



Вторник
26 апреля 2022 года
№ 37 (484)

Харьковская городская газета

ХАРЬКОВСКИЯ ИЗВѢСТІЯ

Основана в 1817 году



НАЦЕЛЕНЫ ТОЛЬКО НА ПОБЕДУ!

ХАРЬКОВ ПРОДОЛЖАЕТ СОПРОТИВЛЕНИЕ ОККУПАНТАМ. ОБСТРЕЛЫ МИРНЫХ ЖИЛЫХ КВАРТАЛОВ НЕ ПРЕКРАЩАЮТСЯ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В ГОРОДЕ ИЗ 8 ТЫСЯЧ ЖИЛЫХ ДОМОВ РАЗРУШЕНЫ 2195, СООБЩИЛ ХАРЬКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ГОЛОВА ИГОРЬ ТЕРЕХОВ

Мэр подчеркнул, что происходящее — ни что иное, как геноцид украинского народа, который развязал российский агрессор:

— Но несмотря ни на что, Харьков и харьковчане продолжают жить. Наши героические военные мужественно и самоотверженно защищают город от оккупантов, отражая атаки и попытки штурма, частично где-то переходя в контрнаступление. Не прекращается ни на минуту и работа коммунальных служб и предприятий. Сегодня харьковчанам оказываются практически все необходимые услуги по обеспечению холодного и горячего водоснабжения, электроэнергией, газом, ежедневно осуществляется вывоз мусора, ремонтируются и восстанавливаются поврежденные инженерные коммуникации. Харьков остается чистым и ухоженным городом вопреки сложным военным

условиям. Сотрудники ГСЧС совместно с неравнодушными жителями разбирают завалы разрушенных зданий, восстанавливают храмы. Как пример — Храм Жен-Мироносиц, который находится в самом центре города. На Пасху там было проведено праздничное богослужение.

Мы понимаем, что обстрелами и бомбежками враг хочет посеять хаос, но у него ничего не получается и не получится! Хочу подчеркнуть, что несмотря на то, что в Харькове 90 процентов населения разговаривают на русском языке, мы от этого не стали меньше украинцами. Мы сплочены как никогда. Харьковчане — единые и сильные, они любят свой родной город, свою страну, и нашу волю и силу духа никому не сломить. Мы нацелены только на одно — Победа и еще раз Победа! Харьков был, есть и будет Украина!



СПОСОБНОСТЬ ПОБЕЖДАТЬ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАИНЫ ВЛАДИМИР ЗЕЛЕНСКИЙ ПРИНЯЛ ГОССЕКРЕТАРЯ США ЭНТОНИ БЛИНКЕНА И МИНИСТРА ОБОРОНЫ ЛЛОЙДА ОСТИНА. ВОПРОСОМ НОМЕР ОДИН НА ПЕРЕГОВОРАХ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ США СТАЛА ПОМОЩЬ УКРАИНЕ В БОРЬБЕ С АГРЕССОРОМ

Визит Блинкена и Остина — первый приезд американских чиновников непосредственно в Украину с начала российской интервенции. Американская делегация прибыла в Украину 24 апреля. Из соображений безопасности о приезде не объявляли. Но встречи были очень продуктивны, — заявил Владимир Зеленский. Этот приезд важен на фоне того, что США в отличие от многих европейских стран до сих пор не вернули свое посольство в Киев.

— Продолжаем делать все для изгнания оккупантов и восстановления мира для всех наших людей. Ключевым элементом процесса является мощь Вооруженных сил Украины, достаточное количество и качество вооружения и боеприпасов. Мы все равно с Соединенными Штатами понимаем: когда демократия выигры-

вает в одной стране, она выигрывает во всем мире. Когда свободу защищают в одной стране, ее защищают по всему миру, — сказал Президент.

Министр обороны Ллойд Остин после визита в Киев, отметил, что Украина может выиграть войну против России с правильным оснащением и поддержкой:

— Что касается их способности побеждать. Первый шаг к победе — это вера в то, что ты можешь победить. И потому они верят, что мы можем победить. Мы ве-

рим, что мы — они — могут победить, если у них будет правильное оснащение, правильная поддержка, и мы собираемся сделать все, что в наших силах.



НАРАСТИТЬ ОБОРОННУЮ МОЩЬ

Украина ожидает увеличения оборонной поддержки нашего государства от международных партнеров, а также усиления санкционного давления на Россию, сообщил руководитель Офиса президента Андрей Ермак в эфире французского телеканала TF1 и в своем Telegram.



Глава ОП подчеркнул, что украинские власти продолжают бороться и делают все, чтобы спасти жизнь мирных жителей и защитников заблокированного Россией Мариуполя.

— Украине сейчас потребуется тяжелое вооружение, чтобы более эффективно противостоять агрессору. Это то, что позволит нам защищать наш воздух во время постоянных бомбардировок. Это танки. Это средства против корабельных атак. MLRS и многое другое. Но еще раз подчеркну, что исчерпывающий список есть у наших партнеров. Ожидаем еще большую поддержку. С этой поддержкой и мощной санкционной политикой мы уверенно победим.

БИЗНЕС ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ!

Для таких городов как Харьков должен быть разработан алгоритм поддержки предпринимателей, включающий определенные налоговые льготы и преференции. Особенно это касается представителей малого бизнеса, заявил Харьковский городской голова Игорь Терехов.

Мэр пояснил, почему сегодня это настолько важно.

— Ежедневно враг наносит удары по жилым кварталам, гражданской инфраструктуре. Масштабы разрушений колоссальные. В результате обстрелов фактически полностью сторел самый большой рынок Восточной Европы — Барабашово. Многие люди остались без работы. Поэтому мы должны найти такой механизм, который бы стимулировал развитие бизнеса, в том числе и мелкого бизнеса.

Помимо льготного налогообложения, должны быть задействованы льготные кредитные ресурсы. Часть будет выделять город, часть — область. Вы знаете, что у нас когда-то был очень хороший пример, когда во время пандемии часть средств на поддержку предпринимателей, оказавшихся в вынужденном простое, была выделена по линии Офиса Президента Украины Владимира Зеленского, а часть — в размере двух тысяч

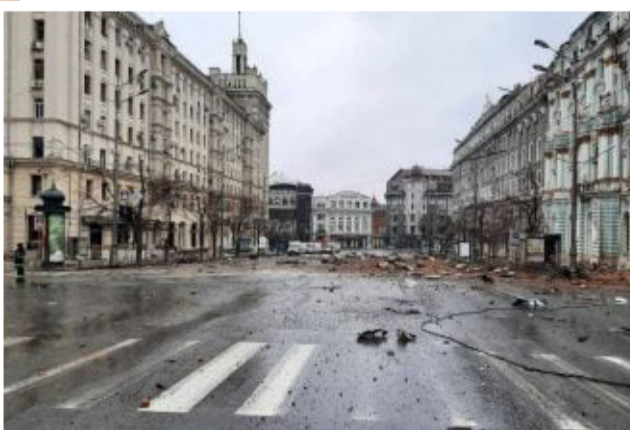


гривен — предоставили из бюджета территориальной громады. Я уверен, что мы найдем разумный компромисс и в нынешних условиях. На самом деле мы хотим перезапустить очень многие экономические процессы. И нам это удастся только в том случае, если мы будем действовать сообща.

ВОССТАНОВИМ ХАРЬКОВ ВМЕСТЕ



В Харькове основали волонтерское движение «Kharkiv Art Renovation», чтобы привлечь профессионалов в этой сфере к послевоенной реновации города.



Инициатором выступила одна из харьковских дизайн-студий, которую поддержал Департамент жилищно-коммунального хозяйства ХГС.

— Проект объединил дизайнеров, архитекторов и других специалистов, которые ставят перед собой задачу восстановить жилищный фонд и инфраструктуру города. К движению приглашают присоединиться 3D-художников, дизайнеров, архитекторов, специалистов по чертежу, строительных инженеров, ландшафтников, — сообщили в Департаменте.

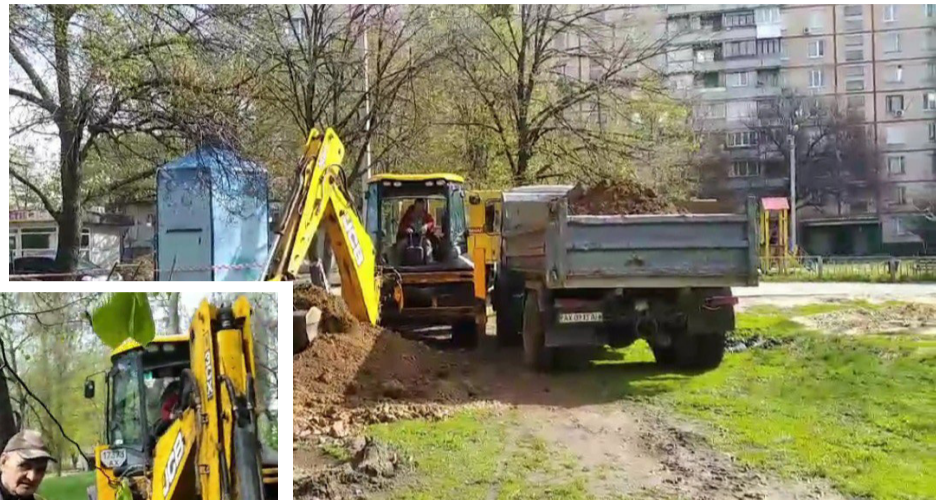
За подробной информацией можно обратиться к координатору инициативы Артуру Лозовому по тел.: +380961757665 (Viber, Telegram).

РЕМОНТИРУЕМ ТРАНЗИТНЫЙ ТРУБОПРОВОД

БРИГАДЫ КП «ХАРЬКОВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТА ПО ВОПРОСАМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОРОДА ХГС ПРИСТУПИЛИ К ПЕРЕКЛАДКЕ ТРУБОПРОВОДА ХОЛОДНОГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ В ХОЛОДНОГОРСКОМ РАЙОНЕ ХАРЬКОВА

В планах — произвести замену около 140 м трубопровода диаметром 160 мм.

— Этот водовод проходит через подвальное помещение, которое на время обстрелов используется как убежище для жителей дома. Старые, технически изношенные трубы меняем на современные, пластиковые. Ремонт выполняем без отключения водоснабжения потребителей. Предварительно проводим все подготовительные работы и только на короткое время переподключения сетей прекращаем подачу воды в дом. Завершить работы планируем к концу месяца, — рассказал начальник Холодногорского района службы внешних водо-



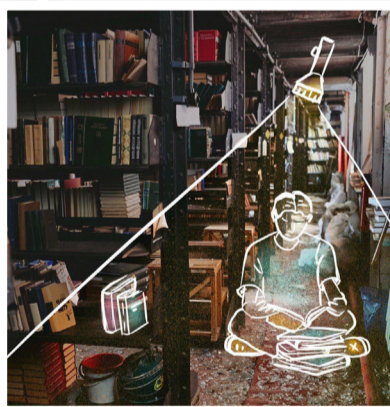
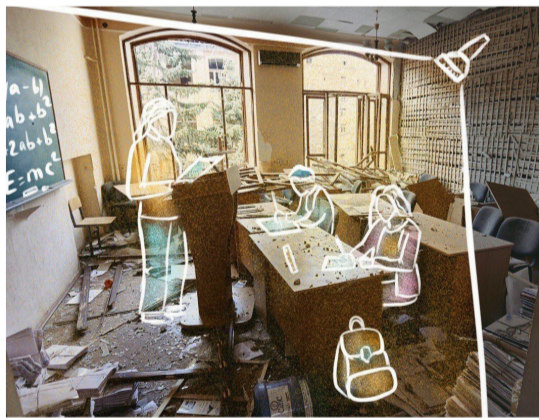
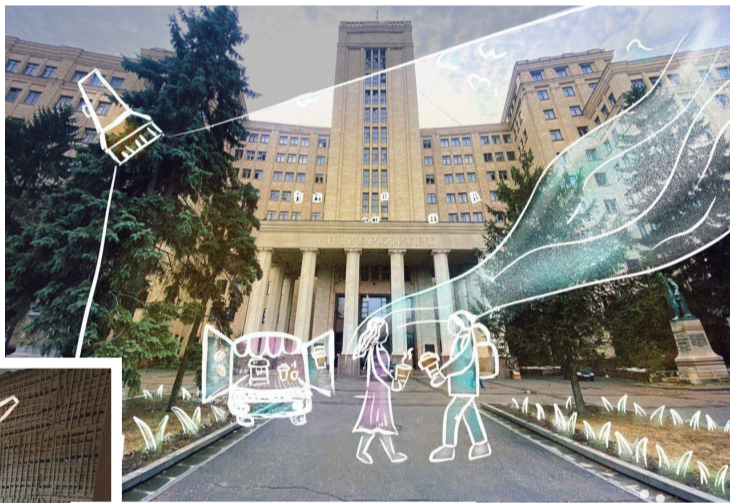
проводных сетей комплекса «Харьковводоснабжение» Александр Сирко.

Он также подчеркнул, что все заявки от жителей района сразу берутся в работу. Первоочередное внимание ремонтники участка по-прежнему уделяют устранению порывов на наружных сетях.

ОГОНЬ ЗНАНИЙ НЕ ПОГАСИТЬ!

В Харьковском национальном университете им. В. Н. Каразина презентовали тематический арт-проект «Фонарики».

Через зарисовки, сделанные на фотографиях зданий вуза, поврежденных в результате обстрелов, авторы пытались показать душу университета.



Арт-проект стал для нас важным символом, отражающим наше настоящее и нашу университетскую душу, отметили в вузе:

— Каразинский университет — это не только здания, а самое главное — люди и их таланты, наша большая каразинская семья. Мы помним, каким все было, видим, какие удары нам нанесли, но уже планируем, каким должно стать, еще лучше!

Мы обязательно все восстановим и будем и дальше получать ценные знания, дарить надежду на лучшее будущее, открывать двери в Каразинский всем желающим. В том числе и поступающим, которые присоединятся к нашей семье уже этой осенью. Наш университет пострадал, но главное, что целы и живы наши люди. Часть корпусов разрушена, но Каразинский не разрушен, огонь знаний не погасить, — отметили в вузе.

НЕ ОСТАВИМ ГОЛОДНЫМИ

Волонтеры из США оказали помощь харьковскому КП «Центр обращения с животными».

В этот раз корм для животных привезли американский кинорежиссер Кэри Фукунага (автор фильмов «007: Не время умирать» и «Настоящий детектив»), американский продюсер Нейт Мук (продюсировал фильмы для НВО) и Хосе Андрес — шеф-повар и основатель некоммерческой организации «World Central Kitchen», которая занимается организацией питания после стихийных бедствий.

— Мы благодарны за помощь со всего мира. На своих страницах в социальных сетях звезды волонтеры сообщили, что не оставят животных голодными. Мы очень впечатлены обычностью этих людей — никто из них не намекает о своем статусе и достижениях. Они поехали на войну и, рискуя жизнью, помогают украинцам и нашим животным. Большое спасибо! — подчеркнул в КП.

Известный американский кинорежиссер Кэри Фукунага приехал в Украину после российского вторжения и оказывает волонтерскую помощь. В своем «Instagram» он публикует истории происходящего в украинских городах.



Перечислить деньги по Украине в гривне можно на номер карты: 5168745021736605. Получатель — Юлия Цыбулька, на значение платежа — помощь приюту. «Pay Pal»: ursula.rada@gmail.com.

ИСКУССТВО — КРИТЕРИЙ ДОБРА



Для детей, которые прячутся от обстрелов на станциях Харьковского метрополитена, проводят мастер-классы по живописи.

Мероприятия проходят в рамках городского проекта «Будущее мирной Украины!». Цель инициативы — не только поддержать горожан в трудные времена войны, но и развить мировоззрение детей, вернуть им яркий мир детства и раскрыть их творческие способности.

Так, Накануне Пасхальных праздников на станциях метро «Холодная Гора» и «Дво-

рец спорта» художники Арсений Полях и Ольга Компаниец организовали мастер-классы по рисованию и росписи писанок.

— Вместе с детьми и взрослыми они создали яркие рисунки, которые несут столь необходимые сейчас добро и свет. Спасибо всем участникам проекта, которые поддерживают людей и помогают нам всем приблизиться к победе! — отметили в Департаменте культуры ХГС.



ЖИТИ ПО-СПАРТАНСЬКИ

НАЯВНІСТЬ ЖИТЛА ВЛАСНОГО ЧИ ОРЕНДОВАНОГО ЗАВЖДИ Є АКТУАЛЬНОЮ ПОТРЕБОЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З УСЬОГО СВІТУ. НАРАЗІ В УКРАЇНІ ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ РАДІ ОРЕНДУВАТИ ХОЧ КЛАПТИК ПОМЕШКАННЯ-ПРИТУЛКУ. І, ЯК ПОКАЗУЄ ПРАКТИКА, ЦІ ПОМЕШКАННЯ ІНОДІ ВИЯВЛЯЮТЬСЯ У ДУЖЕ ПЛАЧЕВНОМУ СТАН

Житла наразі катастрофічно не вистачає. Бідкаються й біженці у країнах Європи. Українці ж звикли у мирний час жити на широку ногу, як мінімум у однокімнатних квартирах у 40 кв.м., чого не скажеш про азійські країни. Умови там, м'яко кажучи, жорсткіші за спартанські. Прочитайте статтю та подивіться до яких умов існування звикли країни сходу. За приклад візьмемо Гонконг. Коли людина прямує сюди, щоб жити та працювати, то підбирає собі помешкання. І Google видає зазвичай квартири, які ховаються всередині гонконгських будинків-мурашників.



У славнозвісному Гонконзі дуже висока щільність населення, тому місто швидко росте вгору. Велика частина громадян живе у висотках, які цілком заслужено називають мурашниками. Багато з нас бачили на фотографіях ці значні машини, але мало хто знає, що ховається за їх стінами.

Журналісти та блогери світу дізналися більш детально, як живуть Гонконгці, і тепер наші квартири здаються нам як ніколи просторими і затишними.

Це гонконзькі будинки мурашники. Середня вартість 1 кв. м тут становить близько 670000 ти-

сяч гривень. Тому в Гонконзі дуже яскраво виражена соціальна нерівність, і в одному «мурашнику» може бути кілька варіантів житла для людей з різним рівнем доходу.

У багатоповерхівках є 4 абсолютно різних типів житла.

► ГУРТОЖИТКИ ДЛЯ БІДНЯКІВ

Понад 20% гонконжців, а це майже 1,5 млн. осіб, живуть за межею бідності. Для таких людей в «мурашниках» є своєрідні гуртожитки — кімнати, в яких встановлено близько 20 клітин розміром 180 на 60 см. Бідняки буквально існують в клітинах і тут же зберігають свої скромні позитки. Але проживання навіть в таких нелюдських умовах обійдеться в 3700–4400 гривень. Щомісяця. Далеко не всі ці люди безробітні, багато торгують на ринку або миють посуд, але все одно не можуть дозволити собі кращі умови й живуть в клітинах роками.

► КОМУНАЛКИ ДЛЯ НИЖЧОГО КЛАСУ

Для цього класу в «мурашниках» є комунальні квартири. У них загальні кухня і туалет, а також 5–6



крихітних кімнат, де поміщаються стіл і ліжко. Якщо пощастить, в спальні можна розмістити ще шафу, але часто мешканцям доводиться розвішувати речі прямо на стінах. Коштує така кімнатка близько 11 тисяч гривень на місяць.

► КРИХІТНІ КВАРТИРИ ДЛЯ МОЛОДІ

Починати самостійне життя в Гонконзі важко: оренда нерухомості коштує великих грошей. Так, 1-кімнатна квартирка в «мурашнику» на околиці обійдеться майже в 37 тисяч гривень. Щомісяця. Середня зарплат-



та при цьому становить 55 тисяч гривень у чоловіків і 43 тисячі гривень у жінок. Тому молоді люди, як правило, можуть дозволити собі лише крихітне житло, де складно розгорнутися. У більшості квартир немає навіть кухонь, зате часто такі помешкання напхані різними хитромудрими пристосуваннями, потайними шафами які трансформуються в меблі.

► КВАРТИРИ ДЛЯ СЕРЕДНЬОГО КЛАСУ

У міру заможні Гонконгці, що домоглися певних успіхів в роботі, орендують в «мурашниках» або навіть мають у власності квартири з кухнями й ванними кімнатами. Ось тільки часто в цьому крихітному житлі на 20–25 кв. м туляться 4–5 осіб.

Оскільки не у кожного члена сім'ї є своя спальня. Тоді винахідливі Гонконгці вдаються до різних хитрощів. Наприклад, встановлюють такі футуристичні ліжка, які, по суті, служать окремими кімнатами.

ЗІРКИ БОРОНЯТЬ КРАЇНУ

НАПАД РОСІЇ НА УКРАЇНУ, ЩО СТАВСЯ 24 ЛЮТОГО 2022 РОКУ, НАЗАВЖДИ ПЕРЕВЕРНУВ СВІДОМІСТЬ БАГАТЬОХ УКРАЇНЦІВ. ХОРОБРІСТЬ І ЄДНІСТЬ НАШОГО НАРОДУ ВИКЛИКАЄ СЛЬОЗИ В БАГАТЬОХ ПО ВСЬОМУ СВІТУ

Люди кинулися в бій за рідну землю. Осторонь не залишилися й відомі особистості. Розповідаємо, хто з українських зірок взяв зброю до рук.

◆ Ахтем Сеїтаблаєв

Талановитий кримчанин, що прославився своєю режисерською й акторською діяльністю, приєднався до територіальної оборони.



Ахтем уже вкотре підтверджує свою активну громадянську позицію.

Кінопростір давно став для нього полем бою, тільки тепер замість камери до рук доводиться брати рушницю.

— Я хочу бути поруч з тими, хто боронить,

хто робить все для того, щоб ця наволоч врешті-решт пішла з нашої землі, — запевнив Сеїтаблаєв.

Наступний рік він хоче зустріти у вільному Бахчисарайі.

◆ Василь Ломаченко

Український боксер, що вже давно прославив свою рідну країну на рингу, приєднався до Білгород-Дністровського батальйону територіальної оборони.



Мужній воїн готовий боронити Одеську область від російських загарбників!

З таким сильним захисником Україна точно може спати спокійно.

◆ Павло Казарін

Чоловік, із яким Україна чи не щодня зустрічала ранок о 6.30.

Хоробрий і сильний журналіст та телеведучий вже встиг стати потужним бійцем на інформаційному фронті.



Павло приєднався до тероборони.

— Вісім років тому, коли Росія вдерлася до Криму — я працював. Писав тексти, вів програми, включався до ефірів. Мені здавалося, що є дефіцит розуміння. Що потрібно просто всім

пояснити. Через вісім років я сиджу з автоматом у теробороні. Все кришталево ясно, — написав Казарін під постом на своїй сторінці в Інстаграмі.

Ведучий також розповів, що в його батальйоні аж двоє дівчат.

Також у теробороні разом із Павлом Казаріном захищає Київ і відомий журналіст, міжнародний оглядач програми Ранок у Великому Місті на ICTV, радіоведучий Юрій Мацарський.

◆ Андрій Хливнюк

Український шоу бізнес теж не спить!

Лідер гурту «Бумбокс» вступив до тероборони свого міста.

На своїй сторінці він розповів, що пишається нашими добровольцями й показав кадри, де він стоїть на тлі центру Києва. За період воєнного протистояння Андрій встиг отримати поранення.



◆ Святослав Вакарчук

Лідер популярного гурту «Океан Ельзи» Святослав Вакарчук підтримав країну всіма можливими способами.

Напередодні війни він влаштував неочікуваний імпровізований концерт на скляному мості в центрі Києва, аби підняти бойовий дух народу.

Згодом співак звертався до російських зірок, які вперто відмовлялися визнавати факт нахабно-го вторгнення окупантів на нашу землю.

Зараз же стало відомо, що Святослав вступив до лав тероборони Львівської області.

Приємно усвідомлювати, що багато українських зірок допомагають Батьківщині не тільки словом, а й ділом!



◆ Нікіта Добринін

Колишній головний холостяк країни тепер замість троянд тримає в руках автомат.

Успішний телеведучий і блогер Нікіта Добринін, який зовсім нещодавно став батьком прекрасного сина, вирішив стати на



захист рідної землі.

— Відправився в наряд! Усе буде Україна, — написав він у своєму пості в Інстаграмі.

Добринін також наголосив на тому, що ніхто не просив Росію нам допомагати й в одному з дописів послав «визволителів» слідом за російським кораблем.

◆ Тамерлан

Учасник гурту TamerlanAlena Тамерлан став на захист Київської області.

Виконавець вступив до лав тероборони, допомагав відбивати ворожі атаки й евакуювати мирне населення в гарячих точках поблизу столиці.

— Товариші та заручники російської пропаганди, які не можуть відрізнити чорне від білого — скажу вам так: судний день уже стукає у ваші двері — у вас ще є шанс стати на бік добра і миру, — написав співак у своєму дописі в Інстаграмі.

Раніше він уже закликав російських інфлюенсерів говорити правду про війну в Україні й зупинити це божевілля. Та коли слова не подіяли, Тамерлан узяв до рук зброю й пішов боронити нашу країну не в інтернеті, а в реальності.



◆ Даніель Салем

Відомий український телеведучий та ресторатор Даніель Салем також долучився до тероборони в Одеській області.

На своїй сторінці в Інстаграм він розповів, що за 12 днів його побратими в загоні стали справжньою сім'єю, за яку Даніель стоятиме до останнього.

— Служіння іншим — це орендна плата, яку ви сплачуєте за свою кімнату тут, на землі. З гордістю служу тобі, моя Україно, — заявив співак під своїм постом у соцмережі.

Знімальні павільйони шоумену довелося змінити на поле бою, та він вірить у те, що весь цей жах дуже скоро закінчиться нашою перемогою.



◆ Дмитро Дікусар

Відомий український хореограф також не зміг сидіти на місці, поки на Україну нападають.

Оразу після початку війни Дмитро висловив свою активну громадянську позицію:

— З холодним розумом

і гарячим серцем ми робитимемо все, що в наших силах! І ні, благаючи про помилування «братський народ» теж не станемо! — заявив танцівник у пості на своїй сторінці в Інстаграмі.

Згодом Дікусар оприлюднив ще один допис, у якому повідомив про те, що вступив у ряди української армії.

Ось так Дмитрові довелося тимчасово змінити танцпол на поле бою.

◆ Олег Сенцов

Режисер і колишній полонений Олег Сенцов добре знає, що таке російський режим.

Колись йому довелося побувати в полоні на території загарбників.

Зараз же він готовий боротися з ними вже в рідній Україні.

— Мало пишу, бо багато справ. Ворог хоче знищити Україну та її народ. Усі до зброї! Ідіть до військкоматів, вступайте до лав ЗСУ, записуйтеся у самооборону, здавайте кров, допомагайте фронту, чиніть опір у тилу агресора, — закликав режисер.

Він прославив українське кіно на весь світ, адже його стрічка «Носоріг» стала справжнім відкриттям для світових кінокритиків. Тепер він готовий прославляти Батьківщину не на екранах, а з автоматом у руках.



ЩО З РОБОТОЮ?



ВІЙНА ВІЙНОЮ, АЛЕ ТРЕБА ЯКОСЬ ІСНУВАТИ, ПРИСТОСОВУВАТИСЯ, НАЛАГОДЖУВАТИ ЖИТТЯ, ПРОДОВЖУВАТИ ПРАЦЮВАТИ, ЩОБ ЗАРОБИТИ НА ЦЕ САМЕ ЖИТТЯ

Багатьом сьогодні важко примусити, або навпаки, припинити знищувати себе роботою, аби забути і не сприймати навколишні реалії. Психолог, психотерапевт В'ячеслав Халанський у виданні «НВ» розповів, чому складно працювати під час війни, та що з цим робити.

«Ми всі, хоч би де жили зараз, — учасники бойових дій». В'ячеслав Халанський

— Перші два тижні війни ми з сім'єю швидко виїжджали з Бучі, а потім з Ворзеля. Як і всі, ми переживали величезний шок через початок воєнних дій. Потім моя робота як психолога продовжилася. І виявилось, що багато українських біженців насилу повертаються до роботи.

Інга працює в ІТ-компанії та активно жертвує на потреби ЗСУ. Під час розмови вона зізналася: «Я не можу працювати звичні шість годин. Співробітники частково залишилися в Україні, а частково виїхали за кордон і вони також скаржаться, що не можуть працювати повноцінно. Я не знаю, що з цим зробити».

Про це кажуть інші мої клієнти: «Я хочу піти з роботи. Зараз вона не приносить мені жодного задоволення»

або «Мені не вдається зосередитися на роботі, тому що я постійно дивлюся новини і не можу від них відірватися». Деякі скаржаться: «У нас почастишали конфлікти між співробітниками з різних питань, і налагодити робочий процес стає дедалі складніше».

► МИ ВСІ — УЧАСНИКИ БОЙОВИХ ДІЙ

Хоч би де жили зараз, ми всі — учасники бойових дій. Це величезне напруження. Цікавий феномен спостерігався у тих, хто переїхав за кордон — вони часто говорили про те, що спочатку хотілося спати і відчувалася надмірна втома (але, разом з тим, треба було йти реєструватися, шукати роботу, влаштовувати та відвозити дітей до школи). Перед цим багато хто добирався з дітьми до кордону кілька діб і простоював на кордоні годинами — ця накопичена втома і виражалася в бажанні відіспатися.

Намагайтеся скорочувати час, проведений у соціальних мережах.

Також сильне емоційне виснаження викликає перегляд новин. Я пам'ятаю, що після того як уперше побачив світліни з Бучі, приблизно два дні не міг вільно говорити. Буча — моє рідне місто, там загинули знайомі, і таке відчуття, ніби забрали частину мене. Потрібен час і психологічна енергія, щоб журитися, злитися, ненавидіти, а також піклуватися про себе.

► НЕ КИДАТИ СЕБЕ ЗА ЖОДНИХ ОБСТАВИН

Зважаючи на те, що ми витрачаємо сили та енергію, ми маємо навчитися поповнювати їх. Я зараз прошу клієнтів самостійно визначити, що забирає їхні сили та енергію, наскільки продуктивна їхня діяльність, чи допомагають вони іншим. Зверніть увагу ось на що:

◆ Скільки часу ви витрачаєте зараз на роботу? Спробуйте зрозуміти, багато це для вас чи мало. Інга зізналася, що працювати по шість годин тепер просто не має можливості: багато домашніх обов'язків і більше часу стало йти на відновлення сил.

◆ Чи стежите ви за тим, скільки спите? Один клієнт прямо сказав мені: «Я не сплю».

Я волонтер і не сплю вже два тижні. Але тепер він скаржиться, що готовий кинути волонтерство і поїхати світ за очі. А на запитання, що він хоче робити у зв'язку з усім цим, відповідає: «Я не знаю... я не можу припинити допомагати...» Сон важливий для того, щоб ви могли бути ефективними у допомозі. Важко заснути, оскільки хочеться контролювати ситуацію через перегляд соціальних мереж і є страх пропустити щось важливе, як це було у багатьох з нас, поки ми сиділи в підвалах і укриттях. Сон — це час для того, щоб перестати контролювати і відпочити.

◆ Усвідомте, що зараз ваші зобов'язання перед роботодавцями, хоч у якій би країні ті були, мають гнучкий графік. Інга казала, що її керівники — з іншої держави і дуже обов'язкові. Однак під час розмови з'ясувалося, що вони чудово все розуміють і самі говорять про те, що в умовах війни немає чітких термінів.

◆ Спробуйте записувати ввечері, що ви зробили за день. Ви здивуєтеся, але ви робите набагато більше, ніж тримаєте у своїй свідомості. Інга зізналася, що весь час хоче робити більше і більше, проте ця вимога до себе значно виснажує її сили.

► ДЕЯКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯК ПРАЦЮВАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Важливо зазначити, що у кожного своя специфіка роботи. Також важливо розуміти, що кожен має різний психологічний ресурс. Одна клієнтка зізналася, що докоряє собі за те, що мало робить, живучи у Львові, оскільки її начальник каже, що люди у Чернігові працюють по сім годин на день. Однак вона не може так працювати і виникає додаткове напруження.

1. Спробуйте визначити, скільки годин ви можете реально працювати щодня.

2. Поговоріть зі керівництвом про ваш стан. Поділіться тим, як ви переживаєте такий графік роботи. Важливо, щоб між вами було розуміння.

3. Звертайте увагу, як стосунки з близькими впливають на вашу роботу. Коли клієнти кажуть, що нічого не хочеться, я прошу їх розповісти про стосунки у сім'ї. Під час війни загострилися невирішені внутрішні конфлікти. Ключ війни відкрив поклади агресії, які накопичувалися роками, і тепер вони вихлюпуються назовні та знищують усе довкола, створюючи ефект випаленої землі. Але приховані болі краще виливати не в соціальні мережі чи взаємини з колегами, а в розмовах із психологом.

4. Складайте розклад дня. Можливо, ви втратили дім або живете зараз у некомфортних умовах, але спробуйте відновити звичний вам життєвий графік, наскільки це можливо. Намагайтеся також щодня робити пробіжку або виходити на прогулянку.

5. Продовжуйте адаптуватися до нових умов. Багато українців скаржаться на те, що не можуть знайти підхоже житло або зазнають складнощів з оформленням усіх необхідних документів. І це так. Але продовжуйте складати плани на день і досягайте якихось намічених цілей. Нехай це буде зовсім небагато, але робіть щось, що має хоча б невеликий сенс.



6. Намагайтеся скорочувати час, проведений у соціальних мережах. Нехай це буде по 15–20 хвилин вранці та ввечері, але бережіть себе від інформаційного зараження.

7. Не втрачайте надію. Надія це те, що нам потрібно завжди і за будь-яких обставин. Спробуйте відповісти на запитання: на що я сподіваюся зараз? Що дає мені надію і як ця надія підтримує мене? Інга розповіла, що створює нові проекти, щоб люди продовжували отримувати зарплату, та допомагає нашим ЗСУ. А компанія, де вона працює, багато жертвує для підтримки переселенців. Це чудове джерело надії — вкладати у людей.

► ВИСНОВОК

Вибирайте щадний робочий режим. Не тисніть на себе, зберігайте баланс між здоровим напруженням і відпочинком. Ваша робота зараз — це невелика частина життя. Багатьом українцям треба зрозуміти, де вони житимуть, як забезпечити освіту дітям. Ми всі сподіваємося, що ворог буде знищений, і ми зможемо спокійно продовжити жити в Україні. Це велика мета. Але кожен може робити у своїй ситуації щось цінне і важливе, наприклад, працювати. І нам треба пам'ятати, що це також спосіб наблизити нашу перемогу та відновлення.

УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОШЕННИКОВ

В УСЛОВИЯХ ВОЙНЫ РОССИИ И УКРАИНЫ АКТИВИЗИРОВАЛИСЬ МОШЕННИКИ — ОНИ «КИДАЮТ» ЛЮДЕЙ НА ЖИЛЬЕ, ДЕНЬГИ, А ТАКЖЕ ВЫМАНИВАЮТ ДЕНЬГИ НА ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ВОЕННЫМ И БЕЖЕНЦАМ

Центр противодействия дезинформации при Совете национальной безопасности и обороны Украины опубликовал в Telegram советы по безопасности от мошенников. Мошенники действуют по следующим схемам.

◆ ОБЪЯВЛЕНИЯ ОБ АРЕНДЕ ЖИЛЬЯ ИЛИ ЭВАКУАЦИИ

Мошенники предлагают в аренду переселенцам жилье или перевозку в безопасные места. Они просят внести предоплату на карту, а после получения средств исчезают.

◆ СБОР СРЕДСТВ ДЛЯ ПОМОЩИ

Мошенники размещают фейковые объявления о сборе средств или создают мошеннические сайты, похожие на сайты настоя-

щих благотворительных фондов, где вроде бы можно перевести средства в поддержку ВСУ. Также взламывают странички в соцсетях и от имени владельцев собирают средства на амуницию.

◆ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ПРОДАЖЕ ВОЕННОЙ АМУНИЦИИ

Мошенники размещают в интернете фейковые объявления о продаже бронежилетов и товаров для военных. Получив предоплату, аферисты исчезают.

Кроме того, мошенники присылают на телефоны гражданам сообщения с текстом о зачислении на карту определенной денежной суммы — в нем также указывается ссылка. По ней ни в коем случае нельзя переходить.



БОЛЬНИЧНЫЙ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ

Если нет технической возможности сформировать заключение в электронной системе, врач может выдать больничный в бумажной форме.

В Министерстве охраны здоровья Украины рассказали, что во время действия военного положения могут выдавать как электронные, так и бумажные больничные. Чтобы получить больничный, необходимо обратиться за медицинской помощью к лечащему врачу. При наличии объективных оснований врач сформирует медицинский вывод в электронной системе охраны здоровья, сообщили в Министерстве охраны здоровья Украины. «Важно знать: не нужно отдельно обращаться к врачу первичной медицинской помощи, если медицинскую помощь предоставил врач узкой специализации, или заключать для этого декларацию с семейным врачом», — пояснили в МОЗ.



Во время военного положения в Украине изменили правила получения медицинской помощи. Поэтому переселенцы могут обратиться к любому врачу «первички», получить помощь и при необходимости оформить больничный.

Что еще важно знать об оформлении больничного во время войны. Оформленный врачом медицинский вывод направляется в электронный реестр листов нетрудоспособности. Если вы не застрахованы, листки нетрудоспособности в реестре не формируются. Документом, который подтверждает факт временной нетрудоспособности, является медицинский вывод, сформированный врачом.

КОМПЕНСАЦИЯ ГАРАНТИРОВАНА

Внутренние переселенцы, вернувшиеся в свои дома, разрушенные в результате преступных действий российских оккупантов, будут и дальше получать от государства денежную помощь на проживание. Соответствующее решение приняли во время очередного заседания Кабмина Украины.

Речь идет не только о возвращении в свое жилье, которое было повреждено, но и о полностью разрушенных квартирах или домах. При этом денежная помощь на проживание будет выплачиваться и лицам, которые подали заявку на компенсацию разрушенного или поврежденного жилья в результате боевых действий. Кроме того, Кабмин расширил способы, какими внутренние переселенцы могут сообщить о возвращении на место постоянного проживания. Это теперь можно сделать по месту получения справки, а также через мобильное приложение или сайт «Дія».

На получение нового жилья вместо поврежденного или разрушенного во время боевых действий имеют право только его собственники. Для этого нужно подать заявление через приложение «Дія».

Квартиры, полученные в качестве компенсации, некоторое время нельзя будет продавать.

РЕБЕНОК ИДЕТ В ШКОЛУ В ПОЛЬШЕ

Украинские дети от 7 до 18 лет могут учиться в Польше бесплатно. Какие условия приема в школу, какая система среднего образования в Польше, пишет ТСН.ua.

Польская система образования время от времени меняется. Сейчас обязательно девятилетнее образование.

Сначала школьники идут в нулевой класс (zerówka), который является подготовительным к школе. Обычно в нулевой класс берут шестилетних детей, в некоторых случаях — семилетних.

Начальная школа, восемь классов. Обратите внимание начальной школой (szkoła podstawowa) в Польше называют именно восьмилетку.

После начальной школы, то есть после восьмилетки, можно выбирать общеобразовательный лицей (liceum ogólnokształcące) или техникум (technikum). В случае окончания лицея будет получено полное среднее образование, техникума — еще и профессия. Срок обучения в лицее и техникуме не менее 2 лет, без них поступление в ВУЗы невозможно.

На первом этапе начального образования учителя используют описательную систему оценок, объясняют ошибки, разъясняют неверно выполненные задачи. Далее используется шестибальная система оценивания, где абсолютно отрицательной оценкой является только 1, а 6 — это отлично. Некоторые школы вводят



и так называемый «вес оценки» — waga oceny. Отдельно оценивается поведение, которое может быть злым, неуместным, правильным, добрым, очень добрым и образцовым.

Без PESELa — идентификационного номера в реестре лица, постоянно или временно проживающего на территории страны, в школу ребенка невозможно отдать. Чтобы номер получить, нужно обратиться в Центр обслуживания жителей города и заполнить соответствующую анкету. PESEL выдается бесплатно.

Государственная начальная школа, которая территориально находится вблизи места жительства ребенка-переселенца из Украины, обязана его принять. Чтобы подтвердить проживание в районе, где находится

школа, не нужно иметь регистрацию или договор аренды и его предъявлять, достаточно подтверждения владельца жилья, в котором проживает украинская семья. Другие государственные школы примут ребенка в том случае, если у них есть свободные места. В случае если свободных мест нет, можно обратиться в управление административной единицы в Польше, в том месте, где проживаете.

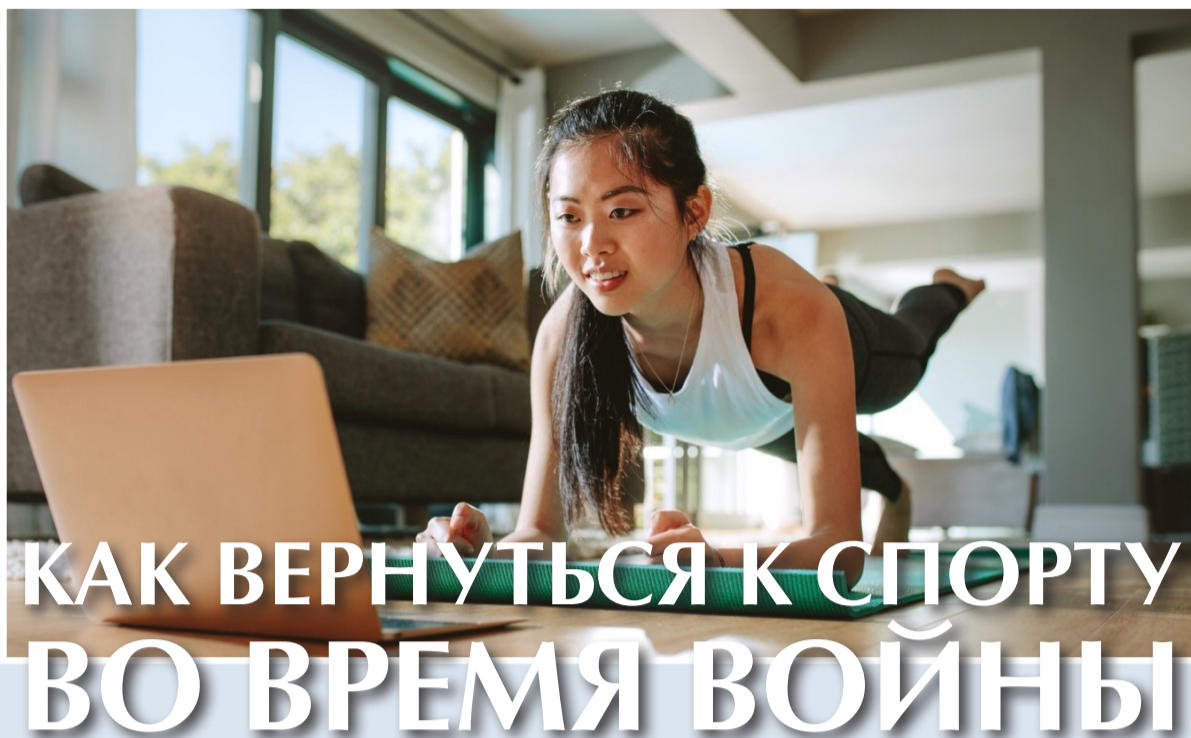
Для детей старшего возраста нет привязки к территории школы. Поэтому, чтобы устроиться в старшую школу, нужно обратиться в местное управление образования, где проинформируют о свободных местах в учебных заведениях.

Основное, что нужно помнить, обучение детей в возрасте 7–18 лет в государственных школах является бесплатным и незнание польского языка не может мешать поступлению ребенка в школу. Для тех, кто не владеет польским языком вовсе или владеет недостаточно, школы организуют бесплатные часы и курсы польского языка.

Для поступления в школу нужно подать заявление и собрать документы о предварительном обучении — табеля, справки. Если их нет, нужно написать заявление об общем количестве законченных лет обучения и указать заведение, в котором обучался ребенок. Решение о принятии принимает директор учебного заведения. Единственным препятствием, как показывает опыт, может быть отсутствие свободных мест.

Гороскоп на 25 апреля

- ♈ Овен (21 марта — 20 апреля)**
Хороший день для планирования новых дел. Не упускайте инициативу из своих рук и ни в коем случае не отступайте назад. Не расслабляйтесь и не отвлекайтесь на второстепенные задачи. Упущенное сейчас очень трудно будет наверстать в будущем.
- ♉ Телец (21 апреля — 20 мая)**
Для достижения цели используйте все возможные варианты, а также собственные изобретения. Однако не следует рисковать: чрезмерная экстравагантность и эгоизм могут сыграть с вами злую шутку. В общении с окружающими проявляйте такт и внимание.
- ♊ Близнецы (21 мая — 21 июня)**
Близнецы добьются многого в области науки и искусства. Вас ожидают выгодные деловые предложения, однако тщательно проверяйте полученную информацию и не спешите с выводами. Остерегайтесь многолюдных компаний.
- ♋ Рак (22 июня — 22 июля)**
Возможны головные боли и плохое самочувствие. В общении с людьми соблюдайте осмотрительность: вероятны неверная информация, ложь и обман. Сегодня лучше занять выжидательную позицию, не вмешиваться ни в какие споры.
- ♌ Лев (23 июля — 23 августа)**
Удастся благополучно завершить отложенные дела или выяснить все мучившие вопросы. Не делайте категоричных заявлений, если выясните для себя что-то неприятное. Уделите время отдыху.
- ♍ Дева (24 августа — 23 сентября)**
День связан с получением космической энергии, пророчествами. Благоприятно самоуглубление, начало курса лечения и профилактики заболеваний. Все, за что бы вы ни взялись, может быть реализовано. Не перенапрягайтесь.
- ♎ Весы (24 сентября — 23 октября)**
Ждут испытания на прочность, но они вас только закалят. Не стоит рассчитывать на помощь со стороны, положитесь на свою интуицию и сообразительность. В отношениях с окружающими людьми проявите врожденное благородство.
- ♏ Скорпион (24 октября — 22 ноября)**
Благоприятный день для разрешения конфликтных ситуаций с близкими людьми. Вторую половину дня посвятите семье. Возможно, под впечатлением чувств или случайного стечения обстоятельств вы окажетесь под чьим-то влиянием.
- ♐ Стрелец (23 ноября — 21 декабря)**
Вероятны поездки, новые знакомства или встречи со старыми друзьями. Однако все это потребует значительных денежных средств. Так что измерьте свои возможности заранее. Займитесь лучше планированием новых дел.
- ♑ Козерог (22 декабря — 20 января)**
Жизненный потенциал постепенно повышается. Вероятны удачи, подъем сил, возможность располагать к себе окружающих. Удовольствие сулит любимое дело или увлечение.
- ♒ Водолей (21 января — 18 февраля)**
Хорошее время для самореализации, проявления способностей во всех сферах деятельности, раскрытия творческого потенциала. Возможно, вы получите важное сообщение, которое заставит вас отправиться в поездку.
- ♓ Рыбы (19 февраля — 20 марта)**
День символизирует выдержку, чистоту помыслов и отрешение от соблазнов. Лучше воздержаться от активных действий во всех сферах деятельности, иначе можно растратить энергию. Звезды рекомендуют критичное отношение к действительности.



КАК ВЕРНУТЬСЯ К СПОРТУ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ

Спорт — один из самых действенных способов борьбы со стрессом. Во время тренировки вы можете хотя бы ненадолго отключиться от бесконечного новостного потока и сместить фокус внимания на тело. К тому же регулярные физические нагрузки помогут поддерживать тело в тонусе и будут способствовать лучшему самочувствию и эмоциональному состоянию.

Спорт является важным проявлением заботы о себе, что крайне необходимо в сегодняшних условиях. Поэтому по возможности следует включить в ежедневный распорядок хотя бы небольшие комплексы упражнений. Начинать с коротких тренировок и не корите себя за слабость или пропуски. Восстанавливайтесь постепенно и помните, что даже 10 минут спорта в день — это лучше, чем ничего.

Заниматься спортом можно дома — сегодня есть множество вариантов занятий в онлайн-формате. Один из них предлагают основатели украинской сети спортклубов Smartass. Во время войны ими был создан национальный проект Ukrainian Workouts Online. Это платформа онлайн-занятий от украинских тренеров, вынужденных покинуть свои дома.

Широкий спектр онлайн-тренировок предлагает украинская фитнес-блогер Анна Цукур. На ее youtube-канале вы найдете сотни видео с комплексами упражнений на все группы мышц. По ее словам, для хорошей физической формы и самочувствия достаточно заниматься с весом собственного тела, а это можно делать где угодно.

«Тренировка — это ваше здоровье, это хорошее физическое состояние, которое очень нужно каждому человеку сейчас. Быть готовым, когда нужно присесть, бежать или поднимать вес, — вот что важно. Работают мышцы — работает мозг. Паника отходит, и появляется способность лучше анализировать ситуацию и принимать решения при необходимости», — говорит Анна Цукур.

▶ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Результаты различных экспериментов, проведенных в таких странах, как Таиланд, Дания и Австралия, показали, что в целом физические упражнения благотворно влияют на психику людей в состоянии депрессии.

Теорий несколько. Согласно одной из них, во время физических занятий в организме повышается уровень эндорфинов и дофамина, которые улучшают самочувствие.

Еще одна теория, возникшая в саунах и банях Скандинавии в 1970-х годах, утверждала, что настроение улучшается из-за повышения температуры тела, что приводит к высвобождению эндорфинов в кровь. У тех участников исследования, которые парились в сауне, в конце исследования действительно улучшилось настроение. Однако у этого эксперимента есть неожиданная деталь: за участие в нем платили пивом.

Исследователи также пытались проверить, может ли спорт улучшить настроение, даже если вам не стало жарко и вы не вспотели. Отчаянных добровольцев заставляли надевать шарфы со льдом, пока они крутили педали велотренажеров или даже окунали сами велотренажеры в бассейн, так что у участников оставалась над водой только голова.

Настроение подводных велосипедистов, как ни странно, не улучшилось, а вот те, кто тренировался со льдом на шее, кажется, выглядели счастливыми. Хотя, возможно, это было лишь чувство облегчения оттого, что с них наконец сняли ледяной шарф и перестали измерять ректальную температуру.

Что ж, может, дело вовсе и не в химическом составе крови. Человек выходит из дома, общается, радуется, что освоил новые навыки и улучшил свою спортивную форму.

И наконец, есть еще одно очень простое объяснение, которое предложил профессор Уильям Морган из Университета Висконсина в Мэдисоне (США). Дело в том, предположил ученый, что во время физических упражнений мы просто отвлекаемся от того, что нас беспокоит.

Морган также обнаружил, что положительный эффект длится не более 24 часов, а потому перерывы между занятиями не должны быть длительными. Ученый, однако, выяснил и нечто иное. Просто посидеть некоторое время в тишине в удобном кожаном кресле может иметь такой же положительный эффект. Хорошая новость для тех, кто не слишком увлекается спортом.

Получается, что физические упражнения несколько улучшают психическое состояние человека, но панацеей от депрессии они, конечно, не являются.

Вообще депрессивный эпизод длится около 6 месяцев, независимо от того, получали вы лечение или нет. Поэтому тренажерный зал не вылечит мир от депрессии, но попробовать все же стоит. В конечном счете, если это заставляет вас чувствовать себя лучше, тогда — вперед, навстречу спорту!

Издатель —
ООО «Газета «Харьковские известия»
Харьковская городская газета.
Свидетельство о регистрации:
ХК № 2230—971 ПР от 28.12.2018.
Адрес редакции: 61003, г. Харьков,
пл. Павловская, 10, тел. (057) 771-01-50.
Главный редактор — Татьяна АДАМОВИЧ.

Отдел рекламы: тел./факс (057) 771-01-50.
E-mail: info@izv.kharkov.ua — общий;
reklama@izv.kharkov.ua — реклама;
sekretar@izv.kharkov.ua — секретарь.
Редакция не несет ответственности
за содержание и достоверность рекламных
материалов.
R — материалы на правах рекламы.

Газета выходит три раза в неделю:
по вторникам, четвергам и субботам.
Заказ №
Тираж номера
Цена договорная.
Отпечатано в типографии ООО «ИД «Керамист».
69057, г. Запорожье, ул. Седова, 16.
www.keramist.com.ua

ХАРЬКОВСЬКІЯ ІЗВІСТІЯ
СОХРАНЯЯ ТРАДИЦІЇ
реклама и маркетинг
771-01-50.
E-mail: reklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕ