУТУ «КУБОК МІСТА ХАРКОВА 2026» ПРОЙШОВ З ІНІЦІАТИВИ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА.

Змагання об'єднали понад 100 учасників віком від 6 років. Програма турніру передбачала стрітліфтинг, фрістайл, батли та показові виступи.



ДЕЯКІ ПОСЛУГИ В ДІІ ТИМЧАСОВО НЕДОСТУПНІ

ДОКУМЕНТИ І ДЕЯКІ ПОСЛУГИ В ДІІ ТИМЧАСОВО НЕДОСТУПНІ. ДЕРЖАВНА МІГРАЦІЙНА СЛУЖБА ПРОВОДИТЬ ТЕХНІЧНІ РОБОТИ. ЧОМУ НЕ ПРАЦЮВАТИМУТЬ ПОСЛУГИ І ЯКІ САМЕ?

Як повідомили розробники, якщо найближчим часом плануєте користуватися документами, зокрема паспортами, посвідченнями водіїв, варто тримати при собі паперові або фізичні оригінали. Для підтвердження особи ви можете скористатися еДокументом у Дії — він працюватиме.

Причиною недоступності називають технічні роботи, хоча конкретики наразі немає. Раніше Володимир Зеленський заявив у вечірньому зверненні, що російські окупанти прагнуть залишити українців без інтер-

нету, зв'язку та цифрових сервісів. Імовірно, саме з цим пов'язані зміни, адже безперервний захист і стабільність державних реєстрів залишаються головним пріоритетом для українських розробників.

Технічна команда вже активно працює над завершенням усіх необхідних налаштувань, щоб якнайшвидше повернути застосунок до звичного режиму роботи.

Спеціалісти обіцяють додатково сповістити користувачів одразу після повного відновлення всіх функцій, але коли — наразі неясно.



ЧИ МОЖНА ЇСТИ ПІСЛЯ 18:00?

СЕРЕД ЛЮДЕЙ, ЩО ДОТРИМУЮТЬСЯ ДІЄТИ, Є ПРАВИЛО, ЯКЕ БАГАТО ХТО ВВАЖАЄ ОДНИМ ІЗ ГОЛОВНИХ: ПРИЙОМ ЇЖІ ПІСЛЯ 18:00. ІНТЕРВАЛЬНЕ ГОЛОДУВАННЯ, ЯКЕ ПІДТРИМУЮТЬ ЗНАМЕНИТОСТІ ТА ВЧЕНІ, ЗАЗВИЧАЙ ПЕРЕДБАЧАЄ РАННЄ ЗАВЕРШЕННЯ ПРИЙОМУ ЇЖІ. ЯК ПІДСУМОК — ПІЗНІ ПЕРЕКУСИ АВТОМАТИЧНО ОПИНИЛИСЯ СЕРЕД ГОЛОВНИХ ПРИЧИН НАБОРУ ВАГИ.



Встановлення жорстких часових обмежень для прийому їжі з метою схуднення породило один із головних міфів дієтології — будь-який шматочок, з'їдений після заходу сонця, неодмінно відкладається на талії. Отже, експертка з харчування Емма Бардвелл наполягає, що поширене переконання варто переглянути, урахувавши реальність.

За словами експертки, думка про те, що їжа після 18:00 автоматично призводить до набору ваги, — надто спрощений підхід. Насправді організм людини не починає раптово відкладати все з'їдене у вигляді жиру, щойно годинник проб'є шосту. Головним фактором набору ваги, як і раніше, залишається загальний енергетичний баланс. Простіше кажучи, якщо ви регулярно споживаєте більше калорій, ніж витрачаєте, найімовірніше, вага буде зростати, незалежно від того, чи з'їли ви зайві калорії об 11-й ранку чи о 9-й вечора. І навпаки, можна вечеряти після 18:00 щодня і до того ж худнути, якщо ви стабільно витрачаєте більше калорій, ніж споживаєте.

З іншого боку, наука все ж стверджує, що час прийому їжі може відігравати певну, хай і другорядну, роль у схудненні. Відомо, що наш організм дотримується внутрішніх циркадних ритмів, і деякі дослідження вказують на те, що організм, ймовірно, краще засвоює їжу в першій половині біологічного дня, ніж пізно вночі.

Втім, нещодавні клінічні дослідження показали, що переваги раннього прийому їжі, якщо вони й є, досить незначні.

НАВЧАЛЬНИЙ РІК В УКРАЇНІ РОЗПОЧАВСЯ 1 ВЕРЕСНЯ 2026 РОКУ І ТРИВАТИМЕ ДО 30 ЧЕРВНЯ 2027-ГО ЗГІДНО З РІШЕННЯМ КАБІНЕТУ МІНІСТРІВ. ПРОТЕ ТРИВАЛІСТЬ КАНІКУЛ ТА ЇХНІ ДАТИ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ МАЮТЬ ВИЗНАЧАТИ САМОСТІЙНО, ВРАХОВУЮЧИ, ЗОКРЕМА, БЕЗПЕКОВІ ФАКТОРИ.

Згідно з оприлюдненими рекомендаціями Міністерства освіти та науки, у 2026/2027 навчальному році осінні канікули орієнтовно відбудуться наприкінці жовтня і триватимуть до початку листопада. Точні дати можуть відрізнятись залежно від рішення кожної школи та регіону її розташування.

Заклади освіти також можуть коригувати структуру навчального року: продовжувати зимові канікули у разі ризику блекаутів, змінювати тривалість весняних й осінніх канікул, а також проводити додаткове навчання у червні.



Також усі школярі отримуватимуть безкоштовне гаряче харчування, яке охоплює приблизно 3 млн учнів. Згідно з нормативами, виділяється орієнтовно 50 грн на день на одного учня початкових класів. Для прифронтових областей проєкт реалізується за підтримки Всесвітньої продовольчої програми ООН. Вчителі отримують ще +20% до зарплат з 1 вересня.

ПЕРЕСАДЖЕНІ СЕРЦЯ ЗМІНЮЮТЬ БІОЛОГІЧНИЙ ВІК

ПЕРЕСАДЖЕНІ СЕРЦЯ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИ СВІЙ БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ ЛЮДИНИ, ЯКА ОТРИМАЛА ОРГАН: МОЛОДІ ДОНОРСЬКІ СЕРЦЯ ШВИДШЕ СТАРІЛИ В ОРГАНІЗМАХ СТАРШИХ РЕЦИПІЄНТІВ, А СТАРІШІ — НАБУВАЛИ ОЗНАК ОМОЛОДЖЕННЯ В МОЛОДШИХ.

Такі результати отримала група дослідників з Гарвардського університету в Бостоні.

Науковці пересаджували додаткові серця мишам трьох вікових груп: тримісячним, однорічним і віком від півтора до приблизно 1,67 року. Тварини зберігали власне серце й водночас жили з трансплантатом.



Через чотири — шість місяців після операції команда відібрала зразки тканин.

Біологічний вік пересаджених сердець наближався до віку організму-реципієнта: молоді органи в старших тварин демонстрували прискорене старіння, а старі серця в молодих — ознаки відновлення.

ШТРАФ 500 ЗЛОТИХ І «ДО ПОБАЧЕННЯ», ІТАЛІЯ

ЧОЛОВІК, ЯКИЙ НЕ ВГАДАВ З ЖАРТОМ У ЛЕТОВИЩІ, ПРИТЯГНУВ ДО СЕБЕ УВАГУ СЛУЖБ БЕЗПЕКИ ТА ОТРИМАВ ПОКАРАННЯ, ПОВІДОМЛЯЄ УНІАН.

23 вересня у аеропорту Катовіце стався інцидент, пов'язаний із жартом громадянина Польщі, який прямував до Трапані, Італія. Під час реєстрації на посадку пасажир заявив, що в його багажі, крім бомби і ножів, нічого небезпечного немає. Слова чоловіка спричинили занепокоєння у співробітників аеропорту, які терміново повідомили чергового офіцера прикордонної служби.

На місце інциденту була викликана Спеціальна група реагування прикордонників. Багаж пасажирів пройшов через сканер, а також був оглянутий вручну. Задля безпеки було залучено кінолога зі службовим собакою. Після



проведених заходів нічого забороненого в багажі не виявили. Рейс не затримали, проте пасажирів призначили штраф у розмірі 500 злотих.

Капітан рейсу ухвалив рішення відмовити пасажирів у посадці на борт, через що він не зміг вирушити в подорож того дня. Інцидент став ще одним прикладом того, як жарт під час перевірки безпеки може призвести до серйозних наслідків.

КОЛИ ПЕРШІ ЗАМОРОЗКИ?

ЦЬОГОРІЧНИЙ ЖОВТЕНЬ ВІДЗНАЧИТЬСЯ ПОКАЗНИКАМИ, ЩО ПЕРЕВИЩУЮТЬ СЕРЕДНІ БАГАТОРІЧНІ НОРМИ. ІГОР КІБАЛЬЧИЧ ПОВІДОМИВ, ЩО ЗАГАЛЬНОМІСЯЧНА ТЕМПЕРАТУРА ВІЯВИТЬСЯ ВИЩОЮ НА 0,5–2,0 °C, А КІЛЬКІСТЬ ОПАДІВ СТАНОВИТИМЕ ВІД 80 ДО 120% ВІД НОРМИ, ПОПЕРЕДИВ МЕТЕОРОЛОГ ІГОР КІБАЛЬЧИЧ.

Перші дні місяця потішать українців сухою і малохмарною погодою. Повітря вдень буде інтенсивно прогріватися, хоча ночі вже стануть помітно прохолодними.

У другій декаді очікується різка зміна погоди — прийдуть дощі з грозами. У цей час температурні показники впадуть і триматимуться або в межах кліматичної норми, або на 1–3 градуси нижче за неї. Зазвичай середньомісячна температура у жовтні становить +6...+13 °C по Україні, а в Карпатах фіксується на рівні +4...+5 °C.



Різка зміна погоди знову відбудеться вже після 20 жовтня. Дощі стануть локальними і поступово припиняться. Вдень сонце ще приносить тепло, проте саме в цей період вночі по всій Україні прогноуються перші невеликі

заморозки. Єдиним регіоном, який вони оминуть, залишиться південь країни.

Жовтень загалом мине без аномальної сонячної активності, але метеозалежним людям треба підготуватися до середини місяця. З 12 по 16 жовтня очікується відчутна магнітна буря.

ВІД ЗАДУМУ Й КРЕСЛЕННЯ — ДО ГОТОВОГО ОБЛАДНАННЯ

ВІЙНА ЗМІНИЛА РОБОТУ БАГАТЬОХ УКРАЇНСЬКИХ ПІДПРИЄМСТВ. ТА ВАЖЛИВА ДЛЯ КРАЇНИ МАШИНОБУДІВНА ГАЛУЗЬ НЕ ПРИПИНЯЄ СВОЄЇ РОБОТИ.

Машинобудівний завод — підприємство, яке попри виклики воєнного часу було і залишається частиною промислового Харкова. Завод працює, а працівники залишаються у місті та тримають виробничий фронт, запевнив генеральний директор **Вадим Дергоусов**:

— За чотири роки війни жодного дня не припиняли свою роботу, виготовляючи машини для важливої галузі. Я пишаюся усіма працівниками, кожен достойний найвищих нагород. Велика подяка тим, хто боронить нашу країну. Ми дивимося в майбутнє з оптимізмом: нам є над чим працювати, є чим працювати і є де працювати.

Сьогодні тут трудяться люди, для яких завод не просто місце роботи, а частина сімейної історії.

Наталія Давиденко, спеціалістка з нормування:

— Дуже люблю наше підприємство, кар'єра на якому

почалася 23 роки тому. У мене вся сім'я працювала на заводі: матуся, вітчим, батько-сталевар, навіть дідусь був начальником ливарного цеху. Відчуваю гордість, бо продовжую трудову сімейну традицію.

Сергій Білобров, менеджер з планування:

— У професії я вже 25 років, одразу після інституту почав працювати у машинобудівній галузі. Спочатку були підприємства в Донецькій області, у Горлівці та Краматорську, у Харкові я з 2014 року. Мені подобається завод і колектив.

З Днем машинобудівника працівників підприємства привітав Харківський міський голова **Ігор Терехов**. Мер наголосив: робота машинобудівників сьогодні має значення не лише для самого заводу, а й для стабільності міста та країни:

— Дякую вам всім і вашому керівництву за те, що ви не



виїхали і не релокувалися в інші міста. Дякую, що ви працюєте, адже разом ми сила, разом ми незламні. Хочу побажати насамперед миру в кожний дім, в кожну родину, міцного здоров'я, щастя, гарного настрою і щоб завжди у вас була достойна заробітна плата і гарна робота. Слава вам, слава Харкову, слава Україні!

Найкращим працівникам підприємства вручили подяки Харківського міського голови та цінні подарунки.

11 РОКІВ ПАТРУЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ



У 2015 році перші патрульні поліцейські вийшли на вулиці міста. Реформу й досі називають однією з наймасштабніших змін у правоохоронній системі незалежної України.

— Хотілося змінювати країну не в коментарях десь у TikTok або Instagram, як зазвичай дехто робить. Було бажання прикласти власні зусилля до створення чогось нового, справжнього, реального, ефективного, — ділиться старший інспектор з особливих доручень відділу забезпечення спеціальних заходів **Олексій Рідкоус**. — Вважаю, що в нас багато чого вдалося. Є миттєвості, якими ми можемо пишатися, є й такі, за які буває соромно.

Але серед своїх колег я зустрічаю людей, яких не бачив ніде, і відчуваю за них велику гордість.

Зараз робота патрульних не обмежується регулюванням дорожнього руху та забезпеченням публічної безпеки. Чимало поліцейських долучилися до Сил оборони, утворивши власні підрозділи. До того ж щоденними завданнями поліції залишаються евакуація людей і допомога на місцях російських ударів.

Патрульних привітав Харківський міський голова **Ігор Терехов**. Мер подякував за службу, нагородив відзнаками за внесок у життєдіяльність міста та особливо відзначив роботу поліції під час війни.

— Вам довіряють, бо в вас насамперед бачать порятунк. Ви там, де дуже важко. Я розумію, наскільки вам складно, бо насправді потрібно поєднати і букву закону, і твердість, і людяність. І ви це робите, — сказав мер.

НАСЛІДКИ УДАРУ ПО ХАРКОВУ

ДНЯМИ РОСІЯНИ АТАКУВАЛИ САЛТІВСЬКИЙ І КИЇВСЬКИЙ РАЙОНИ ХАРКОВА. ВНАСЛІДОК УДАРУ ПО ДЕВ'ЯТИПОВЕРХІВЦІ У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ ПОСТРАЖДАЛИ ПОНАД 40 ЛЮДЕЙ, СЕРЕД НИХ — ДЕСЯТЕРО ДІТЕЙ.

Пошкоджень зазнали також приватні будинки в Київському районі.

— Що стосується Салтівського району, то попередньо це була «Бандероль» чи КАБ — зараз уточнюється, — говорить Харківський міський голова **Ігор Терехов**. — На теперішній час маємо повністю зруйнований під'їзд будинку. Працюють ДСНС, наші комунальні служби. Розбираємо завал на другому поверсі. Щодо Київського району Харкова, було влучання поруч із приватним сектором. Понівечено 10 приватних будинків, але, на щастя, там обійшлося без поранених й жертв.

Комунальні служби продовжують ліквідовувати наслідки обстрілу та допомагати мешканцям. Люди діляться пережитим. А дехто переживає руйнування власного житла вже вдруге.

— Десь о третій я почула тривогу, — згадує **Ірина**. — Моніторингові канали попередили, що летить десь в області. Як тільки повідомили, що прямує до Сороківки, Вільхівки, — підняла дітей. Ми встигли заскочити у ванну, і пролунав вибух. Все посипалося на голову, злетіли з петель вікна, був розбитий балкон, усюди скло. Перше, що я відчула, — шок. А коли прийшло усвідомлення, що трапилось, стала істерика. Було страшно. Але всі цілі. Трапилось таке вже вдруге, бо перший удар КАБа теж стався, коли ми всі знаходилися вдома.

— Влучання, як нам пояснили, сталося між другим й третім поверхом. Наша квартира була на четвертому, і тепер її



немає. Дякувати Богу, всі діти живі, здорові, цілі. Якщо доречно сказати, нам пощастило, — розповідає Анастасія.

— Вибито абсолютно всі шибки. Але нічого, дали плівку. Тимчасово зашиємо, — каже **Юрій**.

На місці влучання розгорнули мобільний ЦНАП, де мешканці можуть подати документи для відновлення права власності та оформити заяви на «Відновлення».

— Послугу організовано за підтримки міського голови Харкова, — зазначає заступниця начальника відділу Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР **Юлія Богданюк**. — Пошкоджень дуже багато, зокрема понад тисяча вікон. Тому сьогодні будемо працювати до 17 години, а якщо потрібно — й у наступні дні для того, щоб прийняти всіх містян, житло яких пошкоджено. Ми приймаємо заяви на оформлення права власності і внесення в реєстр, а також — на отримання державної допомоги за програмою «Відновлення».

УСЕ ДЛЯ НАШИХ МУЖНІХ ВОЇНІВ



ТРЕТІЙ РІК ВІКТОРІЯ СТАРОВА, УЧЕНИЦЯ 6-Б КЛАСУ ХАРКІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ № 166 «ВЕРТИКАЛЬ» ХМР КИЇВСЬКОГО РАЙОНУ, РАЗОМ ІЗ МАМОЮ, УЧАСНИЦЕЮ КОМАНДИ ВОЛОНТЕРСЬКОГО ЦЕНТРУ «НАДІЙНИЙ ТИЛ», ДОПОМАГАЄ УКРАЇНСЬКИМ ВІЙСЬКОВИМ.

Пече печиво, готує енергетичні батончики, створює сувеніри, долучається до благодійних ярмарків і знаходить можливість підтримати там, де потрібні роботящі руки та увага до оборонців.

Окремою сторінкою згаданої історії є поїздки до відділення комплексної реабілітації центру «Ветеран» КП «ПОКЛ ім. М.В.Склясовського ПОР». Вікторія приїждить до поранених захисників із гостинцями, розмовляє, слухає, дарує увагу, яка у лікарняних стінах часом має особливе значення. Тим, хто проходить відновлення після поранень, такі зустрічі допомагають відволіктися від лікарняних буднів, отримати позитивні враження й відчуття зв'язку із життям, яке триває за межами палати.

Усе, що робиться для наших захисників, від печива й оберегів до маскувальних сіток та відвідин у шпиталі, має одну адресу: хоробре серце воїна, який захищає Україну.



Втрачене свідоцтво про повну загальну освіту, серія А № 300875 від 12.06.1992 року, видане Харківським ліцеєм № 156 на ім'я: Ломакіна Дениса Вікторівна, **вважати недійсним**.

Втрачене свідоцтво про право власності від 05.11.2001 р., реєстраційний № 64016 від 03.12.2001 р., зареєстроване у Комунальному підприємстві «Харківське міське бюро технічної інвентаризації» на ім'я: Пашкова Володимира Микитовича за адресою м. Харків, пр. Героїв Сталінграду, буд. 144, кв. 47, **вважати недійсним**.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 31.01.2004 р., реєстраційний № 7-04-248180, видане Відділом приватизації житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради ім'я: Ус Людмила Іванівна, Ус Гаврил Петрович, Ус Ганна Гнатівна, Чупріна Тетяна Віталіївна, Шляхова Олена Гаврилівна за адресою м. Харків, вул. Миру, буд. 110, кв. 6, **вважати недійсним**.

ІДЕАЛЬНА ФОРМУЛА ПЕРЕРВИ: ЯК ЧАСТО ПОТРІБНО ВСТАВАТИ З-ЗА СТОЛУ

ВІД НЕСКІНЧЕННИХ ЕЛЕКТРОННИХ ЛИСТІВ ДО МАРАФОНІВ У ZOOM — СУЧАСНЕ ОФІСНЕ ЖИТТЯ МАЙЖЕ ПОВНІСТЮ ПРИВ'ЯЗУЄ НАС ДО СТИЛЬЦЯ. ПРОТЕ МЕДИКИ НЕВПИННО ПОПЕРЕДЖАЮТЬ: ЦЯ МАЛОРУХЛИВА РУТИНА Є ТИХОЮ ЗАГРОЗОЮ, ЯКА СУТТЄВО ПІДВИЩУЄ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ, СЕРЦЕВИХ НЕДУГ ТА ДІАБЕТУ ДРУГОГО ТИПУ.

Більшість із нас чудово розуміє, що відривати очі від екрана та розми- натися — корисно. Але як знайти баланс? Як часто потрібно вставати, щоб і здоров'я зберегти, і не розлютити керів- ництво через падіння продуктивності? Відповідь знайшли вчені: секрет ховається у п'ятихвилинних рухових перекусах кож- ну годину.

► ДОЗА АКТИВНОСТІ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Згідно з новим дослідженням, підсумки якого опубліку- вав впливовий British Journal of Sports Medicine, саме та- кий інтервал є золотою серединою. Головний автор експе- рименту Кіт Діас у коментарі BBC зазначив сумну статисти- ку: сучасні дорослі проводять три чверті свого активно- го дня у сидячому положенні. За його словами, загальна порада сидіти менше і більше рухатися є правильною, але людям потрібна чітка інструкція — яка саме доза руху по- трібна.

Хороша новина полягає в тому, що короткої п'ятихви- линної прогулянки щогодини цілком достатньо, аби зня-



ти втому та підвищити настрій. Крім того, самі працівни- ки визнали такий графік абсолютно реалістичним.

► ЯК ПРОХОДИВ ЕКСПЕРИМЕНТ

Щоб вивести цю ідеальну формулу, фахівці Колумбій- ського університету залучили понад 11 тисяч американ- ських білих комірців, які працюють за стандартним вось- ми- чи дев'ятигодинним графіком.

Перший тиждень люди працювали у своєму звичайно- му режимі, щодня звітуючи про рівень втоми, настроїв та власну ефективність. А далі почалося найцікавіше: про- тягом наступних двох тижнів їх змусили змінити звички. Учасників просили гуляти по п'ять хвилин з різними ін-

тервалами — кожні пів години, щогодини або раз на дві години.

Результати виявилися показовими. Роз- минати ноги кожні тридцять хвилин бу- ло чудово для тіла, але це відверто ламало робочий процес. Прогулянка раз на дві години — це краще, ніж нічого, але ефект був слабким. А от п'ятихвилинка актив- ності кожні 60 хвилин стала абсолютним переможцем: вона дала найбільший стри- бок продуктивності та концентрації, не заважаючи при цьому виконувати денний план.

► ПАРАДОКС ПРОДУКТИВНОСТІ

Звісно, зламати багаторічну звичку годи- нами сидіти за столом непросто. Дослідни- ки зауважили, що багато працівників побо- ювалися косих поглядів від колег чи боса під час таких відлучень.

Проте доктор Діас наголошує на важливому парадоксі: відволікання від роботи насправді робить вас кращим працівником. Такі паузи стимулюють увагу, покращують пам'ять та здатність приймати рішення. Людина поверта- ється до монітора зі свіжою головою.

Щоб не здаватися ледарем в очах керівництва, експерт радить інтегрувати рух у роботу. Наприклад, проводити обговорення з колегами на ходу або просто крокувати ка- бінетом під час телефонних розмов.

Ініціативу підтримують і кардіологи. Емілі Макграт, старша медсестра Британського фонду серця, назвала ре- зультати багатообіцяючими, підтвердивши, що будь-який додатковий рух іде на користь організму.

НАВІЩО МИ ЗАХАРАЩУЄМО ДІМ ЗАЙВИМ

НАПЕВНО, БАГАТО У КОГО ВДОМА Є ЦІЛИЙ АРСЕНАЛ РЕЧЕЙ «ПРО ВСЯК ВИПАДОК». СТРАТЕГІЧНІ ЗАПАСИ МУКИ І КРУП, ЯКИМИ ЦІКАВИТЬСЯ ХІБА ЩО МОЛЬ. БАРИКАДИ ПРАЛЬНИХ ПОРОШКІВ Й ШАМПУНІВ, ЯКИХ ВИСТАЧИТЬ І ОНУКАМ. КУПА СТАРОМОДНИХ СЕРВІЗІВ, КОЛИСЬ ПРЕЗЕНТОВАНИХ РОДИЧАМИ НА ВЕСІЛЛЯ. КОЛЕКЦІЯ ПОЛАМАНИХ ТЕЛЕФОНІВ, ЯКІ ШКОДА ВИКИНУТИ. РОЗДОВБАНІ ЧОБІТКИ, ЩО СТАНУТЬ У НАГОДІ, КОЛИ НЕ БУДЕ ЩО ВЗУТИ. ДЖИНСИ, У ЯКІ НЕОДМІННО ВДАСТЬСЯ ВЛІЗТИ, — ЯКЩО СКИНУТИ 20 КІЛО. КУПА РЕЧЕЙ З БІРКАМИ, ЯКІ МИ ЖОДНОГО РАЗУ ТАК І НЕ ОДЯГНУЛИ.

Завали «скарбів» ростуть, а разом з ними — голов- ний біль. Ми спотикаємося через якісь коробки, перетаскуємо їх з місця на місце, витираємо пил, полюємо за міллю, трамбуємо на антресолі, ловимо те, що вивалюється з набитої шафи, і ніяк не можемо знайти те, що потрібно. Коли все це починає бісити — можливо, на- став час зупинитися, звільнити своє життя від зайвого та придивитися до досвіду мінімалістів, який не випадково стає все більш популярним у світі.

Мінімалізм — це відповідь бездумному споживанню. Це — спосіб життя, у якому є місце тільки потрібним, якісним і найулюбленішим речам, що дійсно мають зна- чення та приносять радість. Мінімалізм — це про те, щоб усвідомлено обирати те, що важливо.

► НАВІЩО НАМ ВСЕ ЦЕ?

— За такими накопиченнями ми щось ховаємо, — вва- жає ментор з особистого і фінансового росту Олена Шев- ченко. — У нас є страхи і упередження, якими нас «наго- родили» наші батьки або ми самі власним досвідом. Таким чином ми закриваємо свої потреби, у яких не можемо собі зізнатися.

Війна ще більш продемонструвала, що насправді вели- чезна купа нам не потрібна, і багато хто змінив ставлен- ня до матеріального. Хтось надто рішуче звільнився від зайвого, бо коли мусиш втиснути в одну валізку все, чим жив раніше, — мимоволі вчишся відокремлювати міні- мум. А хтось навпаки став ще активніше набивати комори на чорний день.

— Наразі є дві крайності. Одна з них — позиція «можли- во, я живу останній день». Але мінімалізм — це не про аске- тизм і голі стіни. А про те, щоб залишити поруч лише речі, що підтримують, наповнюють і дарують радість сьо- годні, — зазначає фахівець. — Є й інша крайність. Зокре-

ма, покоління, яке пережило дефіцит 90-х, продовжує надто захламовуватися і нако- пичувати продукти, хоча в тих запасах, які вже є, давно завелися жучки і мишки. Три- вожність змушує нас купувати «безпеку» у вигляді речей.

Таким чином відбувається розрив ре- альності — ми живемо не тут і зараз, а десь у минулому або колись у майбутньому.

► ЯКІ БОНУСИ ДАЄ РОЗХЛАМУВАННЯ

Ті, хто розчистив життя від мотлоху, зазначають — лег- ше стало не просто жити, а навіть дихати. І не тільки тому, що домівка раптом стає просторою, її прибирання — лег- ким, а пошук ключів, документів або кофтинки більше не робить нам нерви.

— Позбавляючись непотрібних речей, ми не випадково відчуваємо полегшення, — вважає пані Олена. — Зайві речі забирають нашу енергію, фокус на те, чого ми хоче- мо у подальшому. Енергетично вони діють як паркани, що заважають зробити крок вперед. Кожна стара річ, яка вже не відгукується, кожне зобов'язання чи непотрібний проєкт — це невидимі якірці, які тримають наше тяжіння в минулому. Відпускаючи їх із вдячністю, ми повертаємо собі життєві сили. Позбавляючись зайвого без насильства над собою, ми створюємо вільний простір, куди природ- ним чином приходять нове мислення, можливості і натх- нення. Більш того, речі тримають нас тут і зараз — щоб ми не могли нікуди поїхати, переміститися. Невипадково на Заході немає такої прив'язки — там все набагато легше. Є основні комплекти речей, і цього вистачає. До того ж, накопичуючи, ми інколи не бачимо, що радість не завжди можна купити. Що вона є й в іншому, безкоштовному, що речі і кошти — це лише ресурс, яким ми привчилися отри-



мувати задоволення. А насправді його можна отримати не лише через матеріальне.

► СКІЛЬКИ КОШТУЄ БЕЗЛАД?

Розхламування дає ще один урок. — Хаос навколо нас — це дзеркало нашого фінансово- го стану. Ми розбираємо не ганчірки чи баночки, а стра- хи і звички управління ресурсами. Порядок у шафі, хо- лодильнику чи графіку — це лише репетиція порядку в капіталі та мисленні. Накопичення неважливого ство- рює фальшивий комфорт, доки реальні цілі стоять на пау- зі, — говорить експерт. — Переводимо все в реальні гроші. Рахуємо суму «мертвого капіталу»: «заморожені» речі + викинута їжа + непотрібні підписки + проплачені курси, які ми жодного разу навіть не відкривали, — вони відбира- ють дуже багато часу, енергії, коштів. За рік вартість цьо- го непотребу може дорівнювати сумі на гарну відпустку, подушку безпеки або інвестицію в себе. Кожен має знати свої основні потреби, розуміти, скільки він собі коштує та як цьому сприяти — спокійно, легко і гармонійно, не по- рушуючи свої духовні цінності. Для цього треба навчитися себе відчувати, розуміти, чого ти хочеш, жити тут і зараз, насолоджуватися тим, що маєш, і трішечки проєктувати своє завтра. І перше, що ми маємо зробити, — це навчити- ся себе забезпечувати на сьогодні і на майбутнє.

Гороскоп на 1 жовтня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Не намагайтеся встигнути все і одразу, особливо якщо частина справ може зачекати. Перед важливою розмовою перевірте факти, щоб не довелося виправляти власні слова. Увечері залиште час для відпочинку, а не для нових завдань.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Варто уважніше поставитися до грошей і покупок, які ви давно відклали. Не погоджуйтеся на пропозицію лише через привабливу ціну — спочатку перевірте умови. У стосунках краще прямо сказати про свої побажання, ніж чекати, що інша людина здогадається.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ви можете отримати новину, яка змусить трохи змінити плани. Не сприймайте інформацію як проблему — нові обставини можуть виявитися зручнішими. На роботі не беріться за чужі завдання, якщо через них ризикуєте не встигнути зі своїми.

Рак (22 червня — 22 липня)
Вам краще завершити одну конкретну справу, ніж починати одразу кілька нових. У фінансових питаннях не покладайтеся лише на пам'ять — перевірте суми, дати і домовленості. Увечері корисно побути наодинці з собою.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Вашу пропозицію можуть не підтримати негайно, але перша спроба не означає, що від звернення і далі потрібно відмовлятися. Спробуйте чіткіше пояснити, яку користь вона принесе іншим. Не витрачайте енергію на суперечку з людиною, яка просто не хоче вас почути.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Є великий ризик стати жертвою ошуканства, до того ж недостовірну інформацію можуть надати як колеги, так і близькі люди — чи варто говорити, що навіть невелика брехня може стати причиною серйозних проблем у стосунках з ними.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Останнім часом ви успішно попрацювали, тому четвер можна — і потрібно — присвятити відпочинку, під яким, втім, передбачається не бездіяльність, а зміна виду діяльності. Може з'явитися цікава пропозиція, але відповідь обов'язково давати одразу.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Не поспішайте робити висновки з чужих слів або повідомлень. Інформація, яку ви отримаєте, може виявитися неповною, тому краще поставити кілька уточнювальних запитань. У фінансових справах сьогодні обережність буде доречнішою за ризик.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
У вас може з'явитися можливість повернутися до справи, яку ви раніше відклали. У четвер не намагайтеся зробити все самостійно — допомога іншої людини заощадить час. У стосунках не уникайте теми, яку давно потрібно обговорити.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
День добре підходить для наведення порядку у справах, документах або робочих планах. Не беріть на себе додаткові обов'язки лише тому, що інші не хочуть занурюватися у справи.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Сьогодні може змінитися домовленість, на яку ви вже розраховували. Не реагуйте різко — спочатку з'ясуйте, чи справді нові умови для вас невигідні. Хороший час, щоб переглянути власні плани і видалити з них те, що давно втратило сенс.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Ви можете отримати прохання, на яке не захочеться відповідати одразу. Дайте собі час подумати, перш ніж погоджуватися допомогти ціною власних планів. Увечері приємна зустріч або звичайна розмова може допомогти відволіктися від накопичених проблем.

ПОТРІБНА НАДІЙНА ТА ДОБРА РОДИНА

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

Фіона — ніж-
на трирічна
собачка,

стерилізована та вакцинована. За характером Фіона дуже лагідна, тиха та трохи боязка. Вона ще соціалізується, тому до нових людей ставиться обережно та потребує часу, щоб звикнути й почати довіряти. Поруч із терплячою та турботливою людиною дівчинка поступово розкривається і почувається впевненіше. На повідку Фіона поки не ходить, тож цьому потрібно буде навчатися поступово. З іншими собаками уживається добре та спокійно почувається в їхній компанії.

Шок — чудовий пес віком 6 років. Кастрований та має вакцини. За характером він спокійний, дружній та врівноважений пес. До людей ставиться добре, охоче йде на контакт та швидко звикає до нової людини. Шок любить увагу та із задоволенням проводить час поруч. На повідку ходить добре. З іншими собаками спілкується спокійно та нормально уживається.

Стеша чекає на родину. Їй 4 роки, ніжна, активна та лагідна. До людей Стеша ставиться доброзичливо та відкрито, охоче йде на контакт, любить увагу й досить швидко звикає до нової людини. Вона має врівноважений характер та із задоволенням проводить час поруч із людиною. На повідку Стеша ходить добре. А ось компанію інших собак не дуже любить, тому найкраще почуватиметься єдиною улюбленицею в родині.

Нявка — ніжна кішечка, якій 2 роки. Вона трохи сором'язлива, тому їй потрібен час, щоб звикнути до нової родини, відчути себе в безпеці та повністю розкритися. Нявка стерилізована та має всі необхідні щеплення. Вона дуже чекає на родину, яка подарує їй любов, терпіння та затишний дім.

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



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

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

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

Головний редактор — **Наталія РУБАН**.

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

Замовлення № 664.
Наклад номера 19 123.

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

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

