Інфо СІТІ

Харківська міська газета

Заснована у 2023 році

Субота, 31 жовтня 2026 року, № 122 (1193)

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ У РАМКАХ РОБОЧОГО ВІДРЯДЖЕННЯ ДО ІТАЛІЇ ЗУСТРІВСЯ З МЕРОМ ГЕНУЇ СІЛЬВІЄЮ САЛІС. СТОРОНИ ОБГОВОРИЛИ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПАРТНЕРСТВА МІЖ МІСТАМИ ТА ДОМОВИЛИСЯ ПРО ПОДАЛЬШІ КРОКИ ДЛЯ РОЗШИРЕННЯ СПІВПРАЦІ.



Партнерство Харкова та Генуї, започатковане ще у 2012 році, отримало новий поштовх до розвитку. Серед пріоритетних напрямів спільної роботи — підтримка дітей, оздоровчі та спортивні програми.

Ігор Терехов подякував Італії за військову, фінансову й гуманітарну допомогу Україні та наголосив на особливому значенні підтримки європейських міст для прифронтових громад:

— Сьогодні підтримка європейських міст має для України величезне значення. Особливо для прифронтових громад, які щодня протистоять російським атакам, відновлюють зруйноване та забезпечують роботу критичної інфраструктури. Ми витримуємо колосальне навантаження. І від того, наскільки сильними залишатимуться наші громади, значною мірою залежить стійкість усієї країни.

Вдячний меру Генуї Сільвії Саліс за відверту розмову, чітку політичну позицію та безумовну солідарність з Україною. Маємо конкретні домовленості щодо поглиблення партнерства з Харковом.

Переконаний, що прямі зв'язки між українськими та європейськими громадами потрібно зміцнювати. Адже саме на місцевому рівні ухвалюється багато рішень, від яких залежить повсякденне життя людей. А спільна робота, взаємна довіра та обмін досвідом формують міцну основу для довгострокової співпраці.

Ми з пані Саліс також одностайні й у тому, що світ не має права звикати до війни в Україні. Не можна сприймати як норму те, що українські діти навчаються під землею, а мільйони жителів живуть під постійною загрозою обстрілів. І з кожним роком повномасштабного вторгнення міжнародна солідарність має ставати сильнішою, а не слабшати.

Бо сьогодні на українській землі вирішується і майбутнє європейської безпеки. І я вдячний усім нашим партнерам, які це усвідомлюють, зберігають принципову позицію та підкріплюють її конкретними діями.

Дякую Генуї за підтримку, відкритість і готовність працювати разом!

ХАРКІВ І ГЕНУЯ — ПАРТНЕРСТВО З НОВИМИ ПЕРСПЕКТИВАМИ



РЕЗУЛЬТАТИ ЗУСТРІЧІ ВОЛОДИМИРА ЗЕЛЕНСЬКОГО І РОБА ЄТТЕНА

У ГААЗІ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРОМ НІДЕРЛАНДІВ РОБОМ ЄТТЕНОМ.



Роб Єттен запевнив, що Нідерланди й надалі рішуче та непохитно підтримуватимуть Україну політично, юридично, гуманітарно та військовими засобами.

Президент подякував за додатковий пакет військової допомоги від Нідерландів на суму 500 мільйонів євро, який є дуже потрібним, особливо в цей період масованих атак РФ на енергетичну систему України.

За словами Роба Єттена, цей пакет містить, зокрема, засоби ППО та безпілотники, призначені для захисту від безперервних російських повітряних ударів по цивільних об'єктах і критичній інфраструктурі.

— Ключовий дефіцит наразі в нас — ракети, антибалістичні ракети, щоб перехоплювати російську балістику. На балістику росіяни роблять ключову ставку в цій війні, особливо перед зимою. І нам потрібне зараз особливе сприяння саме в забезпеченні таким ресурсом боротися за життя. Ресурс цей у Європі є, у наших партнерів в Америці він є, — зазначив Володимир Зеленський.

Глава держави наголосив: важливо, щоб реально працювали відповідні програми, зокрема PURL, і щоб американська сторона також не відкладала постачання.

Окремо Президент подякував за пакет нелетальної підтримки для України в розмірі 1,2 мільярда євро на посилення нашої стійкості.

Лідери детально обговорили й ситуацію в дипломатичному процесі. Президент повідомив, що триває підготовка зустрічі в тристоронньому форматі, яка запланована в Абу-Дабі, і Україна розраховує, що до 10 листопада вона відбудеться.

— У контексті підготовки цього тристороннього формату ми обговорили, що можемо зробити разом із європейськими партнерами, щоб позиція всіх нас у Європі дійсно була врахована. Ми впевнені, позиція Нідерландів буде сильною та підтримуватиме якнайшвидше закінчення війни, гарантування безпеки й достойний мир, — зазначив Володимир Зеленський.

АТАКИ НА МІСТО НЕ ПРИПИНЯЮТЬСЯ

У ВІВТОРОК ВВЕЧЕРІ, 27 ЖОВТНЯ, ОСНОВ'ЯНСЬКИЙ РАЙОН ВЧЕРГОВЕ ЗАЗНАВ ВОРОЖОЇ АТАКИ. ЗА ПОПЕРЕДНІМИ ДАНИМИ СЛІДСТВА, УДАРУ ЗАВДАЛИ РЕАКТИВНИМ БЕЗПІЛОТНИКОМ ТИПУ «ГЕРАНЬ-3».

Влучання зафіксували в будівлю цивільного підприємства, де спалахнула масштабна пожежа. Загорілися також триповерховий багатоквартирний і одноповерховий приватний житлові будинки. Вибуховою хвилею у сусідніх багатоповерхівках повибивало шибки.

На місці удару працювали рятувальники, комунальні служби і представники міської влади. Наслідки атаки оглянув перший заступник Харківського міського голови **Олександр Новак:**

— На жаль, є четверо постраждалих, серед яких дитина. Зруйновано вісім житлових будинків. На місці пожежі триває обстеження: наші фахівці визначають ступінь пошкоджень, після чого ухвалюватимемо рішення щодо подальшої долі будинку.



Частину мешканців відселили до гуртожитків, інші тимчасово перебралися до знайомих. Також допомагаємо оформлювати документи для отримання компенсації за програмою «єВідновлення». Ми усуваємо наслідки обстрілу й зробимо все, щоб мешканці будинків, які не зазнали критичних пошкоджень, могли й надалі залишатися у своїх оселях.

Крім того, як завжди, залучаємо міжнародних партнерів, щоб потерпілі могли отримати додаткову допомогу. Робитимемо все можливе, аби підтримати їх і допомогти відновити пошкоджене житло.

Ольга, мешканка будинку:

— Дуже страшно. Вибух був сильний! Коли вибігала на вулицю, ледве змогла відчинити двері. Спочатку полум'я не бачила, а коли вийшла, позаду вже все горіло. Моя квартира з іншого боку, тому пошкодження були трохи меншими. Та все одно доводиться з'їжджати, адже квартиру зруйновано. Побачимо, як буде далі.

Юлія, родичка постраждалих:

— Пізно ввечері зателефонували сусіди і повідомили, що третій поверх повністю вигорів. Батько живе на другому. Квартиру повністю знищено. З усього майна вцілів лише котел. На жаль, вже не перший ворожий обстріл. Зараз вирішуватимемо питання, звертатимемося до ЦНАПу. Ми вже трохи знаємо, як діяти в такій ситуації. Допомагатимемо батькам.

Не можна сказати, що ми звикли, але пристосовуємося. Емоційний стан батька дуже пригнічений. Будемо його підтримувати, підбадьорювати й допомагати. А що залишається?

Утім, уже приблизно о першій годині дня в середу Основ'янський район знову зазнав атаки реактивного безпілотника. На місці влучання спалахнула пожежа. Одна людина загинула, ще двоє постраждали.

ХАРКІВ ГОТОВИЙ ДІЛИТИСЯ ДОСВІДОМ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В МЕЖАХ РОБОЧОГО ВІЗИТУ ДО МІСТА ЕРЕБРУ (ШВЕЦІЯ) ПОДІЛИВСЯ ДОСВІДОМ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ХАРКОВА В УМОВАХ ВІЙНИ.

Зустріч присвятили готовності муніципалітетів до надзвичайних ситуацій та роботі життєво важливих служб. До обговорення долучилися голова Муніципального виконавчого комітету Еребру Джон Йоханссон, представники керівництва міста.

Ігор Терехов розповів, як з 24 лютого 2022 року довелося вирішувати питання безпеки мешканців, облаштування укриттів, постачання продуктів, ліків, підтримання роботи інфраструктури.

Мер пояснив, що Харків відходить від централізованої системи комунальних послуг: встановлює блочно-модульні котельні, когенераційне обладнання, резервні джерела живлення.

Також він розповів про будівництво підземних шкіл, метрошколу, захищені операційні й реанімаційні відділення в лікарнях.

Обговорили й роботу Ситуаційного центру та реагування на надзвичайні події.



У підсумку сторони висловили зацікавленість у подальшому професійному обміні досвідом.

ВЛАСНА СПРАВА ПІСЛЯ СЛУЖБИ

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ РОЗВИВАТИ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ, ДОПОМАГАЮЧИ ЇМ РЕАЛІЗУВАТИ СЕБЕ В ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ.

У місті відбувся перший конкурс на отримання ваучерної підтримки ветеранського бізнесу. Його переможці вже отримали ваучери для втілення своїх підприємницьких ідей.

Ваучери вручили директор Департаменту з питань ветеранської політики Нікіта Стєрін та директор Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку Вікторія Китайгородська.

Нагадаємо, ветерани та ветеранки можуть використати ваучери для придбання меблів, обладнання, транспорту для комерційного використання, ліцензійного програмного забезпечення, сировини та матеріалів. Також кошти можна спрямувати на модернізацію й автоматизацію виробництва, оплату послуг з маркетингу та реклами тощо.



НАДІЙНА ОПОРА У НАЙВАЖЧІ ЧАСИ

У ХАРКОВІ ВІДБУЛИСЯ УРОЧИСТОСТІ З НАГОДИ ПРИЙДЕШНЬОГО ДНЯ ПРАЦІВНИКА СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ, ЯКИЙ ВІДЗНАЧАЄТЬСЯ В УКРАЇНІ ЩОРІЧНО У ПЕРШУ НЕДІЛЮ ЛИСТОПАДА.



Соціальних працівників привітав перший заступник міського голови **Олександр Новак.** Подякувавши їм за щоденну працю, наголосив на її особливій важливості в умовах війни:

— Війна поставила перед нами багато викликів, але найбільше вони стосуються харків'ян, якими ви опікуєтеся. Завдяки вашій самовідданій праці попри небезпеку, повітряні тривоги й обстріли нашого міста люди не залишаються сам на сам зі своїми проблемами. Для багатьох з них ви стали надійною опорою у найважчі часи, яку відчувають і харків'яни, і люди, які знайшли прихисток у нашому місті. Від імені міської ради, її керівництва та депутатів хочу запевнити: ми робитимемо все необхідне, щоб ви мали гідні умови для праці й життя. Дякую за вашу доброту, чуйність і щиру турботу про кожного, хто цього потребує!

З нагоди професійного свята кращим працівникам галузі вручили почесні грамоти та Подяки міського голови.

Оксана Сліпущенко, працівниця терцентру Салтівського району:

— Сфера соціальних послуг — одна з основ нашого суспільства, котра надзвичайно важлива. Хоча їй, на жаль, іноді приділяють недостатньо уваги. Ми як суспільство повинні дбати про тих, хто не має сил або здоров'я, щоб подбати про себе, особливо про літніх людей і тих, хто залишився на самоті.

Одна з відвідувачок територіального центру Салтівського району **Тамара Дворнікова** особисто привітала його працівників зі святом:

— Уже два роки я відвідую центр, буваю там п'ять днів на тиждень. Завдяки терцентру знайшла нових друзів, отримала можливість спілкуватися та брати участь у різноманітних заходах. Усе дуже цікаве: і фізичні заняття, і психологічні тренінги, і малювання. Ми також їздимо на екскурсії, слухаємо цікаві лекції. З 12 листопада 2024 року для мене почалося зовсім нове життя. Зараз я не уявляю, як жила без терцентру.

В управлінні соціального захисту населення Адміністрації Салтівського району кажуть: допомога людям — не просто робота, а особиста місія. Один із чоловіків, якому заступниця начальника відділу інформаційної роботи та прийому громадян Олена Рева допомогла після евакуації з Дворічанського району, надіслав їй квіти на знак вдячності:

— Дворічанець жив біля річки Оскіл, на лінії бойового зіткнення. Виїжджав звідти до Харкова останнім і вже пораненим. Після виписки зі шпиталю звернувся до адміністрації та попросив допомогти йому знайти житло. Я сама родом із Дворічанського району, не відмовила, ми знайшли помешкання, оформили належні виплати, звернулися по допомогу для подальшого отримання житлового сертифіката, також підтримували з лікуванням. Зараз людина вже має ґрунт під ногами й почувається краще, наскільки це можливо. Вважаю, що моя робота — це моя місія. Тому роблю її із задоволенням.

ПИТНА ВОДА ДЛЯ ХАРКІВ'ЯН

ХАРКІВ ПРОДОВЖУЄ РОЗШИРЮВАТИ МЕРЕЖУ БЮВЕТІВ З БЕЗПЛАТНОЮ ПИТНОЮ ВОДОЮ. НА 2026 РІК БУЛО ЗАПЛАНОВАНО ВСТАНОВЛЕННЯ ДЕВ'ЯТИ НОВИХ ПУНКТІВ. УСІ ВЖЕ ЗМОНТОВАНІ: СІМ ПРАЦЮЮТЬ, А ЩЕ ДВА МАЮТЬ ЗАПУСТИТИ НАЙБЛИЖЧИМ ЧАСОМ.





Загалом від початку реалізації проєкту, ініційованого Харківським міським головою Ігорем Терехов-им, містяни спожили вже 80 мільйонів літрів питної води, доступ до якої є цілодобовим, повідомив заступник директора технічного з водопостачання КП «Харківські теплові мережі» ХМР **Антон Іщенко:**

— Бювети встановлені в усіх районах міста. Під час вибору локацій орієнтувалися на місця, де проживає найбільше людей, зокрема поблизу багатоповерхових будинків, щоб пункти були максимально доступними для жителів. Ми постійно аналізуємо рівень споживання води. Там, де попит вищий, модернізуємо системи очищення та встановлюємо додаткові ємності нової модифікації, у яких обсяг підготовки води вдесятеро більший, ніж у тих, що спочатку встановлювали по всьому місту. Інформація допомагає задовольняти потреби і зменшувати незручності під час користування бюветами. Крім того, через нестабільне електропостачання внаслідок ворожих обстрілів ми впроваджуємо альтернативні джерела живлення: дизельні генератори, акумуляторні батареї та інвертори, котрі дають змогу пунктам працювати й видавати воду навіть під час блекаутів.

Самі харків'яни кажуть: безкоштовна вода — гарна міська ініціатива. Адже не всі мають змогу купувати воду у водоматах чи магазинах. І додають, що такі бювети варто встановлювати чи не біля кожної багатоповерхівки.

Місто намагається охопити якомога більше житлових кварталів, хоча справа доволі витратна, зазначають фахівці. Тим прикріше бачити, що не всі мешканці дбайливо ставляться до обладнання. Раз у раз комунальники фіксують випадки вандалізму, пошкодження камер спостереження та неналежного використання пунктів видачі води.

Ми просимо мешканців дбайливо ставитися до бюветів, як до власного майна, як до речей у себе вдома. Зараз обслуговувати їх досить складно, адже таких пунктів багато.

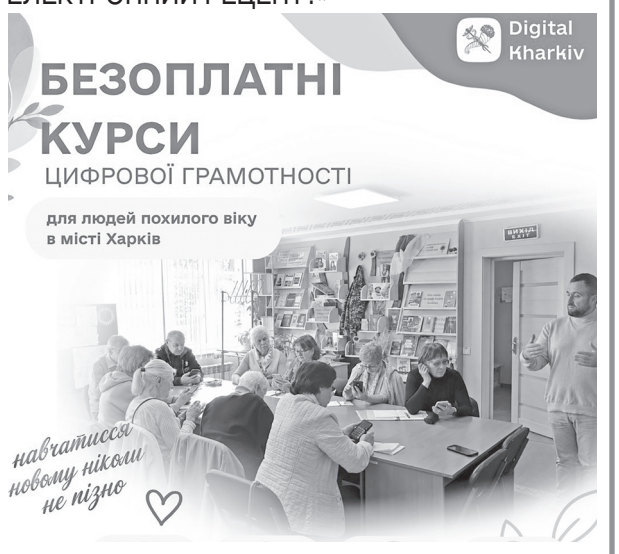
▶ ФАХІВЦІ ДОПОМОЖУТЬ

Окремий виклик для комунальних служб — порушення правил користування централізованими мережами водопостачання, каналізації та теплопостачання. Зокрема, потрапляння будівельного сміття, серветок і підгузків до каналізації призводить до засмічень, затоплення підвалів і появи неприємного запаху в будинках. Проблеми виникають і через самовільне втручання в централізовані системи теплопостачання і водопостачання під час ремонтів у квартирах.

— Зокрема, йдеться про зміну діаметрів трубопроводів, встановлення невідповідних опалювальних приладів тощо. Такі дії впливають на весь стояк, під'їзд і навіть на будинок. Тому просимо тих, хто планує робити ремонт власними силами або із залученням найманих працівників, звертатися до комунального підприємства — ми готові проконсультувати з будь-яких питань.

НАВЧАТИСЯ НОВОГО НІКОЛИ НЕ ПІЗНО

«ОНУКИ НАДІСЛАЛИ ФОТО, А Я НЕ ЗНАЮ, ЯК ВІДКРИТИ», «ЯК ЖЕ ПЕРЕДАТИ ЦІ ПОКАЗНИКИ СВІТЛА БЕЗ ЧЕРГ?» АБО «ДЕ ТЕПЕР ШУКАТИ ЕЛЕКТРОННИЙ РЕЦЕПТ?»



Знайомі запитання? Технології можуть лякати, але тільки не тоді, коли поруч є ті, хто пояснить усе просто і з усмішкою.

У Харкові тривають безоплатні курси цифрової грамотності для людей похилого віку.

Жодних складних термінів чи «айті» сленгу — лише те, що реально робить життя легшим щодня:

— як впевнено користуватися смартфоном;

— як за пару кліків передати показники комунальних послуг;

— як записатися до лікаря чи знайти потрібні ліки;

— як завжди бути на відеозв'язку з дітьми та онуками.

Навчатися нового ніколи не пізно, а головне — це неймовірно цікаво!

Залишилися запитання або хочете записатися? Телефонуйте:

(050) 471-93-88
(057) 725-39-93
Digital Kharkiv media and services

ЗАБЕЗПЕЧЕНІ АВТОНОМНИМ ЖИВЛЕННЯМ І ГОТОВІ ДОПОМОГТИ

ХАРКІВСЬКІ ПІДПРИЄМЦІ ОБЛАДНУЮТЬ СВОЇ ЗАКЛАДИ ГЕНЕРАТОРАМИ ТА ІНШИМИ ДЖЕРЕЛАМИ АВТОНОМНОГО ЖИВЛЕННЯ.



На сьогодні під час аварійних або планових відключень електроенергії в Харкові працюють понад 2,2 тис. магазинів, 476 аптек, 155 АЗС, 119 зоомагазинів, 44 ветеринарні клініки. Також генераторами обладнані всі 46 ринків і торговельних майданчиків.

У більшості супермаркетів, торгових центрів, відділеннях «Нової пошти» містяни за відсутності світла можуть зарядити гаджети в спеціально оснащених місцях.

НИТКАМИ ДОЛІ, БАРВАМИ ЛЮБОВІ

У БІБЛІОТЕЦІ-ФІЛІЇ № 28 ДЛЯ ДІТЕЙ ЦБС ІНДУСТРІАЛЬНОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ВІДБУЛОСЯ УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ВИСТАВКИ «НИТКАМИ ДОЛІ, БАРВАМИ ЛЮБОВІ» НАРОДНОЇ МАЙСТРИНІ УКРАЇНИ З ЛЯЛЬКАРСТВА МАРИНИ ДУБРОВСЬКОЇ.

В експозиції представлено багату колекцію українських традиційних ляльок-мотанок. Кожний елемент оздоблення ляльок продумано до дрібниць: від філігранної вишивки на витончених рукавах сорочок до традиційного мініатюрного намиста, що прикрашає колоритне вбрання.

Під час зустрічі пані Марина розповіла про свій творчий шлях. Її роботи вже стали частиною українських і міжнародних проєктів, підкоривши серця глядачів далеко за межами рідного міста та України.

Відвідувачі виставки відчувають духовну силу української культури та відкривають для себе дивовижний світ рукоділля і бажають пані Марині невичерпної енергії та нових творчих здобутків.



КЛОЧКІВСЬКИЙ УЗВІЗ РОЗКВІТНЕ

ФАХІВЦІ СКП «ХАРКІВЗЕЛЕНБУД» ХМР ВИСАДИЛИ БАГАТОРІЧНІ РОСЛИНИ НА КЛОЧКІВСЬКОМУ УЗВОЗІ.

На цій локації створили композиції з кущів хризантем та лаванди — загалом висадили понад 700 рослин. Додатково на схилах посіяли волошки, маки, ромашки та льон.









СІМ ПЕРЕМОГ І ГРАН-ПРІ ФЕСТИВАЛЮ

НАРОДНИЙ АНСАМБЛЬ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ «ТОРНАДО» ЦДЮТ № 7 ПРЕДСТАВИВ ХАРКІВ НА МІЖНАРОДНОМУ ФЕСТИВАЛІ-КОНКУРСІ «ТРІУМФ-КАМ'ЯНЕЦЬ ФЕСТ», ЯКИЙ ВІДБУВСЯ 21–24 ЖОВТНЯ В КАМ'ЯНЦІ-ПОДІЛЬСЬКОМУ.

Колектив посів чотири перших і три других місця, а також отримав першу премію фестивалю.

Крім того, учасники ансамблю взяли участь у танцювальних батлах і отримали призи від гурту «Без обмежень».







ТУРБОТА, ЩО ЛІКУЄ

КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДНЯМИ ВІДВІДАЛИ ПОРАНЕНІ ПОЛІЦЕЙСЬКІ РАЗОМ З ПСИХОЛОГАМИ ХАРКІВСЬКОГО РАЙОННОГО УПРАВЛІННЯ ПОЛІЦІЇ № 2.

Під час візиту гості спілкувалися з підопічними притулку, зокрема вигулювали собак.

На підприємстві зазначили, що взаємодія з тваринами допомагає відновити внутрішню рівновагу. Водночас підопічні притулку отримують необхідну турботу, увагу та спілкування з людьми.





ЛЕГЕНДА УКРАЇНСЬКОГО АВІАБУДУВАННЯ

З НАГОДИ 100-РІЧЧЯ З ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ХАРКІВСЬКОГО АВІАЦІЙНОГО ЗАВОДУ «УКРПОШТА» ВВЕЛА В ОБІГ НОВУ ПОШТОВУ МАРКУ І ПОШТОВИЙ БЛОК «100 РОКІВ. ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ЗАВОД. ЛЕГЕНДА УКРАЇНСЬКОГО АВІАБУДУВАННЯ».

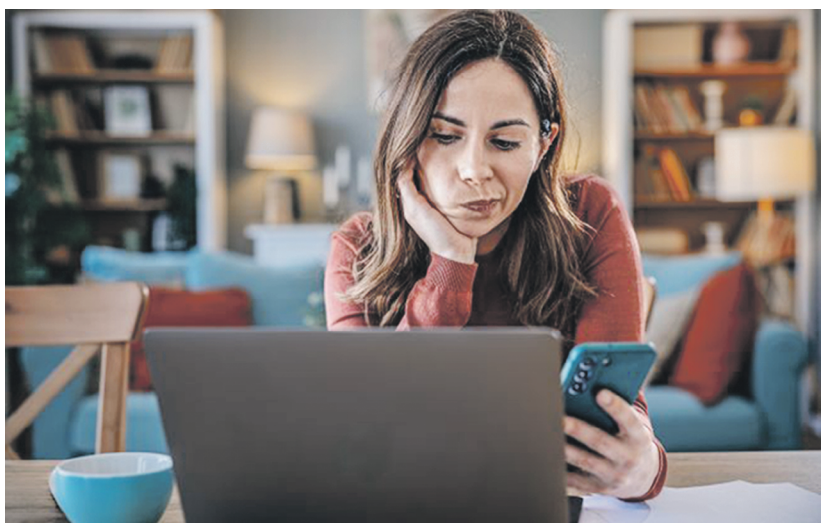
На поштовій марці художник Андрій Єрмоленко символічно поєднав процес створення літака і надбання багатьох поколінь авіабудівників. На лівій частині марки відтворено атмосферу виробничого цеху ХАЗу, а на правій — зображено вільний політ літака над мирним Харковом.



Під час повномасштабного вторгнення росії підприємство зазнало масованих ракетних і бомбових ударів й було змушене призупинити роботу. Проте вікова історія харківських авіабудівників, їхній внесок у світовий прогрес і виняткова стійкість назавжди закарбовані в українській спадщині.

ТИМ, ХТО ХОЧЕ НА ДЕРЖСЛУЖБУ

В УКРАЇНІ ПЛАНУЮТЬ ЗАПРОВАДИТИ НОВИЙ ЦИФРОВИЙ СЕРВІС ДЛЯ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ НА ДЕРЖАВНУ СЛУЖБУ.



Завдяки сервісу «Дія. Офіс» користувачі зможуть знаходити вакансії в державних установах і там-таки подавати заявки. Про підготовку нового функціоналу повідомили у Міністерстві цифрової трансформації.

Там пояснили, що прагнуть зробити процес працевлаштування в держорганах доступнішим і прозорішим. За принципом роботи майбутній сервіс має нагадувати популярні онлайн-платформи з пошуку вакансій.

Після впровадження Дія. Офісу користувачам обіцяють надати можливість переглядати пропозиції; дізнаватися про умови працевлаштування та вимоги до кандидатів; створювати резюме або завантажувати вже підготовлений документ; надсилати заявки на обрані вакансії.

У міністерстві наголошують, що процедура має бути зрозумілою, зручною та відкритою для кандидатів. Водночас конкретну дату запуску поки не оголосили.

УСЕ ДУЖЕ ПРОСТО

У СОЦМЕРЕЖАХ ДЕДАЛІ БІЛЬШОЇ ПОПУЛЯРНОСТІ НАБУВАЄ ТАК ЗВАНИЙ ЯПОНСЬКИЙ МЕТОД ХОДЬБИ 6-6-6, ГОЛОВНА ПЕРЕВАГА КОТРОГО — ПРОСТОТА.



Метод інтервальної ходьби не вимагає якогось спеціального обладнання, придбання абонемента в спортзал або виконання складних вправ. Достатньо зручного взуття і трохи вільного часу. Тренування триває 72 хвилини й складається з трьох етапів. Перші 6 хвилин відводяться на спокійну ходьбу — це розминка. Потім протягом 60 хвилин потрібно йти енергійним кроком, підтримуючи такий темп, який підвищує пульс і прискорює дихання. А останні 6 хвилин — поступове уповільнення, що дозволяє організму перейти зі стану навантаження до відпочинку.

У популярній версії рекомендують гуляти о 6-й ранку або о 18-тій вечора. Робити шість разів на тиждень. А втім, йдеться не про якесь суворе правило. А конкретний час доби не має особливого значення для ефективності тренування. Прогулянку можна запланувати саме тоді, коли дозволяють повсякденні справи.

Хоча метод і називають японським — у конкретної схеми немає однозначно підтвердженого автора. І її не варто плутати з розробленим саме в Японії тренуванням ходьбою — яке грунтується на почерговому виконанні швидкої й повільної ходьби на певних відрізках.

ЧАС ДЛЯ СПІЛКУВАННЯ

НА САРДИНІЇ 15 РЕСТОРАНІВ ЗАБОРОНЯТЬ СМАРТФОНИ ЗА СІМЕЙНИМИ СТОЛАМИ. ЕКСПЕРИМЕНТ ТРИВАЛІСТЮ В МІСЯЦЬ ПОКЛИКАНИЙ ДОПОМОГТИ БАТЬКАМ І ДІТЯМ БІЛЬШЕ СПІЛКУВАТИСЯ ПІД ЧАС ЇЖІ.



Ініціативу «За столом без екранів» започаткувала уповноважена із захисту прав дітей і підлітків Сардинії Анна Кау спільно з місцевим відділенням ресторанної асоціації.

Організатори вважають, що смартфони дедалі частіше замінюють сімейні розмови, тоді як батьки нерідко дають їх дітям, аби ті не нудьгували в очікуванні їжі. Замість телефонів сім'ям пропонуватимуть настільні ігри, розмальовки тощо.

Якщо експеримент виявиться успішним, його можуть поширити на інші ресторани острова.

КОМПЕНСАЦІЯ ЗА ДОЩ

СЕРВІС ОРЕНДИ ЖИТЛА AIRBNB І СТРАХОВА КОМПАНІЯ CHUBB ЗАПРОВАДИЛИ ДОДАТКОВЕ СТРАХУВАННЯ, ЯКЕ ДАСТЬ ЗМОГУ ТУРИСТАМ ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ ЗА ДОЩОВІ ДНІ ПІД ЧАС ВІДПУСТКИ, ПИШЕ EURONEWS.



Компенсацію можна буде оформити під час бронювання житла. Гроші виплачуватимуть, якщо за адресою житла інтенсивність дощу становитиме щонайменше 1,5 міліметра опадів на годину з 8:00 до 20:00.

Скористатися таким страхуванням зможуть жителі Австрії, Данії, Франції, Німеччини, Італії, Ірландії, Нідерландів, Польщі, Іспанії та Швеції. Залежно від країни та умов поліса туристи зможуть отримати від 50 до 1000 євро за кожен день. Та опади мають йти певну кількість годин, тільки тоді заявник отримає кошти.

Туристам не доведеться самостійно фіксувати докази несприятливої погоди, щоб отримати відшкодування за зіпсовану відпустку: кількість опадів автоматично перевірятимуть за даними NASA, Європейського центру середньострокових прогнозів погоди (ECMWF) та Національного управління океанічних і атмосферних досліджень США (NOAA).

СПРАВЖНЯ РІЗДВЯНА КАЗКА

ІТАЛІЙСЬКИЙ БРЕНД PRADA ВИРІШИВ ЗДИВУВАТИ ВСІХ, І В СОЦМЕРЕЖАХ ТІЛЬКИ Й ГОВОРЯТЬ ПРО РІЗДВЯНУ РЕКЛАМНУ КАМПАНІЮ.

Поки увесь світ захоплюється штучним інтелектом, модний дім зробив хід у протилежний бік — на користь старої доброї ручної анімації. Результат вийшов неймовірно теплим: справжня святкова казка у дусі класичних мультфільмів Disney.

Проєкт назвали Drawing Prada: Animated by Hand, а втілити його в життя запросили легендарного аніматора Джона Помероя, який присвятив Disney майже пів століття. Саме він подарував нам такі шедеври, як «Атлантида: Загублена імперія», «Земля до початку часів», «Дюймовочка», «Клаус» та «Усі собаки потрапляють до раю».

У центрі кампанії — серія коротких історій із зірковим складом з молодих акторів та музикантів: Седі Сінк, Маєю Гоук, Чень Хаоюй, Келвіном Гаррісоном-молодшим та Лютером Фордом. Усі епізоди створені за допомогою класичної покадрової анімації: аби оживити найменший рух персонажа, художнику доводилося малювати десятки окремих ескізів від руки.

Померой зізнається, що спочатку народжувався характер кожного героя, і лише потім — його зовнішність і навколишній світ. Наприклад, у кадрі з'являється чарівна рись, яка із щирим захопленням роздивляється сумку Prada Avoir.

Така затишна естетика викликала справжнє захоплення у мережі. Користувачі кажуть, що відео миттєво повертає у дитинство, та особливо дякують Prada за сміливе й дуже правильне рішення — обрати тепло душі справжнього художника замість бездушної генерації ШІ.



НЕ БОЯТИСЯ ПОМИЛОК

У ХАРКОВІ В ДЕНЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПИСЕМНОСТІ ТА МОВИ РАДІОДИКТАНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЄДНОСТІ ЦЬОГО РОКУ ПИСАЛИ І В МЕТРОШКОЛІ. ДО АКЦІЇ ДОЛУЧИЛИСЯ УЧНІ, БАТЬКИ, ВЧИТЕЛІ ТА ДИРЕКТОРИ МІСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.



Хтось пише диктант вперше, та є й такі, хто долучився до традиції ще на початку її існування.

Оксана Булгакова, директорка ліцею № 116:

— Ми почали писати диктанти у 2000 році, коли традицію тільки започаткували. Тоді всі писали разом зі своїми колективами, учнями та батьками. Але останніми роками з'являється багато цікавих і креативних форматів написання диктанту. Цього року ми вирішили зібратися разом у метрошколі. Настрій у всіх бадьорий, і я вважаю, що ми дуже добре впораємося з написанням.

Варвара Зірка, учениця 11 класу:

— Уперше я писала диктант у 2022 році. Ми тоді ще навчалися дистанційно й писали всією школою через Zoom. Це був такий акт єдності, і нам було дуже важливо це зробити. Хоч ми були в шостому-сьомому класах і багато чого не встигали, але це було дуже важливо.

Данило Іванов, учень 6 класу:

— Торік писав диктант у Zoom, текст був добрий, але читали занадто швидко, і я не встигав. У метрошколі дуже гарна атмосфера, і мені більше подобається тут.

Лариса Манерко, голова Міської батьківської ради при Департаменті освіти ХМР:

— Сьогодні для мене свято. Якщо минулого чи позаминулого разу я боялася, йшла, як на навчання, наче дитина до школи, то сьогодні зовсім інші відчуття. Прокидаюся, вдягаю вишиванку, вдихаю українське повітря, наше харківське повітря, і йду, бо впевнена в собі.

Традицію написання Радіодиктанта національної єдності започаткувало Українське радіо у 2000 році. Географія учасників давно вийшла за межі України й сягає навіть Південного полюса. Текст цьогорічного диктанту має назву «Лист, який не закінчується». Його автор — письменник і ветеран Артур Дронь. Уперше в історії оповідь читали двоє: громадська діячка та волонтерка Даша Астаф'єва і вчитель української мови Артур Пройдаков. Правильний текст буде оприлюднено 29 жовтня об 11:00 на платформах Суспільного, щоб учасники змогли самостійно перевірити свої роботи.

Втім, як зізнаються учасники, результат — зовсім не головне. Важливо не боятися помилок і продовжувати вчитися.

Антоніна Носова, методистка управління освіти Шевченківського району ХМР:

— Звичайно, в мене будуть помилки, адже я вже давно закінчила школу й могла щось підзабути. Але це неважливо, тому що головне — щирі емоції.

Тетяна Зірка, вчителька української мови та літератури:

— Я вперше на такій прекрасній локації — у метрошколі. Раніше такого досвіду не мала, бо працюю у звичайній школі. Тут прекрасна атмосфера, мені приємно, що зібралися колеги. Текст неймовірний! Мої учні й моя донька правильно сказали, що він наповнений любов'ю. А найменший сказав, що не боїться помилок. Я теж не боюся помилок. Адже і в нас, і в усієї України все ще попереду.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 13.07.1993 р., реєстраційний № 8-93-9170, видане Харківським міським центром приватизації державного житлового фонду на ім'я: Терехов Юрій Олексійович, Терехова Ольга Данилівна, Терехова Олена Юріївна, Клевацький Сергій Євгенійович за адресою: м. Харків, Салтівське шосе, буд. 256, кв. 319, **вважати недійсним.**

УСІ ВОНИ ПОТРЕБУЮТЬ ТУРБОТИ І ЗАХИСТУ

ВІД ОБСТРІЛІВ Й ВИБУХІВ ПОТЕРПАЮТЬ НЕ ТІЛЬКИ ЛЮДИ, А Й ТВАРИНИ, ЯКІ ТАК САМО СТРЕСУЮТЬ, ОТРИМУЮТЬ ПОРАНЕННЯ Й КОНТУЗІЇ І ЯКИХ ДОВОДИТЬСЯ ДОВГО ЛІКУВАТИ.



Добре, якщо у чотирилапого є власник, який про нього потурбується. Та якщо ні, ним доведеться опікуватися, зокрема, фахівцям КП «Центр поводження з тваринами» ХМР.

Наразі у притулку перебуває 400 собак і 100 котів, серед яких чимало евакуйованих волонтерами, військовослужбовцями, а також людьми, які, виїжджаючи, забирають не лише власних улюбленців, а й тварин сусідів або тих, що знайшли на вулиці, повідомила прессекретарка підприємства **Марія Куценко:**



— Такі тварини потребують додаткової допомоги. Коли вони потрапляють до нашого притулку, ми проводимо ветеринарний огляд, лікування, вакцинацію та інші необхідні процедури. Також працюємо над стабілізацією їхнього емоційного стану. Адже після пережитого стресу під час важкої, складної та небезпечної евакуації тварини опиняються в нашому притулку, який теж перебуває під ворожими атаками.

Також у Центрі допомагають хвостатим, яких рятувальники знаходять на місцях влучань:

— Нещодавно після ворожої атаки на Холодногірський район, де було зруйновано цілий під'їзд, до нашого підприємства доправили кішку. Її привезли представники Департаменту надзвичайних ситуацій ХМР. Ветеринарний огляд показав, що тварина отримала контузію та пережила сильний стрес. Понад тиждень вона відновлювалася в нашому центрі. Після необхідного лікування та реабілітації чотирилапі зазвичай одужують і повертаються до своїх родин.

Частина мешканців притулку втратила дім через війну або залишилася без господарів. У Центрі поводження з тваринами наголошують: кожне прилаштування допомагає одразу двом тваринам: тій, яка знаходить нову родину, і тій, для якої звільняється місце в притулку:

— Неважливо, з яких територій і з яких причин вони потрапляють до нашого притулку. Звісно, у когось доля важча, ніж в інших. Одних евакуювали, інших покинули або викинули на вулиці Харкова, над кимось знущалися. Та усі вони дуже потребують любові, турботи й захисту. Тому найкраща допомога їм і нашому притулку — приїхати, познайомитися особисто, можливо, обрати собі улюбленця або розповісти про них друзям і знайомим.

КВІТИ ЇДУТЬ НА ЗИМІВЛЮ

ПРАЦІВНИКИ СКП «ХАРКІВЗЕЛЕНБУД» ХМР ПРИБИРАЮТЬ РОСЛИНИ ІЗ КВІТНИКІВ І ДОПРАВЛЯЮТЬ ДО ТЕПЛИЦЬ, ДЕ НА НИХ ЧЕКАЄ НЕ ПРОСТО ЗИМІВЛЯ, А СПРАВЖНЯ РОБОТА НА МАЙБУТНЄ.



Фахівці відбирають ті, які можна зберегти до весни, доглядають за ними, а частину використовують для живцювання, щоб отримати молоді рослини. Тут кожна гілочка має значення, адже з неї згодом може вирости ще одна квітка для міського квітника.

Марина Мірошниченко, майстриня дільниці СКП:

— Нам з усього міста привозять різні квіти, які зимуватимуть у теплицях і слугуватимуть маточними рослинами: бегонію, герань, хлорофітуми, дипладенії, колеуси і аспарагуси. Наприклад, з бегонії ми збиратимемо насіння, щоб потім висівати та пророщувати нові рослини, які навесні знов опиняться на клумбах. Герань живцюватимемо. Великі рослини ділитимемо й пересаджуватимемо у більші горщики — для експозицій. Також привезли жоржини. Ми обріжемо їх, складемо бульби в ящики й відправимо на зберігання в темне прохолодне місце. Навесні дістанемо, переберемо, поставимо на пророщування, а потім висадимо в горщики. Після цього вони також поїдуть на міські квітники.



Андрій Кравченко, речник підприємства:

— У нашому тепличному комплексі робота не припиняється ні на мить упродовж всього року. Зараз працівниці отримують квіти з клумб та готують їх до майбутнього сезону.

Ми маємо досить гарний досвід розмноження рослин. Тому кількість квітів, які вирощуватимемо власними силами, лише збільшуватиметься. Це гарний приклад економії. Цього року ми спробували виростити хризантеми — і нам вдалося. На наступний рік працівниці поставили собі за мету збільшити їхню кількість. Також почали збирати й готувати до розмноження бегонії. Раніше такого теж не робили, але квітка гарна, яскрава, тож сподіваємося, що її у місті стане більше.



ЯК ПІДГОТУВАТИ ЖИТЛО ДО ЗИМИ

ЗНАЧНА ЧАСТИНА ДОМАШНЬОГО ТЕПЛА МОЖЕ ВТРАЧАТИСЯ ЧЕРЕЗ ПОГАНО УТЕПЛЕНИЙ ДАХ, СТАРІ ВІКНА ТА ДВЕРІ ЗІ ЩІЛИНАМИ, НАВІТЬ ЯКЩО СИСТЕМА ОПАЛЕННЯ ПРАЦЮЄ СПРАВНО. ПЕРЕД ПЕРШИМИ МОРОЗАМИ ВЛАСНИКАМ ЖИТЛА РАДЯТЬ ПЕРЕВІРИТИ ПРОБЛЕМНІ МІСЦЯ, ЩОБ УНИКНУТИ ПРОТІКАНЬ, ЗАМЕРЗАННЯ ТРУБ, ПОЖЕЖ І ЗАЙВИХ ВИТРАТ НА ОБІГРІВ.



ПІДГОТОВКА ПРИВАТНОГО БУДИНКУ ДО ЗИМИ

Процедура збереження тепла не обмежується перевіркою батарей і котла. Значні втрати тепла можуть виникати через пошкоджену покрівлю, недостатню теплоізоляцію горища та нещільні віконні та дверні конструкції.

Через погано утеплений дах будинок втрачатиме до 30% тепла. Старі вікна та двері також здатні спричиняти значні тепловтрати, хоча фактичні показники залежать від стану будівлі, матеріалів і якості утеплення.

Насамперед варто оглянути покрівлю, адже взимку вона зазнає додаткового навантаження через сніг, сильний вітер і перепади температур. Навіть незначне пошкодження покриття призводить до потрапляння води всередину будинку.

Особливу увагу потрібно приділити місцям, де раніше проводили ремонт або встановлювали додаткове обладнання. Саме там можуть залишатися невеликі отвори та порушення герметичності, які стають причиною протікань під час відлиги.

Перед морозами необхідно очистити водостоки від опалого листя, гілок і бруду. Також треба перевірити кріплення жолобів, щоб під вагою снігу та льоду конструкції не деформувалися.

Наступний важливий етап — перевірка вікон і дверей. Через зношені ущільнювачі та щілини холодне повітря потрапляє всередину приміщень, змушуючи систему опалення працювати інтенсивніше.

Гумові ущільнювачі рекомендують очистити від пилу та обробити спеціальним силіконовим мастилом, котре допомагає зберегти еластичність матеріалу й запобігти його розтріскуванню під час сильних морозів.

Якщо в будинку встановлені старі дерев'яні рами, необхідно перевірити їх на наявність щілин. Усунути протяги можна за допомогою самоклейних гумових або поролонових ущільнювачів, які не потребують складного монтажу.

Окремої уваги потребує система опалення. До початку стабільних холодів необхідно перевірити котел, радіатори і тиск у системі, але технічне обслуговування обладнання краще доручити кваліфікованому спеціалісту. Не менш небезпечним узимку є замерзання водопровідних труб. Найбільше ризикують комунікації, розташовані в неопалюваних підвалах, на горищах, балконах і поблизу зовнішніх стін.

Для захисту труб використовують теплоізоляційні матеріали, зокрема спінений поліетилен, пінополіуретан або мінеральну вату. За необхідності додатково встановлюють спеціальні нагрівальні кабелі, які допомагають запобігти замерзанню води.

Власникам будинків з пічним або камінним опаленням потрібно перевірити стан димоходу. Накопичення сажі погіршує тягу та підвищує ризик пожежі, тому систему необхідно своєчасно очищати.

У димоході також не повинно бути пташиних гнізд, листя та сторонніх предметів. Крім того, переконайтеся у відсутності пошкоджень конструкції та належному утепленні ділянок, що вкрай необхідні.

Перед морозами **варто оглянути підвал і горище.** Підвищена вологість та промерзання підвальних приміщень можуть пошкоджувати комунікації й охолоджувати підлогу першого поверху.

На горищі необхідно перевірити стан утеплювача, герметичність покрівлі та вентиляцію. Недостатній повітрообмін може призводити до накопичення конденсату, який погіршує стан дерев'яних конструкцій і теплоізоляції.

В умовах можливих відключень електроенергії власникам будинків також рекомендують підготувати аварійний запас необхідних речей. Йдеться насамперед про ліхтарі, заряджені павербанки, питну воду, продукти тривалого зберігання і аптечку. Додатково можна підготувати свічки, сірники й запальнички, дотримуючись правил пожежної безпеки під час їхнього використання. Особливо важливо не залишати відкрите полум'я без нагляду або поблизу легкозаймистих матеріалів.

До настання морозів потрібно впорядкувати й територію навколо будинку. Зокрема, прибрати опале листя, хворі рослини та плоди, а також зрізати сухі гілки, які розташовані поблизу даху чи ліній електропередач, залучивши для небезпечних робіт відповідних фахівців.

ПІДГОТОВКА КВАРТИРИ ДО ЗИМИ

Підготовка квартири до зими включає утеплення помешкання, перевірку опалювальних систем і створення запасу для можливих відключень світла чи тепла.

Перевірте вікна та двері. Огляньте склопакети й ущільнювачі. За потреби замініть зношені гумові ущільнювачі або відрегулюйте фурнітуру металопластикових вікон на зимовий режим. Щілини можна заклеїти спеціальною стрічкою або утеплити.

Вхідні двері — встановіть ущільнювач по периметру дверей і перевірте стан порогу, щоб уникнути протягів із під'їзду.

Штори і килими. Замініть легкі літні штори на важкі й щільні, які затримують холод від вікон, але не перекривайте ними радіатори. На підлогу можна постелити килими або доріжки.

Заздалегідь п**одбайте про опалювальні прилади та батареї.** Очистіть радіатори. Ретельно помийте батареї від пилу, оскільки бруд знижує тепловіддачу. Звільніть простір: відсуньте меблі та приберіть довгі штори від батарей, щоб гаряче повітря вільно циркулювало по кімнаті. Зробіть тепловідбивний екран. Закріпіть фольгований екран на стіну за радіатором, щоб спрямовувати тепло всередину кімнати, а не гріти стіну. Огляньте систему — перевірте труби й з'єднання на відсутність протікань або іржі перед запуском опалення.

Альтернативні джерела тепла та електроніка теж потребують уваги. Перевірте справність своїх обігрівачів (масляних, керамічних чи інфрачервоних) і прочистіть фільтри кондиціонера, якщо він працює на обігрів. Сформуйте базовий комплект під час відключення світла:

— зарядіть павербанки та підготуйте ліхтарики (бажано на сонячних батареях чи акумуляторах);

— майте в запасі теплі речі (багатошаровий одяг), термобілизну та якісні ковдри;

— за можливості подбайте про зарядну станцію чи генератор для живлення критичних приладів.

Приділіть увагу вентиляційним отворам. Не закривайте вентиляцію наглухо, оскільки повна герметичність призводить до накопичення вологи, запотівання вікон і появи плісняви. Регулярно провітрюйте приміщення короткими інтенсивними хвилями.

ПОСТІЙНА ВТОМА: ЯКОГО ВІТАМІНУ МОЖЕ НЕ ВИСТАЧАТИ

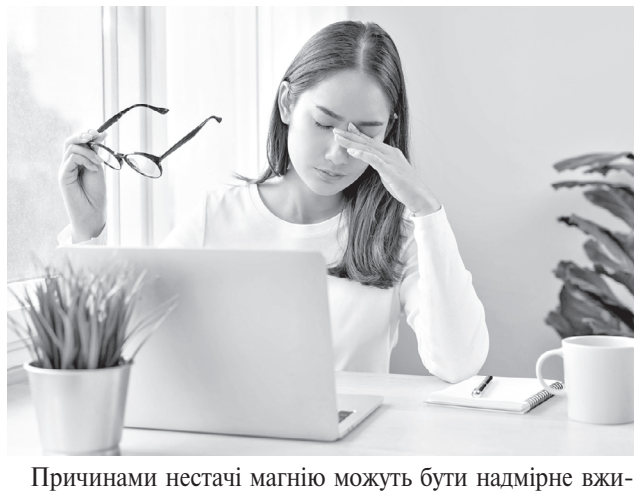
ПОСТІЙНА ВТОМА, ВІДСУТНІСТЬ ЕНЕРГІЇ НАВІТЬ ПІСЛЯ СНУ І ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МОЖУТЬ БУТИ НЕ ПРОСТО НАСЛІДКОМ СТРЕСУ ЧИ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ. ЗДЕБІЛЬШОГО ТАКІ СИМПТОМИ СИГНАЛІЗУЮТЬ ПРО ПРИХОВАНИЙ ДЕФІЦИТ ВАЖЛИВИХ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН В ОРГАНІЗМІ. ЛІКАРІ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ: ІГНОРУВАННЯ ЗАЗНАЧЕНИХ ОЗНАК МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ПОГІРШЕННЯ САМОПОЧУТТЯ ТА РОЗВИТКУ БІЛЬШ СЕРЙОЗНИХ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ.

Магній відіграє ключову роль у роботі нервової системи, м'язів і серця, втім, його нестача — одна з найпоширеніших проблем, яку люди часто не помічають. Через хронічний стрес, перевтому, нестачу сну та незбалансоване харчування організм поступово виснажує запаси цього важливого мікроелемента, а симптоми нерідко списують на втому або емоційне перенапруження.

Одним із перших сигналів дефіциту магнію може бути постійне відчуття виснаження. Навіть після тривалого відпочинку людина не відчуває бадьорості, швидко втомлюється та скаржиться на нестачу сил. Організм стає менш стійким до фізичних і психологічних навантажень. Ще одна характерна ознака — м'язові судоми та посмикування, котрі найчастіше виникають уночі, а саме після нервового напруження або фізичної активності. Фахівці пояснюють, що магній безпосередньо впливає на передачу нервових імпульсів і нормальне скорочення м'язів.

Також нестача магнію може проявлятися підвищеною тривожністю, дратівливістю та емоційною нестабільністю. Людині стає важче розслабитися, а звичні стресові ситуації переносяться значно важче. Часто при дефіциті цього елемента погіршується сон. Люди можуть довго не засинати, прокидатися серед ночі або відчувати втому навіть після повноцінного сну. Такі порушення пов'язані з тим, що магній бере участь у регуляції процесів розслаблення нервової системи.

Окрему увагу лікарі радять звертати на прискорене серцебиття або відчуття перебоїв у роботі серця. Якщо подібні симптоми виникають регулярно, їх не варто ігнорувати. Серед інших можливих проявів дефіциту магнію — частий головний біль, сильна тяга до солодкого, підвищена реакція на стрес та загальне відчуття виснаження організму.



Причинами нестачі магнію можуть бути надмірне вживання кави та алкоголю, жорсткі дієти, нерегулярне харчування, хронічний стрес і постійне недосипання. Особливо уважними до свого стану варто бути людям із високим рівнем навантаження та напруженим графіком. Щоб підтримувати нормальний рівень магнію, спеціалісти рекомендують включати до раціону продукти, багаті на такі мікроелементи: горіхи, бобові, зелені овочі, гречку та чорний шоколад. Якщо ж симптоми не зникають або посилюються, варто звернутися до лікаря та пройти обстеження.

Медики наголошують: дефіцит магнію часто маскується під звичайну втому або наслідки стресу, тому багато хто роками не здогадується про справжню причину поганого самопочуття.

Гороскоп на 31 жовтня

Овен (21 березня — 20 квітня)

Можете відчути несподіваний приплив енергії та ентузіазму. Вам варто скористатися такою миттю для завершення справ, які ви давно відкладали. Ваша креативність буде на піку, тому не соромтеся звертатися до нових ідей.

Телець (21 квітня — 21 травня)

День почнеться з бажання навести лад як у фізичному, так і в емоційному просторі. Беріть ініціативу на себе, але не забувайте приділити увагу нюансам. Настав вдалий час для планування майбутнього і визначення цілей: запишіть кроки подальших дій.

Близнюки (22 травня — 21 червня)

Прийшов час для змін. Вдалий день подарує чудові можливості для розвитку і самореалізації. На роботі буде багато можливостей показати свої таланти, тож не бійтеся брати на себе додаткову відповідальність. Дуже важливо слухати інтуїцію, щоб не пропустити важливих аспектів.

Рак (22 червня — 22 липня)

Будьте готові швидко адаптуватися до умов, що змінюються. На роботі можете зіткнутися з новими викликами; але не бійтеся проявити ініціативу і запропонувати нові ідеї. Ваші зусилля можуть бути винагороджені, якщо діятимете виважено.

Лев (23 липня — 22 серпня)

Відмінний день для реалізації амбітних ідей і проєктів. Можливе підвищення, якщо ви погодитеся взяти на себе більше відповідальності. Прислухайтеся до думки колег, уважність може виявитися надзвичайно корисною у досягненні загальних цілей.

Діва (23 серпня — 23 вересня)

Ваше бажання навчатися і вдосконалюватися знайде підтримку серед колег і керівництва. День сприяє встановленню нових ділових контактів, що стануть корисними в майбутньому. У фінансових питаннях будьте виваженими, уникайте неочікуваних витрат.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)

Гарний день для реалізації творчих проєктів або нових починань. На роботі з'являться цікаві можливості, які можуть вимагати вашої сміливості та рішучості, не бійтеся приймати нові виклики. Сімейні стосунки можуть вимагати вашої уваги і чуйності.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

Аналітичні здібності стануть сьогодні у пригоді, особливо у професійній сфері. Можливо, доведеться вирішувати проблеми, які потребують швидкого реагування і нестандартного підходу. Замість конфліктів намагайтеся знайти точки дотику.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

На роботі відкриються нові перспективи. Сприятливий час для реалізації амбітних планів. Можете взяти на себе важливі проєкти, які незабаром принесуть успіх. Не забувайте про мрії та натхнення, вони стануть вашими головними союзниками у досягненні цілей.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)

Найкраща пора для перегляду планів й стратегії. На роботі будьте готові до можливих змін, підлаштуйтеся під нові умови. Ваші організаційні здібності та лідерські якості можуть знадобитися для вирішення важливих завдань.

Водолій (21 січня — 18 лютого)

На робочому місці зможете знайти несподіване рішення проблеми з огляду на вашу інтуїцію і творче мислення. Ваша креативність сьогодні буде дуже корисна, ви зможете знайти нестандартні рішення навіть для давніх невирішених проблем.

Риби (19 лютого — 20 березня)

Гарний день для реалізації особистих задумів і творчих планів. На роботі у вас можуть з`явитися нові обов'язки, які краще виконувати з уважністю до дрібниць. Урівноваженість і гармонійність допоможуть створити позитивну атмосферу для себе і оточення.

МАЛЕЧА ДОПОМАГАЄ ЧОТИРИЛАПИМ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

ДНЯМИ ЧИТАЙЛИКИ ДИТЯЧОЇ БІБЛІОТЕКИ — ФІЛІЇ № 14 ЦБС ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ ХМР СТВОРИЛИ ЯСКРАВІ ІГРАШКИ ДЛЯ ТВАРИН З ПРИТУЛКІВ. ЦЕ — ЧУДОВИЙ СПОСІБ ДОПОМОГТИ ХВОСТИКАМ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ, ВРЯТУВАТИ ВІД СУМУ І СТРЕСУ.

Добрий креатив вирував на майстер-класі «Теплі лапки» творчого гуртка «Умійко». У кожну іграшку діти вклали частку своїх сердець, любов до тварин, розповідає начальник відділу культури по Холодногірському району Департаменту культури Харківської міської ради **Марина Лисойван:**

— У багатьох учасників майстер-класу є домашні улюбленці, і дехто брав їх саме з притулків. Тож дітям захотілося допомогти тваринам, які знаходяться на перетримці або шукають собі нових господарів. У скрутний час ми підтримуємо людей і не залишаємо без уваги і знедолених тварин — намагаємося врятувати їх від стресу, нудьги, вберегти від деструктивної поведінки, подарувати відчуття певної безпеки.

— Майстер-класом ми приєдналися до Всеукраїнської акції «Happy Гав для Сірка» і Міжнародного уроку доброти від БФ «Щаслива лапа», — ділиться завідувач дитячої бібліотеки-філії 14 **Наталія Синіло:** «Кожен рік у міру можливостей допомогаємо тваринкам. Наприклад, у минулому році організували майстер-клас з оригамі — разом з малечею створювали фігурки домашніх улюбленців. Також збирали для притулку підстилки, ковдри, корми. У цьому році ми теж виготовляли оригамі, а наразі вирішили передати підопічним і корм, і іграшки. Захотілося щось створити своїми руками, щоб діти відчули, як це — турбуватися про тварин, допомагати їм». Учасники гуртка з радістю підхопили цікаву ідею.



Матеріалом для творчості стали фетр, синтепон для наповнення, нитки. Пані Наталія обрала іграшку не тільки просту у виготовленні і цікаву для котиків та песиків, а й безпечну — без елементів, які тварини можуть проковтнути. Дітвора була у захваті.

— Мене навіть здивувало, наскільки турботливі сучасні діти. Вони зробили іграшки дуже швидко, а деякі захотіли виготовити забавки ще й для своїх домашніх улюбленців. Я віддала зайві заготовки, пообіцяла створити ще шаблони і передати кожному охочому, — говорить завідувач бібліотеки.



Полінка, учасниця майстер-класу:

— У мене є песик породи помчі, його звуть Моксі, взяли улюбленця із притулку. Він дуже добрий, але захищає нас, якщо у дім приходить хтось незнайомий. Моксі любить щось погризти, побавитися моїми іграшками. До котика, якого я зробила на майстер-класі, він спочатку поставився насторожено, але потім дуже йому сподобався. Хочу ще шити для Моксі цікаві іграшки. Разом з класом ми ходимо у парки, у різні заклади, але там багато людей, буває гучно, тому здебільшого любимо бувати у бібліотеці. Подобається створювати щось власними руками разом з однокласниками, у родинній атмосфері. Бібліотекарі пообіцяли нам ще різні цікаві заходи.

Збір кормів для тваринок притулку ще триває, тож охочі можуть приєднатися до корисної акції. Іграшки та смаколики невдовзі будуть передані одному з харківських притулків.

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 № 677.
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