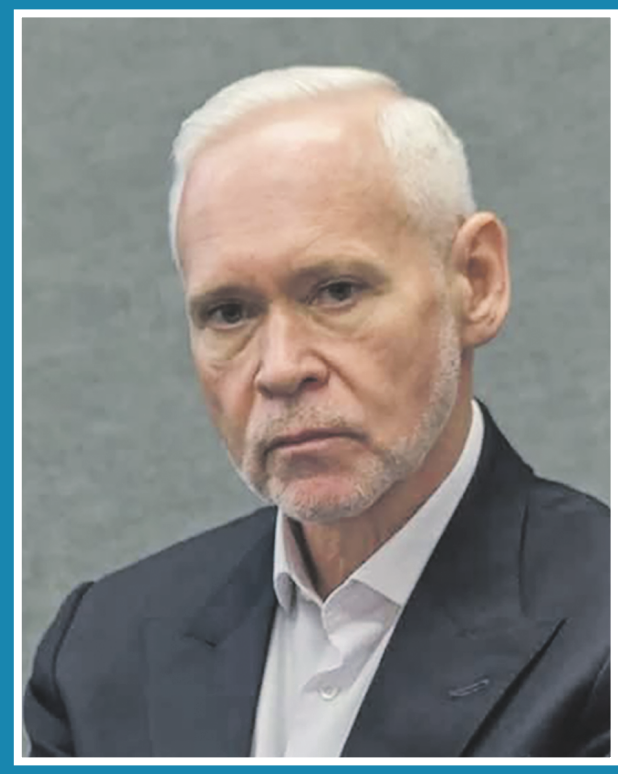
Інфо СІТІ

Харківська міська газета

Заснована у 2023 році

Вівторок, 20 жовтня 2026 року, № 118 (1189)

ТЕРОР НЕ ПРИПИНЯЄТЬСЯ. ЛИШЕ ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ РОСІЯНИ 51 РАЗ ОБСТРІЛЯЛИ ХАРКІВ. ВОРОГ ЗАСТОСУВАВ БАЛІСТИЧНУ РАКЕТУ «ІСКАНДЕР-М», «БАНДЕРОЛІ», ЗВИЧАЙНІ ТА РЕАКТИВНІ «ШАХЕДИ», «МОЛНІЇ», FPV-ДРОНИ, ЗОКРЕМА НА ОПТОВОЛОКНІ, «ЛАНЦЕТ» ТА «ІТАЛМАС». ВИБУХИ ЗАФІКСУВАЛИ В УСІХ ДЕВ'ЯТИ РАЙОНАХ МІСТА. ЗАГИНУЛИ ШІСТЬ МИРНИХ ЖИТЕЛІВ, 95 ПОСТРАЖДАЛИ, СЕРЕД НИХ — ШЕСТЕРО ДІТЕЙ.



Міський голова Ігор Терехов висловив глибокі співчуття всім, хто втратив близьких, а пораненим побажав якнайшвидшого одужання. Мер зазначив, що ситуація у Харкові залишається дуже напруженою:

— Повітряні тривоги не вщухають. Агресор цілеспрямовано б'є по житлових будинках, руйнує критичну інфраструктуру. Мета ворога — посіяти хаос та паніку, позбавити місто життєво необхідних в умовах майбутньої зими послуг.

Найтрагічніші наслідки — у Холодногірському районі, де було зруйновано цілий під'їзд житлового будинку. З-під завалів дістали тіла чотирьох людей. Під час порятунку травмувався рятувальник. Ще двох харків'ян росіяни вбили на ринку. Обоє були продавцями.

Загалом протягом останніх семи днів пошкоджено багатоповерхові будинки, приватні оселі, спортивний комплекс, супермаркет, підприємства, склади, готель та автозаправні станції.

Неодноразово ворог цілив по залізничній інфраструктурі. Особливо складними напередодні зими є наслідки обстрілів енергетики. Вони зачепили і комунальні об'єкти Харкова, і розташовані в області потужності, від яких також залежить забезпечення міста електроенергією.

Навантаження зараз величезне. Аварійним бригадам доводиться одночасно виїжджати на кілька локацій, а після повторних влучань — починати ремонти заново. Районні адміністрації, комунальники, енергетики, газовики, залізничники разом із рятувальниками, медиками, правоохоронцями та волонтерами допомагають потерпілим, розбирають завали, лагодять комунікації, закривають вибиті вікна.

Знаю, яких зусиль потребує щодня така робота. Вдячний кожному, хто бере на себе цю відповідальність і робить усе можливе, щоб люди якнайшвидше отримали допомогу!

Повітряні тривоги за тиждень тривали понад 111 годин. Завдяки окремому оповіщенню для міста це майже на 41 годину, або на 27%, менше, ніж в області. Але, коли сигнал лунає саме для Харкова, прошу реагувати негайно й прямувати до укриття.

Бережіть себе та своїх близьких!

СИТУАЦІЯ У ХАРКОВІ ЗАЛИШАЄТЬСЯ НАПРУЖЕНОЮ



ЩОБ ВІЙНА ЗАВЕРШИЛАСЯ ЯКНАЙШВИДШЕ, ЩОБ ДИПЛОМАТІЯ СПРАЦЮВАЛА

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗАКЛИКАВ КРАЇНИ — ЧЛЕНИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ЗОСЕРЕДИТИ МАКСИМАЛЬНІ ЗУСИЛЛЯ НА ТОМУ, ЩОБ ДОПОМОГТИ УКРАЇНІ ОТРИМАТИ НЕОБХІДНІ ПЕРЕХОПЛЮВАЧІ БАЛІСТИЧНИХ РАКЕТ, БО РОСІЙСЬКИЙ ОЧІЛЬНИК УЖЕ В ЖОВТНІ ПОЧАВ МАСШТАБНУ ОПЕРАЦІЮ ПРОТИ УКРАЇНСЬКОЇ ЕНЕРГЕТИКИ.



Президент подякував державам — членам Євросоюзу за всю підтримку України під час повномасштабної війни й зазначив, що, якби Європейський Союз не був рішучим і здатним ухвалювати сильні рішення, російський очільник зайшов би вже набагато далі.

Володимир Зеленський зауважив, що російський правитель продовжує використовувати нафту й газ, щоб спокусити світ, і воює насамперед проти міжнародного порядку, заснованого на правилах:

— Саме тому ЄС, ваша єдність і кожна справді незалежна європейська країна є для нього мішенню. Якщо він переможе, усе, що об'єднує вас і забезпечує мирне життя ваших людей, просто зникне. Подивіться, що він говорив усі ці роки. У нього проблема з усім, що відбулося після 1985 року. Ми не хочемо повертатися в ті часи.

Президент подякував усім, кому навіть на думку не спаде відмовитися від якоїсь європейської країни лише заради того, щоб купити ще рік-два оманливого спокою, хто співчуває українцям, допомагає відновлюватися після російських атак, і всім, хто намагається зберегти єдність Європи та Сполучених Штатів:

— В Америці так багато людей із добрим серцем, які щиро хочуть, щоб зло програло, а Україна вистояла. Саме такі серця допомогли Європі захистити свою свободу, саме такі люди воювали під час D–Day, перемогли в Холодній війні та хочуть найкращого для Європи. Це серця людей, які хочуть бути союзниками, а не розділяти чи принижувати Європу. Я вірю, що більшість американців досі так думають.

Президент акцентував: ми всі хочемо, щоб ця війна завершилася якнайшвидше, щоб дипломатія спрацювала, і закликав європейських партнерів не послаблювати санкції проти РФ чи будь-кого, хто з нею пов'язаний.

ХАРКІВ ПІД ПОСТІЙНИМИ АТАКАМИ АГРЕСОРА

16 ЖОВТНЯ РОСІЙСЬКІ ВІЙСЬКА АТАКУВАЛИ ХАРКІВ КІЛЬКОМА РАКЕТАМИ. ОДНЕ З ВЛУЧАНЬ СТАЛОСЯ ПОБЛИЗУ ЖИТЛОВОЇ ЗАБУДОВИ В НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ.



Харків'яни з жахом згадують мить удару. Юлія перебувала вдома разом із сином:

— Був звичайний вечір, пили чай. Лише побачила краєм ока спалах ліворуч — і пролунав потужний вибух. Одразу вибуховою хвилею вибило вікна, зі стіни зірвало телевізор. Ми просто схопилися і у чому були побігли до виходу. У дитини гостра реакція на стрес. Йому стало погано. Слава богу, тут одразу стояли карети швидкої допомоги. Ми спустилися і звернулися до медиків. Синочок усю ніч не спав, хвилювався. Каже: «Мамо, перед очима жовтий спалах постійно». Дуже, дуже злякався.

У подружжя є ще дитина — дворічна донька. За словами Юлії, дівчинка дивом залишилася в гостях у бабусі ще на один день і не постраждала від удару. Чоловік Юлії, Іван, дізнався про обстріл дорогою додому:

— Дружина зателефонувала мені в сльозах, сказала, що був ворожий удар біля нашого будинку. Коли приїхав, побачив, як усе горить, вікна вибиті, люди в шоці. Згодом трохи оговталися і стали думати, як виходити із непростої ситуації.

Наразі триває ліквідація наслідків. Комунальні служби закривають вікна та прибирають територію навколо будинку.

Ранком цього ж дня ворог також завдав трьох ударів по Харкову. За словами міського голови Ігоря Терехова, під ударом знову опинилися об'єкти цивільної інфраструктури:

— Перше влучання було по залізничній інфраструктурі. Друге — по енергетичній, внаслідок чого зараз у Харкові відключено 280 тис. абонентів. Третє — по одному з великих ринків міста. У п'ятницю зранку там перебувало багато людей. На жаль, двоє загинули, а саме чоловік й жінка, які там працювали.

Мер зазначив, що ще 13 осіб отримали поранення. Потерпілих доставили до лікарні.

ДЛЯ ПОДАТКОВОЇ ПІДТРИМКИ БІЗНЕСУ

ПРЕДСТАВНИКИ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ БІЗНЕС АСОЦІАЦІЇ ЗАПРОПОНУВАЛИ ЗАПРОВАДИТИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ОПОДАТКУВАННЯ В РІЗНИХ РЕГІОНАХ, УРАХОВУЮЧИ УМОВИ РОБОТИ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ. ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПІДТРИМАВ НЕОБХІДНІСТЬ ВІДСТОЮВАТИ ТАКІ ЗМІНИ НА ДЕРЖАВНОМУ РІВНІ.



— Рішення щодо місцевих податків мають враховувати як потреби підприємців, так і фінансові можливості громади. Без державної компенсації місто не може повністю звільнити бізнес від цих платежів, оскільки має фінансувати підготовку до опалювального сезону, відновлення інфраструктури та роботу комунальних служб, — заявив Ігор Терехов.

Мер запропонував створити робочу групу за участю представників бізнесу, профільних заступників і департаментів міської ради:

— Разом опрацюємо питання, зробимо розрахунки й визначимо, що можемо вирішити на місці, а де потрібна допомога держави. Водночас ми не можемо самостійно взяти на себе все фінансове навантаження. Без державної компенсації міський бюджет не витримає звільнення бізнесу від платежів. Тому маємо шукати спільне рішення, яке дозволить працювати й зберігати колективи, виконувати свої зобов'язання перед харків'янами.



КОМУНАЛЬНИКИ УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ ВОРОЖИХ АТАК

ВОРОГ ЩОДНЯ ОБСТРІЛЮЄ ХАРКІВ. ДНЯМИ АГРЕСОР ЗАВДАВ УДАРІВ ПО ОСНОВ'ЯНСЬКОМУ ТА САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНАХ МІСТА.

Зафіксовано удар ворожого безпілотника у дах 16-поверхівки. Попередньо, пошкоджено біля тридцяти вікон.

Комунальники продовжують усувати наслідки ворожих атак: закривають контури в пошкоджених будинках, прибирають скло, упорядковують прилеглі території.

Також у Слобідському та Індустріальному районах фахівці КП «Харківжитлобуд» ХМР ремонтують двері та м'які покрівлі будинків. Зокрема, минулого тижня комунальники відремонтували 27 дверей у 22 будинках. Крім того, вони полагодили м'які покрівлі 17 будинків загальною площею понад 80 кв. м.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗИМИ

ЗИМА ЩЕ НЕ ПОЧАЛАСЯ, А МИ ВЖЕ ВІД НЕЇ ВТОМИЛИСЯ. ОСТАННІМ ЧАСОМ ДЕДАЛІ ЧАСТІШЕ ЛОВИМО СЕБЕ НА ДУМЦІ, ЩО ПІДГОТОВКА ДО ЗИМИ В УКРАЇНІ — ЦЕ ВЖЕ ДАВНО НЕ ЛИШЕ ПРО ТЕПЛІ РЕЧІ, ГЕНЕРАТОРИ ЧИ ЗАПАСИ ВОДИ. ЦЕ ЩЕ Й ПРО ТРИВОГУ.



Чи буде світло? Чи буде тепло? Як працювати під час відключень? Як організувати навчання дітей? Що робити, якщо атаки знову залишать нас без електроенергії на кілька днів?

Ми вже проходили через таке. І саме тому тривога перед наступною зимою вкрай відчутна. Ми не просто уявляємо можливі труднощі, ми згадуємо те, що вже пережили.

Є дослідження, яке дуже точно пояснює тривожний стан. У 2013 році в Nature Reviews Neuroscience опубліковано статтю Uncertainty and Anticipation in Anxiety Дена Групе і Джека Нічке. Її головна ідея полягає в тому, що нас виснажує не лише сама загроза, а й невизначеність щодо того, чи станеться очікуване, коли саме й наскільки серйозними будуть наслідки. Наш мозок постійно намагається передбачити майбутнє, щоб захистити нас. Але коли інформації недостатньо, коли ми не знаємо, скільки триватимуть відключення, наскільки холодно буде вдома, чи зможемо працювати — мозковий центр залишається у стані підвищеної готовності. Автори розрізняють адаптивну реакцію, яка справді допомагає захиститися, і надмірну, яка забирає багато ресурсів без відповідної користі. Невизначеність робить підготовку до майбутнього психологічно дорогою.

Саме і йдеться про випереджувальний стрес. Ми починаємо переживати загрозу ще до того, як вона настала. Постійно оцінюємо і аналізуємо ризики, готуємо запасні сценарії, намагаємося контролювати те, що часто від нас не залежить. Увага зосереджується на потенційній небезпеці, а сигнали безпеки залишаються непоміченими. Люди з підвищеною тривожністю можуть переоцінювати ймовірність небезпеки або тяжкість її наслідків і витрачати на підготовку значно більше сил, ніж ситуація об'єктивно потребує.

Важливе уточнення: автори досліджували загальні механізми тривоги, а не психологічний стан українців під час війни. В умовах реальних атак підвищена пильність — це цілком обґрунтована реакція, а не ознака розладу. Проте дуже виснажливо, якщо навіть виправдана тривога стає постійним фоном.

ЩО ДОПОМАГАЄ НЕ ДОВЕСТИ СЕБЕ ДО ВИСНАЖЕННЯ

Перше. Зупинитися і не намагатися передбачити все. Є таке відчуття, коли сидиш і прокручуєш у голові сценарії один за одним: а якщо холодно буде не два дні, а тиждень? А якщо інтернет зникне саме тоді, коли треба? А якщо... Мозок на той час переконаний, що виконує корисну роботу. Але насправді просто не може зупинитися.

Тут допоможе не шукати відповіді на всі запитання одночасно, а вирішити твердо зупинитися на конкретному плані. Заряджений павербанк, запас ліків, домовленість із сусідкою — і все, досить. Не ідеально, але реально.

Дослідження в галузі психології надзвичайних ситуацій підтверджують: люди, які мають конкретний план дій (навіть короткий і неповний) зазвичай почуваються спокійніше, ніж ті, хто намагається передбачити всі можливі сценарії. Визначеність у малому справді знижує загальну тривогу.

> Комунальні та профільні служби Харкова працюють у посиленому режимі, щоб бути готовими до усунення наслідків ворожих атак по об'єктах критичної інфраструктури і водночас продовжують підготовку до опалювального сезону, запевняє міський голова Ігор Терехов:
> — Ми активно працюємо над тим, щоб пройти складну зиму. Розуміємо, що вже зараз ситуація по всій країні важка. Проте будемо працювати безперервно, щоб харків'яни були з комунальними послугами.

Друге. Не тягнути все на собі. Жінки в Україні зараз часто несуть на собі безпеку всієї родини. Піклуються про дітей, батьків, перевіряють зарядки, стежать за запасами, телефонують бабусі після тривоги. І виснажуються ще до того, як зима постукає у двері.

Що робити? Спробуйте розписати на папері, хто в сім'ї за що відповідає, і розмістити на холодильнику. Хто заряджає павербанки, хто стежить за водою, хто першим дзвонить літнім родичам. Так не доведеться тримати в голові багато завдань.

А якщо поруч нікого немає (що теж реальність для багатьох зараз), тоді розподіл — це про коло підтримки: сусідка, подруга, колега. Домовитися заздалегідь: ти дзвониш мені після тривоги, я дзвоню тобі.

Третє. Помічати те, що є, а не лише те, чого не вистачає. Тривожний мозок влаштований так, що загрози помічає набагато швидше, ніж усе звичайне. В умовах тривалої війни усталений механізм починає працювати проти нас.

Є дуже проста практика. Ввечері запитайте себе, що сьогодні було нормально? Не обов'язково добре чи радісно. Просто нормально. «Було світло», «діти поїли», «я встигла поговорити з подругою». Рятувальне коротке тренування допоможе мозку помічати те, що зазвичай ігнорує.

Четверте. Обмежити новини — мабуть, найпростіша порада і водночас найважча для виконання. Коли тривожно, то постійно перевіряєш стрічку, потім ще раз, потім ще. Але постійне оновлення не дає відчуття безпеки, бо просто не дозволяє нервовій системі видихнути.

Психологи з Університету Ессекс й Канади з'ясували: навіть двох хвилин поганих новин у соціальних мережах достатньо, щоб настрій різко впав. Не годин — хвилин. Інформованість і безперервний моніторинг — речі різні.

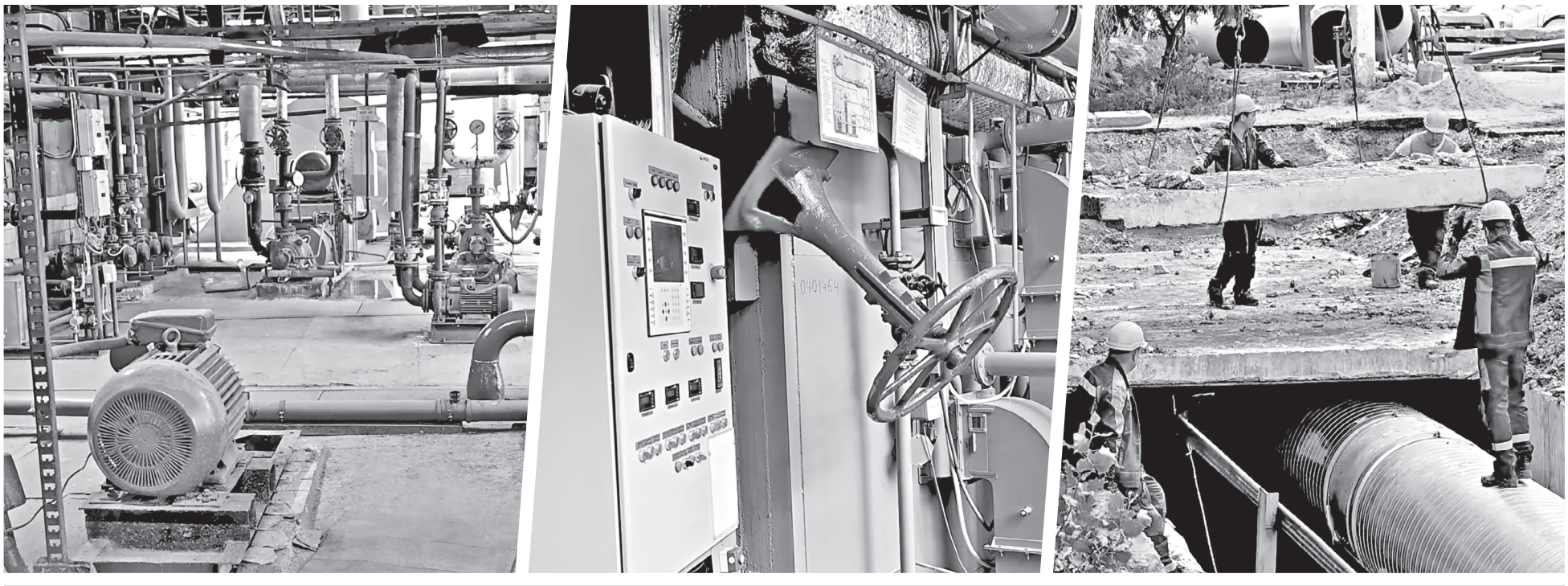
Є проста річ, яка реально допомагає: залишити одне надійне джерело новин і вимкнути новинні сповіщення, крім сигналів тривоги. Повірте, вам не дадуть пропустити нічого важливого, але мозок отримає хоч трохи простору між повідомленнями. Після 21:00 — нічого тривожного. Адже мозок теж має право на перерву.

П'яте. Говорити про те, що відчуваєш. Коли тривожно, часто хочеться замовкнути. Не навантажувати інших, не скаржитися, впоратися самій. Але замовчування не знімає тривогу, просто перетворює її на невидиму для всіх, навіть для себе.

Дослідження доводять: розмова з людиною, яка вислуховує без осуду, фізіологічно знижує рівень кортизолу. Якщо тривога не відпускає тижнями, заважає спати або ви помічаєте, що більше не радієте нічому, — вагома причина звернутися до психолога. Пам'ятайте, що ви маєте право на підтримку не менше, ніж ті, про кого ви піклуєтеся щодня.

Психологічна підтримка — теж частина нашої готовності до зими.

Бо наше завдання — не лише вистояти. Важливо не втратити себе.



ПРОПУСТИТИ НЕ МОЖНА

ОСІННІ ВЕЧОРИ — ГАРНА НАГОДА ПОДИВИТИСЯ ТІ СЕРІАЛИ, НА ЯКІ ДАВНО БРАКУВАЛО ЧАСУ І МОЖЛИВОСТІ. ТИМ ПАЧЕ, ЩО НА НАС ОЧІКУЄ ПРОДОВЖЕННЯ БАГАТЬОХ З ТИХ, ЩО ДАВНО СТАЛИ УЛЮБЛЕНИМИ.

Vogue зібрав головні телевізійні хіти сезону: від психологічної драми «На схід від Едему» із блискучою роботою Флоренс П'ю до іронічного серіалу «Джентльмен» Гая Річі.

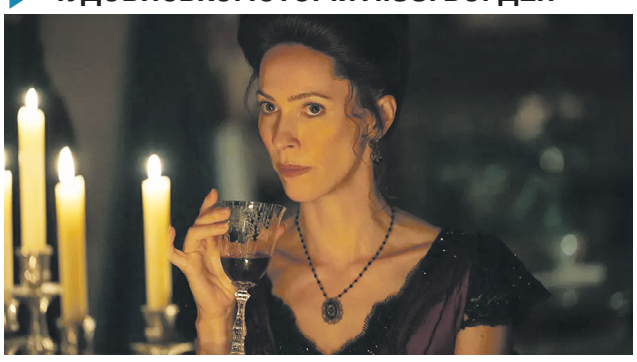
НА СХІД ВІД ЕДЕМУ

Нова адаптація культового роману 1952 року розповість багатопоколінну історію родини Трасків, фермерів, які на початку XX століття оселяються в каліфорнійській долині Салінас.



Водночас серіал по-новому осмислить одну з найсуперечливіших героїнь американської літератури — Кеті Еймс, яку втілить зірка фільму «Дюна» Флоренс П'ю. У романі Стейнбека вона постає майже втіленням абсолютного зла. Надзвичайно вродлива білявка чудово усвідомлює силу власної привабливості й безжально використовує її заради власних цілей: спокушає чоловіків, вагітніє, намагається позбутися дитини, а після народження близнюків залишає сім'ю, вистріливши чоловікові в плече, коли той намагається її зупинити. Зрештою її шлях закінчується в борделі. Проте режисерка Зої Казан пропонує поглянути на неї інакше: зрозуміти, як травма, власна позиція і прагнення до свободи формують людину. Вас захопить складна і суперечлива історія Кеті Еймс, що пережила насилля в юності і тепер чинить зло, аби досягти незалежності.

ЧУДОВИСЬКО. ІСТОРІЯ ЛІЗЗІ БОРДЕН



Кримінальна антологія Раяна Мерфі «Чудовисько» багато в чому нагадує інші його роботи — яка провокує і від якої неможливо відірватися. Новий сезон розповідає історію Ліззі Борден, яку звинувачували у вбивстві батька та мачухи в 1892 році, — одного з найгучніших злочинів в американській історії. Елла Бітті зіграє головну підозрювану, а її партнерами по знімальному майданчику стали Вікі Кріпс, Чарлі Ганнем і Ребекка Голл.

ДЖЕНТЛЬМЕНИ



Минуло два з половиною роки відтоді, як Гай Річі занурив нас у глянцевий і водночас жорстокий кримінальний світ свого серіалу «Джентльмени». Актор Тео Джеймс знову виконує роль Едді, колишнього військового, який отримав у спадок наркобізнес і тепер повертається з новими амбіціями. Для зростання своєї імперії він розширює вплив за межі країни й кидає виклик італійській мафії. Він об'єднується із Сьюзі Гласс (Кая Скоделаріо) та розширює бізнес в Італії, але стикається з місцевим мафіозі Марко Моретті (Серджо Кастеллітто) і фіксером Чіко Мальдіні (Мікеле Морроне). Бонусом до авантюрних пригод героя йдуть розкішні краєвиди Італії.

Абсурдні персонажі, перестрілки, погоні, розкішні маєтки, довершена операторська робота — ви проковтнете другий сезон за кілька вечорів і отримаєте багато задоволення.

ПОВІЛЬНІ КОНІ



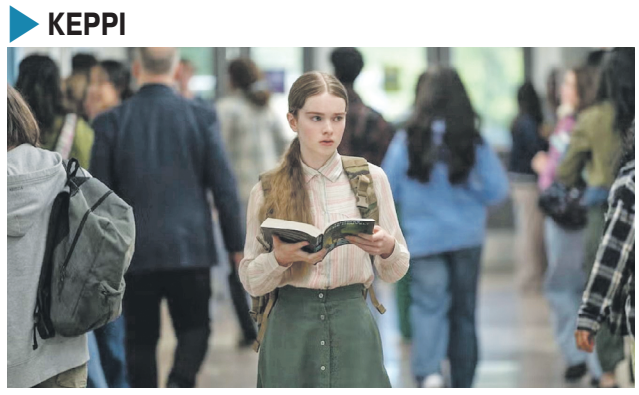
П'ятий сезон шпигунського серіалу претендував минулого року аж на дев'ять премій «Еммі», і це не дивно, бо йдеться про фільм дотепний, зухвалий, сповнений блискучих акторських робіт. Цієї осені вийшов шостий сезон. Нагадаємо, що серіал засновано на відомому циклі шпигунських романів британського письменника Міка Геррона та розповідає про відділ MI5, куди відправляють агентів, які припустилися кар'єрних помилок. Гері Олдмен неперевершено втілює образ буркотливого агента, що опиняється в бігах і потрапляє у «гру помсти й відплати, де на кону — саме життя».

ВІЙНА



Для всіх поціновувачів сильних юридичних драм — новинка від HBO із гучною назвою «Війна». Серіал розповідає про дві престижні лондонські юридичні фірми Cathcarts і Taylor & Byrne, що протистоять одна одній у гучній справі про розлучення між підприємцем у сфері технологій і його дружиною, кінозіркою. Підприємця грає Домінік Вест, а його розкішну дружину — Сієна Міллер.

КЕРРІ



Самотня старшокласниця Керрі Вайт усе життя провела в ізоляції під суворим контролем своєї владної матері. Після раптової смерті батька вона змушена зіткнутися з труднощами навчання у звичайній школі, пережити скандал через цькування і водночас відкрити в собі загадкові телекінетичні здібності.

«Керрі» — серіал Майкла Фленагана на основі однойменного роману Стівена Кінга 1974 року. Головну роль зіграла юна акторка Саммер Г. Хауелл.

ДИПЛОМАТКА

У четвертому сезоні серіалу «Дипломатка» два шлюби опиняються на межі знищення. Один катастрофічний момент ставить під загрозу крихкий мир між США й Сполученим Королівством, якого добивалася Кейт Вайлер, а заразом і шлюб, який вона намагається врятувати. Поки вона усіма силами намагається покращити ситуацію, змова президентки Грейс Пенн і віцепрезидента Гела Вайлера задля викрадення найпотужнішої російської зброї може втягнути США у війну. Кейт і Тодд, попри всі розбіжності, об'єднують зусилля, аби не дати Грейс і Гелу порушити баланс сил за кордоном і у власній країні.



НІХТО ЦЬОГО НЕ ХОЧЕ



Культовий серіал «Ніхто цього не хоче» повертається, і судячи з трейлера, пригоди Ноа та Джоан будуть ще веселішими. Отже, вони починають жити разом та будувати «справжні» стосунки, але щось постійно стає на заваді: чи то мати Ноа, друзі чи сама Джоан, яка сумнівається, що вона та сама ідеальна жінка для рабина. Щодо інших героїв, то у сестри Джоан Морган починається нова кар'єра, а особисте життя Саші та Естер дуже сильно зміниться.

ЛЮПЕН



Довгоочікуване повернення харизматичного вора Ассана Діопа. Після чотирьох років ув'язнення Ассан готовий почати нове життя з родиною. Але поява загадкового імітатора, який грабує музеї Парижа в стилі Люпена, змушує чоловіка повернутися до вигадливих схем.

Продовження виходить після трирічної перерви — за сюжетом у цей час Ассан просидів у в'язниці, читаючи книги про вора Люпена.

ПІТЬМА



Колишній детектив із розслідування вбивств переїжджає до невеликого містечка в Пенсільванії, яке зазнає нападу з боку ув'язненого серійного вбивці.

Серіал заснований на романах про комісара кримінальної поліції Йону Ліну «Лазар» й «Пісочний чоловік», а роль брутального детектива втілює харизматичний Лієв Шрайбер.

ЗАЙВА ГОДИНКА У ЛІЖКУ

ЦЬОГО РОКУ УКРАЇНЦІ ЗНОВ ПЕРЕЙДУТЬ НА ЗИМОВИЙ ЧАС. ЗА ЧИННИМИ ПРАВИЛАМИ СЕЗОННЕ ПЕРЕВЕДЕННЯ ГОДИННИКІВ ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОСТАННЮ НЕДІЛЮ ЖОВТНЯ.

Тож в ніч проти неділі, 25 жовтня 2026 року, о 04:00 за поточним часом стрілки годинника потрібно буде перевести на одну годину назад — на 03:00. Таким чином, остання ніч жовтня традиційно стане довшою на годину, а українці матимуть більше часу для сну та відпочинку.

Не всі пристрої потребують ручного налаштування часу. Сучасні смартфони, планшети, смартгодинники і комп'ютери зазвичай переходять на зимовий час автоматично, якщо у налаштуваннях увімкнено автоматичне встановлення дати й часу.

Натомість механічні настінні годинники, будильники і деякі старі електронні пристрої доведеться налаштувати самостійно.

Питання скасування сезонного переведення часу в Україні обговорюють уже кілька років.



У липні 2024 року Верховна Рада підтримала законопроєкт № 4201, який передбачав відмову від переходу на літній час. Згідно з його положеннями, після останнього осіннього переведення годинників країна мала б залишитися на зимовому часі.

Втім, закон не набув чинності, тому сезонна зміна часу в Україні зберігається.

СТАНЕ В ПРИГОДІ

У ЗАСТОСУНКУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» ЗАПУСТИЛИ ІНТЕРАКТИВНУ КАРТУ, ЯКА ПОКАЗУЄ ОРІЄНТОВНИЙ РУХ РОСІЙСЬКИХ РАКЕТ І УДАРНИХ БЕЗПІЛОТНИКІВ.



Нова функція дозволяє переглядати приблизні напрямки руху ворожих повітряних цілей під час атак. Інформацію для карти перевіряють військові, щоб користувачам не доводилося шукати повідомлення в непідтверджених джерелах, повідомив прем'єр-міністр України Сергій Корецький в офіційному Telegram-каналі.

Оновлення розробили спільно Міністерство цифрової трансформації, Міністерство оборони, Повітряні сили ЗСУ та українські ІТ-компанії.

Водночас карта не відображає точних координат ракет і шахедів у реальному часі. Вона призначена для інформування про загрозу, а не для точного відстеження повітряних цілей.

За допомогою оновлення користувачі можуть отримати загальне уявлення про напрямки повітряних атак, проте визначити точне місцеперебування безпілотника або ракети неможливо. Карта показуватиме такі ворожі цілі, як крилаті ракети, ударні дрони типу «Шахед», зокрема реактивні, КАБи і «Банлеролі», але не балістичні ракети, адже вони дуже складно відстежуються і швидко рухаються.

Уряд наголошує, що нова карта повітряних загроз не замінює сигналів тривоги. Після оголошення небезпеки потрібно негайно пройти до укриття і залишатися там до офіційного відбою незалежно від інформації на екрані.

«НІС» ЗА 2000 ЄВРО

У ФІНЛЯНДІЇ ВІДКРИЛИ НЕЗВИЧАЙНУ ВАКАНСІЮ — ТУРИСТИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ШУКАЄ ЛЮДИНУ, ЯКА ПРОТЯГОМ КІЛЬКОХ ДНІВ ПОДОРОЖУВАТИМЕ ОСТРОВАМИ ТА ОЦІНЮВАТИМЕ ЇХНІ ЗАПАХИ — ВІД МОРСЬКОГО ПОВІТРЯ І СОСНОВИХ ЛІСІВ ДО САУН ТА СВІЖОСПЕЧЕНОГО ХЛІБА.

Про вакансію повідомила туристична організація Visit Turku Archipelago. Незвичайний експеримент організатори пояснюють бажанням довести, що архіпелаг Турку є «місцем з найсмачнішим запахом у світі».



Робота триватиме від п'яти до семи днів у травні або червні 2027 року. За виконання завдання працівник отримає 2 тис. євро та передбачену законом компенсацію за відпустку. Проїзд і проживання організація оплатить окремо.

Крім того, працівник має самостійно знімати фото та відео про свою подорож. Спеціальна освіта для роботи не потрібна. Кандидатам має виповнитися щонайменше 18 років, вони повинні мати право працювати у Фінляндії, вміти поводитися перед камерою та мати смартфон або інший пристрій для фото- й відеознімання.

Щоб претендувати на вакансію, потрібно опублікувати коротке відео в Instagram або TikTok, у якому кандидат має представитися, понюхати обраний предмет і описати його запах. Організатори також оцінюватимуть поведінку претендентів перед камерою, присутність у соцмережах й взаємодію з аудиторією.

Подати заявку можна до 25 жовтня 2026 року. Обраного «Носа» організатори планують оголосити 17 листопада.

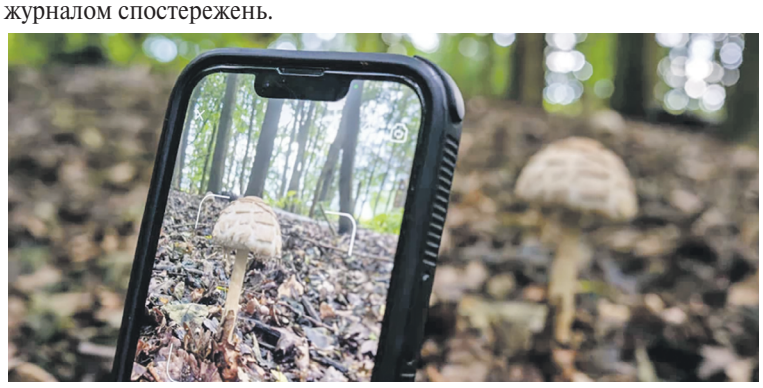
GOOGLE, А ЦЕЙ ГРИБ ЇСТІВНИЙ?

НАРАЗІ КРІМ КОШИКА, НОЖА І ВОДИ, СЬОГОДНІ В ЛІСІ ОБОВ'ЯЗКОВИМ АТРИБУТОМ Є ЗАРЯДЖЕНИЙ СМАРТФОН, КОТРИЙ МОЖЕ НЕ ЛИШЕ ПРОКЛАСТИ МАРШРУТ, А Й ЗА КІЛЬКА СЕКУНД СПРОБУВАТИ ВИЗНАЧИТИ ЗНАЙДЕНИЙ ГРИБ.

У Google Play доступно безліч програм — як безкоштовних, так і платних. Грибники часто встановлюють їх, сподіваючись, що телефон стане їхнім «знавцем». Простим наведенням камерою на гриб сервіс шукає схожі зображення в інтернеті і пропонує можливі назви. Для підвищення точності радять фотографувати гриб з кількох боків, оскільки схожі зовні види можуть мати різні властивості.

Але необхідно пам'ятати, що навіть найкращі програми аналізують лише зображення, а не весь контекст: форму, текстуру, колір спор, стан після дощу чи пошкодження. Через різноманітність зовнішнього вигляду грибів (вік, освітлення, субстрат) помилки залишаються поширеними, тому правило «не бери, якщо не впевнений» залишається актуальним.

Крім розпізнавання, телефон в лісі слугує картографом, GPS навігатором, компасом, прогнозом погоди, фотокамерою та цифровим журналом спостережень.





КУЛЬТУРУ — В МАСИ

У НІДЕРЛАНДСЬКОМУ МІСТІ РОТТЕРДАМ ТРАДИЦІЯ ДРУКУВАТИ ВІРШІ НА БОРТАХ МІСЬКИХ СМІТТЄВОЗІВ ОТРИМАЛА ОФІЦІЙНИЙ СТАТУС НЕМАТЕРІАЛЬНОЇ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ, ПИШЕ THE GUARDIAN.

Таку практику започаткували у 1988 році під час місцевого поетичного фестивалю. Ініціаторами надання їй охоронного статусу виступили організація Poetry International спільно з муніципалітетом Роттердама. Проєкт отримав назву Het gedicht is een bericht («Вірш — це послання») за рядком роттердамського поета Жуля Деелдера, який став одним із перших, що з'явилися на сміттєвозах, і відтоді щороку повертається на одну з машин.

Сьогодні міська служба прибирання повідомляє Poetry International про надходження нової комунальної техніки, а організація добирає для неї поетичні рядки. За майже 40 років на машинах з'явилися сотні рядків нідерландських та іноземних авторів. У 2026 році на одному зі сміттєвозів уперше розмістили віршований рядок нідерландською жестовою мовою.

Заступниця мера Роттердама з питань культури Джоан Наннелі пояснила, що така ініціатива допомагає донести поезію до всіх містян й демократизує культуру: «Іноді прочитаний рядок залишається з вами до кінця дня. Те, що починалося як незвична ідея, стало частиною нашого міста».

Водій сміттєвоза додав, що тексти на спецтехніці викликають переважно позитивні реакції людей і створюють додатковий зв'язок працівників служби збору сміття з містом.

ЗАБОРОНА НА ГАДЖЕТИ: ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ У ШКОЛАХ СВІТУ

ШКОЛИ У ВСЬОМУ СВІТІ ВВОДЯТЬ У ПРОГРАМИ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ЩОСЬ НОВЕ, КОТРЕ НАСПРАВДІ ВИЯВЛЯЄТЬСЯ ДОБРЕ ЗАБУТИМ СТАРИМ. ДЕСЬ ДО ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДОДАЛИ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ, А ДЕСЬ — КАЛІГРАФІЮ.



ЧОГО І ЯК НАВЧАЮТЬ У ШКОЛІ

За свіжими даними Глобального індексу цифрової освіти 2026 року, підсумки дослідження у 82 країнах показали, що шкільна освіта стрімко змінюється. Майже половина з цих країн активно впроваджують ШІ у процес навчання. При цьому про тотальну цифровізацію шкіл вже практично не йдеться. Якщо раніше ламали голови, як дати кожній дитині планшет і доступ до інтернету, то зараз питання стоїть інакше: коли дитині дійсно потрібен екран, а коли він заважає вчитися?

Дослідження також показали, що планшети і гаджети не стали заміною старих навичок — наприклад, читати паперові книги чи писати ручкою на папері, рахувати в умі чи запам'ятовувати вірші. Ці вміння фізично необхідні дітям: тут і розвиток дрібної моторики, мови та мовлення, і активна мозкова діяльність, зміцнення пам'яті та здібності вибудовувати логічні ряди.

З'явилася тенденція повернення до старих добрих прописів, до усного рахунку та арифметики без калькулятора, самостійного написання текстів без використання ШІ та вміння вже в початкових класах чітко і логічно висловлювати свої думки. До того ж і ніхто не скасовує ШІ-грамотність, роботу з цифровими даними, програмування, вміння відрізняти згенерований контент від оригіналу. Тобто школа майбутнього стає одночасно технологічнішою і старомоднішою. І це не протиріччя.

ПОВЕРТАЮТЬСЯ ПИСЬМО ВІД РУКИ І УСНИЙ РАХУНОК

У **Швеції** після кількох років інтенсивної цифровізації шкіл до класів повертаються друковані підручники, папір й ручки. Держава фінансує закупівлю паперових книг і наголошує на базових навичках — читанні, письмі та математиці. Причиною стала надмірна залежність дітей від гаджетів, яка набула тривожних форм.

Поки що уроки письма від руки в країні не стали обов'язковими, але вже входять до системи разом із паперовими навчальними матеріалами у початковій школі.

Австралія також розпочала свій цифровий детокс. Влада країни виявила, що результати щорічного стандартного тестування NAPLAN стрімко погіршуються. NAPLAN оцінює базові навички читання, письма, граматики, орфографії та лічби учнів у 3, 5, 7 та 9 класах. Жахливі наслідки залежності учнів від гаджетів вирішили ліквідувати за допомогою завдань на папері, книг й письма від руки. Одночасно школи самостійно скорочують використання ноутбуків і планшетів.

Японія йде більш обережним шляхом. Цього літа японський парламент ухвалив зміни у законодавстві, які дозволяють офіційно створювати підручники, що поєднують паперовий та цифровий контент. Японське Міносвіти наголошує: не йдеться про повний перехід на електронні підручники. Проте тепер у навчальному посібнику можуть одночасно існувати звичайний друк, аудіо, відео, інтерактивні елементи та інші цифрові компоненти.

ДЕНЬ СВОБОДИ ВІД ГАДЖЕТІВ

Англія у цифровізації пішла ще далі. Влада на початку літа, що вже минуло, видала не рекомендацію, а чітку вимогу: жодних смартфонів у школах вже з 1 вересня поточного року!

Заборона стосується не лише використання смартфона під час уроку — його не можна діставати протягом усього навчального дня, включаючи перерви та обід.

Аналогічна вимога з'явилася і в **Польщі**, причому не тільки в школах, а й у дитячих садках — як державних, так і приватних. У таких навчальних закладах організовано спеціальні місця, куди учні зобов'язані класти гаджети на початку дня. Польські чиновники від освіти поставили за мету підвищити рівень уваги, зменшити залежність від екранів і покращити якість спілкування дітей під час перерв.

ШІ ЯК ШКІЛЬНИЙ ПРЕДМЕТ

А ось **Китай** обрав майже протилежний курс. П'ять китайських відомств затвердили план «ШІ+освіта», розрахований до 2030 року. Зазначений документ встановлює норми освіти у сфері штучного інтелекту у школах.

ШІ має бути включений до програм на різних рівнях освіти, а місцева влада має визначити зміст й кількість навчальних годин. Китай планує зробити ШІ не факультативом для невеликої групи школярів, а елементом масової освіти.

Також впроваджує ШІ у навчальний процес **Ізраїль**. Освітнє відомство навіть створює окрему інфраструктуру для використання генеративного ШІ у школах.

На офіційному освітньому порталі вже є окремі програми ШІ для дошкільнят, початкової і середньої школи. Передбачено навіть сертифікацію ШІ-компетентності учнів. Тобто дітей навчатимуть не тільки користуватися ChatGPT-подібними системами, а й розуміти, як працює штучний інтелект і як з ним взаємодіяти.

КУПИТИ ТЕЛЕФОННИЙ НОМЕР ТА УНИКНУТИ ПРОБЛЕМ

КУПІВЛЯ НОВОЇ SIM-КАРТИ ДАЛЕКО НЕ ЗАВЖДИ ОЗНАЧАЄ ОТРИМАННЯ НОМЕРА З ЧИСТОЮ ІСТОРІЄЮ. ЧЕРЕЗ ОБМЕЖЕНИЙ НОМЕРНИЙ ФОНД ДЕАКТИВОВАНІ КАРТИ РЕГУЛЯРНО ПУСКАЮТЬ У ПОВТОРНИЙ ОБІГ, ТОМУ РАЗОМ З НОВИМ НОМЕРОМ МОЖНА ЛЕГКО УСПАДКУВАТИ ЧУЖИХ КОЛЕКТОРІВ, ДЗВІНКИ ВІД НЕЗНАЙОМЦІВ АБО СПАМ-РОЗСИЛКИ.



БЕЗПЕЧНО ЛИШЕ В ОПЕРАТОРА

Припустимо, у вас виникла потреба змінити номер телефону або просто придбати ще один, наприклад, для роботи. Але перш ніж його купувати, ви хочете перевірити, чи не має стосунок він до шахрайства, крадіжок або інших проблем, які згодом можуть створити вам неприємності.

Перше, що варто зрозуміти: нова SIM-карта зовсім не означає, що номер ніколи раніше нікому не належав. Номерний ресурс обмежений, а після припинення обслуговування номер, що раніше використовувався, може надалі потрапити до іншого абонента.

Сам номер є частиною регульованого номерного ресурсу, а не довічно закріпленим за об'єктом.

Найнадійніший варіант — купувати номер безпосередньо в оператора і там офіційно оформляти його на себе. Не варто купувати номери телефонів з рук: у такому разі ви не можете бути впевнені ні в тому, що продавець має право розпоряджатися номером, ні в тому, що згодом не виникне проблем з його переоформленням.

ЧИ МОЖНА ДІЗНАТИСЯ ПРО МИНУЛЕ НОМЕРА?

Повністю — ні. Оператор має в своєму розпорядженні інформацію про надання номера абонентам, проте відомості про попередніх користувачів відносяться до захищеної інформації і не можуть просто так видаватися сторонній людині.

Проте, якщо вас щось бентежить, можна уточнити у оператора, чи використовувався номер раніше. Це не вимагає розкриття особи попереднього власника. Якщо номер вже перебував в обслуговуванні, то він не є новим у буквальному розумінні.

ДАЛІ ПОЧИНАЄТЬСЯ САМОСТІЙНА ПЕРЕВІРКА

Можна скористатися програмами для визначення номера телефону. Вони можуть показувати, як він записаний у телефонних книгах інших користувачів програми. Іноді це дозволяє зрозуміти, був він раніше в роботі у приватної особи, компанії або, наприклад, якого-небудь рекламного сервісу.

Ставитися до таких даних потрібно обережно: підпис користувача в застосунку не є доказом того, що номер дійсно належав конкретній людині або організації.

Ще один простий спосіб — пошукати номер у Google у різних форматах: +380... 380... і 0... Пошукова система може знайти старі оголошення, відгуки, сторінки компаній, повідомлення на форумах та інші публічні згадки про номер.

МЕСЕНДЖЕРИ ТЕЖ ДЕЩО ПОКАЖУТЬ

Має сенс перевірити, чи не пов'язаний номер із публічно видимим профілем у Telegram, WhatsApp чи Viber. Іноді новий власник виявляє, що номер до нього вже використовувався іншою людиною.

Але тут особливо важливо не переходити межу. Якщо ви знайшли чужий обліковий запис, не намагайтеся отримати доступ до нього, запитувати коди підтвердження або будь-яким чином втручатися в обліковий запис колишнього власника. Сам факт того, що номер перейшов до вас, не дає права доступу до чужого облікового запису.

ЯКЩО НОМЕР ВИЯВИВСЯ ПРОБЛЕМНИМ

Таке можливе навіть після перевірок. Наприклад, вам можуть продовжувати телефонувати люди, які шукають колишнього власника, надходити чужі SMS або повідомлення від сервісів.

І тут краще не намагатися з'ясовувати особистість попереднього власника самостійно. Непотрібні дзвінки можна блокувати, а якщо йдеться про погрози, вимагання чи спроби шахрайства — зберігати повідомлення та історію дзвінків і звертатися до оператора та правоохоронних органів.

До того ж відсутність згадок про номер в інтернеті не гарантує, що він ніколи не використовувався іншою людиною. І навпаки, сама наявність старих оголошень або підписів користувача ще не означає, що номер якимось чином стосується шахрайства або злочина.

Тому повністю номер перевірити практично неможливо. Але ризик можна суттєво зменшити: купувати його у офіційного оператора, оформити на себе та перед покупкою перевірити публічну історію номера в інтернеті.

МІСТО ШУКАЄ ПАТРОНАТНИХ ВИХОВАТЕЛІВ

ЩОТИЖНЯ ВІД ДВОХ ДО ДЕСЯТИ ДІТЕЙ У ХАРКОВІ ТИМЧАСОВО НЕ МОЖУТЬ ЗАЛИШАТИСЯ З БАТЬКАМИ. У ЦЕЙ ЧАС ЇМ ВАЖЛИВО МАТИ ПОРУЧ ДОРОСЛОГО, ЯКИЙ ПРО НИХ ПОДБАЄ.

УКРАЇНА
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА
ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ
ДЕПАРТАМЕНТ СЛУЖБ У СПРАВАХ ДІТЕЙ
ХАРКІВ
KHARKIV CITY COUNCIL
EXECUTIVE COMMITTEE
DEPARTMENT OF CHILDREN'S SERVICES
KHARKIV



Патронатна сім'я може стати для дитини безпечним місцем, де вона матиме підтримку та зможе жити звичним життям, поки її батьки долають складні життєві обставини.



— Ми шукаємо людей, готових прийняти дитину у свою сім'ю, піклуватися про неї та допомогти пережити непростий період, — зазначає директор Департаменту служб у справах дітей Харківської міської ради **Наталія Бєлікова.**

ЩО ТАКЕ ПАТРОНАТ

Патронат — це комплексна послуга з тимчасового догляду, виховання та реабілітації дитини в сім'ї патронатного вихователя на період, поки її батьки долають труднощі.

— Патронат — це не про те, щоб забрати дитину з родини. Навпаки, це можливість підтримати дитину в той момент, коли вона найбільше цього потребує, і водночас дати родині час з допомогою інших фахівців подолати складні обставини. Найкращий результат патронату — коли дитина безпечно повертається додому, — пояснює пані Наталія.

Якщо ж повернення до біологічної родини неможливе, дитині мають підібрати іншу сімейну форму виховання. Пріоритетом є усиновлення, а також опіка, прийомна сім'я, велика прийомна сім'я (дитячий будинок сімейного типу).

— У патронатній сім'ї дитина отримує не лише догляд — вона має свій простір, щоденну турботу й відчуття безпеки, — додає Наталія Бєлікова.

ХТО МОЖЕ СТАТИ ПАТРОНАТНИМ ВИХОВАТЕЛЕМ

Патронатним вихователем може бути дієздатний громадянин чи громадянка України, які хочуть професійно надавати таку послугу та мають можливість створити належні умови для проживання, догляду і виховання дитини.

Власне житло не є обов'язковим. Підійде житло, яке є у користуванні на законних підставах, наприклад, на умовах договору оренди.

Статус внутрішньо переміщеної особи не є перешкодою для того, щоб стати патронатним вихователем. Для ВПО не встановлено окремих додаткових вимог чи спеціальних перевірок — діють такі самі вимоги, як і для інших кандидатів.

Не обов'язково бути подружжям. Патронатним вихователем може бути і людина, яка не перебуває у шлюбі. Водночас їй потрібний повнолітній помічник, який зможе допомогти у щоденному догляді за дитиною. Ним може стати повнолітня дитина вихователя, родич чи інша повнолітня людина, готова до підтримки. Якщо такої особи немає, служба у справах дітей допоможе з її пошуком.

Водночас законодавство передбачає низку обмежень. Зокрема, патронатними вихователями не можуть бути люди, які:

— виховують дитину віком до трьох років;
— виховують дитину з інвалідністю підгрупи А;
— є опікунами чи піклувальниками;
— підпадають під інші визначені законодавством обмеження.

ЯК ПРОХОДИТЬ ПІДГОТОВКА

Кандидати у патронатні вихователі та помічники проходять спеціальне навчання.

За словами Наталії Бєлікової, воно триває 14 днів у Харківському обласному центрі соціальних служб. Після завершення навчання кандидат отримує висновок про можливість надавати послугу патронату над дитиною. Попередньо фахівці також оцінюють умови проживання, документи та готовність людини виконувати такі обов'язки. Після проходження необхідних етапів рішенням виконавчого комітету створюється патронатна родина.

СКІЛЬКИ ЧАСУ ДИТИНА МОЖЕ ПЕРЕБУВАТИ В ПАТРОНАТНІЙ РОДИНІ

Зазвичай дитина може перебувати в сім'ї патронатного вихователя до трьох місяців. Якщо за цей час батьки не встигли подолати обставини, через які дитину тимчасово вилучено з сім'ї, їй шукають нову постійну родину або можуть продовжити перебування під патронатом ще на три місяці. Таким чином термін може становити до шести місяців. Під час воєнного стану передбачені додаткові можливості для продовження перебування дитини в патронатній родині.

ЯКУ ПІДТРИМКУ ОТРИМУЮТЬ ПАТРОНАТНІ РОДИНИ

За словами директора Департаменту служб у справах дітей ХМР, держава передбачає оплату праці як для патронатного вихователя, так і для його помічника.

Патронатний вихователь під час перебування дитини в родині отримує щомісячну виплату у розмірі трьох мінімальних заробітних плат, що становить приблизно 26 тисяч гривень.

За перебування в родині більше двох дітей одночасно дитини до року тощо передбачено збільшену оплату праці.

Крім того, на утримання кожної влаштованої дитини передбачено виплату в розмірі 2,5 прожиткового мінімуму для дитини відповідного віку і 3,5 прожиткового мінімуму для дитини з інвалідністю.

Навіть у період, коли в родині патронатного вихователя тимчасово немає дітей, йому виплачують одну мінімальну заробітну плату.

Помічник патронатного вихователя також отримує одну мінімальну заробітну плату за надання допомоги вихователю.

Оплачується і час на відпочинок та відновлення ресурсу.

ЯК СТАТИ ПАТРОНАТНИМ ВИХОВАТЕЛЕМ У ХАРКОВІ

Людям, які хочуть надавати послугу патронату, потрібно звернутися до Департаменту служб у справах дітей Харківської міської ради. Фахівці розкажуть про вимоги до кандидатів, необхідні документи, навчання та умови роботи патронатної родини.

Консультацію можна отримати за телефоном +38 095 533 09 80.

Інформація підготовлена в межах проєкту ЮНІСЕФ «Посилення сімейних форм альтернативного догляду та реагування на примусову евакуацію в Харківській та Сумській областях в межах реформи «Кращий догляд», що реалізує БО «БФ «Волонтери: Дорослі – Дітям» у партнерстві з Харківською обласною військовою адміністрацією, Харківською міською радою, Сумською обласною військовою адміністрацією та Сумською міською радою за підтримки уряду Швеції та Федерального міністерства економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ) через KfW.

КОРИСНИЙ ШКІЛЬНИЙ ПЕРЕКУС

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (МОЗ) НАДАЛО ДОКЛАДНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ, ЯК ЗРОБИТИ ШКІЛЬНИЙ ПЕРЕКУС ДЛЯ ДИТИНИ НЕ ТІЛЬКИ СМАЧНИМ, А ЩЕ Й КОРИСНИМ.

Бутерброди або солодощі не є хорошим варіантом для шкільного ланчбоксу, оскільки дитині потрібні не тільки калорії, а ще й вітаміни та мінерали. Підбираючи продукти, варто орієнтуватися на їхній вплив на школяра, якому треба мати достатній запас енергії і гарну концентрацію.

МОЗ рекомендує давати дитині в школу:

— різнокольорові сезонні овочі, фрукти та ягоди (половина перекусу);

— запечене м'ясо курки, тушковану квасолю, варений нут, густий грецький йогурт без цукру (тваринний та рослинний білок має скласти чверть від усієї порції їжі);

— цільнозерновий хлібець, несолодке домашнє вівсяне печиво, невелику порцію готової каші розміром із кулак дитини (складні вуглеводи мають становити чверть перекусу);

— горіхи, насіння (корисні рослинні жири підтримують здоров'я серцево-судинної системи, мозку та шкіри);

— пляшку питної води, також можна покласти з собою несолодкий чай або компот без доданого цукру.



МОЗ не рекомендує давати дитині в школу:

— усе, що швидко псується: тістечка з кремом, яйця, рибу, м'який сир;

— продукти з високим вмістом солі: ковбаси, сосиски, паштети, консерви;

— солодощі з магазину, їх краще замінити на свіжі фрукти або ягоди, невелику порцію сухофруктів;

— напої з доданим цукром.

Гороскоп на 20 жовтня

Овен (21 березня — 20 квітня)

Події покажуть, які контакти мають міцну основу, а які ґрунтуються лише на звичці чи очікуваннях. Можливі доленосні зустрічі, повернення колишніх партнерів або важливі розмови, здатні змінити подальший розвиток стосунків.

Телець (21 квітня — 21 травня)

Багато хто відчує необхідність переглянути свої бажання і зрозуміти, що насправді приносить задоволення. Зростає ймовірність затримок, непорозумінь і помилок у листуванні. Важливо уважно перевіряти документи, квитки, договори та нюанси поїздок.

Близнюки (22 травня — 21 червня)

Усе, що зараз повертається з минулого, приходить з певною метою і може підказати напрям подальшого розвитку. Проте намагайтеся не ідеалізувати те, що відбувається, і не робити висновків, спираючись лише на емоції.

Рак (22 червня — 22 липня)

День допоможе побачити справжню цінність стосунків, фінансових питань і власних бажань. Події можуть вивести на поверхню приховані мотиви, недомовки або теми, які довго залишалися без уваги. Варто уважніше ставитися до документів, закупів і листування, особливо з колегами та партнерами.

Лев (23 липня — 22 серпня)

Можливі важливі усвідомлення у сфері стосунків й фінансів, навіть якщо спочатку не хочеться їх сприймати. Зросте інтерес до глибоких почуттів, питань довіри та справжньої близькості.

Діва (23 серпня — 23 вересня)

Деякі ситуації розкриють свою справжню суть, а відповіді на запитання, що вас хвилюють, стануть більш очевидними. Приділіть більше уваги дрібницям у спілкуванні. Квадрат Венери і Плутона може змусити переглянути стосунки, зобов'язання або давні обіцянки.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)

У багатьох стосунках настане момент істини, і не завжди приємний. Нове з'єднання Венери з Сонцем започатковує важливий цикл, який допоможе зрозуміти, чого ви насправді хочете від кохання та партнерства. Поточний тиждень змусить звернути увагу на робочі процеси і звичний розпорядок життя.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

Романтичний настрій посилюється — можливе виникнення яскравих почуттів до людини, яку знаєте давно. Атмосфера навколо вас сприятлива для того, щоб більше опікуватися облаштуванням простору, відновити мир з близькими.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

Інформаційний потік буде особливо інтенсивним. Головними стануть питання, що стосуються дому, родини і внутрішньої стабільності. Назріває необхідність розібратися з давніми сімейними історіями або завершити затяжні розмови.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)

Ви можете несподівано змінити думку про людину чи ситуацію. Сьогодні гарний час для переосмислення власних цінностей і пошуку життєвого балансу. Можливі несподівані зустрічі. Важливо залишити в минулому те, що більше не відповідає вашим справжнім потребам.

Водолій (21 січня — 18 лютого)

Вівторок сприяє внутрішній роботі та підбиттю проміжних підсумків. Деякі процеси розвиватимуться за лаштунками, а важливі відповіді прийдуть через інтуїцію та спостереження. Перегляду підлягатимуть плани на майбутнє та стосунки з друзями чи однодумцями. Нові ідеї поки що краще не форсувати.

Риби (19 лютого — 20 березня)

Тиждень акцентує увагу на сфері кар'єри і суспільному статусі. Деякі події можуть стати випробуванням для ваших амбіцій, стійкості. Повернення до старих професійних питань допоможе завершити незавершені справи. Намагайтеся не вступати в боротьбу за вплив без необхідності.



ЗБИРАННЯ ГРИБІВ — ЗАВЖДИ ГРА З ВОГНЕМ

СКОРО ГРИБНИЙ СЕЗОН НАБЛИЗИТЬСЯ ДО ФІНІШУ, А ОХОЧИХ ЗАПАСТИСЯ ДАРАМИ ЛІСУ НА ЗИМУ ЩЕ ДОСТАТНЬО. АЛЕ ГОЛОВНЕ — НЕ ПЕРЕПЛУТАТИ ТИХЕ ПОЛЮВАННЯ З ЛОТЕРЕЄЮ, ДЕ НА КОНУ — ЗДОРОВ'Я. НАВІТЬ ДОСВІДЧЕНИЙ ГРИБНИК МОЖЕ ПОМИЛИТИСЯ, А АПЕТИТНИЙ ВИГЛЯД І ПРИЄМНИЙ ЗАПАХ НЕ ГАРАНТУЮТЬ БЕЗПЕКИ.

Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню, попереджають спеціалісти Департаменту охорони здоров'я Харківської міської ради. Причина тяжкості стану після вживання грибів — отруйні сполуки, які вибірково діють на внутрішні органи і системи людини: вражають шлунково-кишковий тракт, центральну нервову і серцево-судинну системи, печінку та нирки.

НЕ СТАВТЕ НАД СОБОЮ НЕБЕЗПЕЧНІ ЕКСПЕРИМЕНТИ

- Не збирайте навіть свідомо їстівні гриби у парках, скверах, дворах, біля звалищ, полігонів, а також уздовж автомобільних доріг і залізниць, у лісосмугах біля полів з вирощування сільгоспкультур.
- Не збирайте і не їжте переспілі, червиві чи зіпсовані або дуже молоді гриби, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки. Краще не збирати гриби під час посухи.
- Не залучайте до збору грибів дітей і ніколи не дозволяйте їх пробувати.
- Не купуйте гриби консервовані, мариновані, солоні, сушені у невідомих людей на ринках, у місцях стихійної торгівлі або просто з рук.
- Не зберігайте готові страви з грибів у холодильнику більше доби.

Не сподіваємося на те, що кулінарне «чаклування» якось впорається з токсинами. Маринування, засолка, сушка, теплова кулінарна обробка тощо здебільшого не руйнують їхніх отрут.

Пам'ятаємо також, що похід по гриби під час війни — це не лише питання вдалого місця і погоди. Через вибухонебезпечні предмети прогулянка на природі може стати фатальною.

ЯКІ СИМПТОМИ МАЮТЬ НАСТОРОЖИТИ

Після вживання грибів симптоми отруєння можуть виникати як через 20 хвилин, так і протягом декількох годин.

Серед ознак:

— нудота, блювота;
— різкий біль у животі;
— рясне слиновиділення;
— діарея — іноді з кров'ю;
— порушення свідомості та зору;
— марення, галюцинації;
— підвищення температури тіла;
— зниження пульсу;
— задуха;
— судоми;
— відтік крові від кінцівок.

При перших ознаках отруєння терміново викличте швидку допомогу. В очікуванні медиків:

— промийте шлунок водою;
— дотримуйтеся постільного режиму;
— пийте багато рідини (звичайну або підсолену воду, прохолодний чай) — це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;
— прийміть сорбенти.

Категорично не можна вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти, бо можна прискорити всмоктування токсинів у організм.

Залишки грибів або грибних страв треба обов'язково зберегти — їхнє лабораторне дослідження допоможе з'ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.

РОЗВІНЧУЄМО МІФИ

Хтось сподівається, що сумнівні гриби можна легко перевірити. Фахівці Департаменту охорони здоров'я ХМР зазначають, що народні способи визначення отруйності грибів зазвичай не працюють. Зокрема:

1. «Опущена у відвар грибів срібна ложка чи срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби». Зміна кольору срібної ложки чи монети може бути як від отруйних, так і від їстівних грибів через наявність у них ферментів.

2. «Якщо цибулина або часник, які варяться разом з грибами, буріють або синіють, то серед їстівних є отруйні гриби». Однак побуріння чи почорніння цибулі і часнику можуть викликати як отруйні, так і неотруйні гриби.

3. «Отруйні гриби обов'язково викликають скисання молока». Молоко скисає від наявності ферменту типу пепсин і органічних кислот, які можуть бути як в їстівних грибах, так і в отруйних.

4. «Личинки і слимаки не їдять отруйних грибів». Личинки і слимаки поїдають і отруйні, і їстівні гриби.

Не наражайте себе і близьких на небезпеку. Збирання дикорослих грибів — це завжди гра з вогнем, наголошують медики.

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 № 672.
Наклад номера 19 123.
Ціна за домовленістю.
Віддруковано у типографії ТОВ «ФАКТОР-ДРУК». 61030, м. Харків, вул. Саратовська, буд. 51.

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

9 786177 229178