



У ХАРКОВІ ВЖЕ НА 80% ЗАКРИТІ КОНТУРИ БУДИНКІВ, ЯКІ БУЛИ ПОШКОДЖЕНІ ВНАСЛІДОК МАСОВАНИХ РАКЕТНИХ УДАРІВ 27-28 БЕРЕЗНЯ. ВСІХ, ХТО ЦЬОГО ПОТРЕБУВАВ, РОЗСЕЛИЛИ У МІСЬКИХ ГУРТОЖИТКАХ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Внаслідок останніх ворожих атак по Шевченківському та Київському районах загалом було вибито понад 1 тис. вікон. Зокрема, пошкоджень зазнали 19 житлових будинків, дитяча поліклініка, офісна будівля та заклад громадського харчування. Поки що закрили 80% контурів.

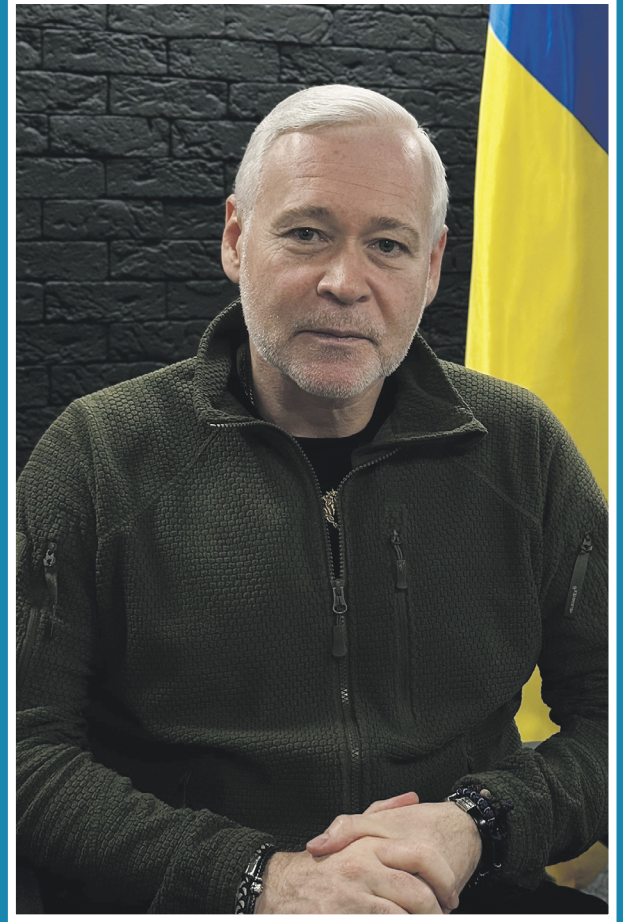
Комунальники усувають аварійність покрівель, працюють над відновленням електро-, водо- та газопостачання в цих будинках. Нам потрібно якомога швидше підключити всі комунікації, повернути жителям необхідні послуги та комфорт. З цим є певні труднощі, зараз

обстежуємо всі вентиляційні канали, димоходи.

Збитки, завдані Харкову російським агресором, вже сягають понад 10 млрд дол. США. Місто забезпечене матеріалами для ліквідації наслідків ворожих обстрілів, маємо певний запас. Нам надає допомогу Офіс Президента. Також залуцаємо кошти міського бюджету.

Ми розуміємо, які виклики ще поставатимуть перед нами, отже, так збалансували бюджет, щоб у нас вистачало коштів для придбання необхідного для ремонтів після бомбардувань.

Відновлювальні роботи тривають.



ХАРКІВ ПРОТИСТОІТЬ ВИКЛИКАМ



ЗУСТРІЧ З МАЙБУТНІМ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ВІДВІДАВ СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ І ПОСПІЛКУВАВСЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ.

Глава держави наголосив, що в цьому виші навіть під час війни навчається багато молоді, а отже, триває життя, і це найголовніше.

— Дякую вам за те, що ви зараз в Україні, що ви тут навчаєтесь. Це віра в те, що наші героїчні військові захищають не лише землю, а захищають життя. Це земля, на якій живуть люди. А ви — дуже важливі люди, бо ви — майбутнє, — сказав Президент, звертаючись до студентів.

Щоб в Україні тривало життя і народжувалися діти, на думку Глави держави, необхідно створити безпечні умови, зокрема для їхнього навчання. Це стосується і об-

ластей, що межують із державою-агресором. Тому важливо, щоб садочки, школи та інші заклади освіти мали облаштовані укриття, а регіон був забезпечений сучасними системами ППО.

Володимир Зеленський також розповів про роботу над поверненням на батьківщину незаконно депортованих росією українських дітей. Зокрема, Україна за посередництва держав-партнерів намагається повертати маленьких українців, яких росіяни викрали на тимчасово окупованих територіях, зробили їм паспорти рф та віддали на всиновлення в російські сім'ї.

— Дітей можна повертати ось так, крок за кроком, завдяки нашим партнерам. І перемогою. Будемо сильнішими, переможемо у війні — точно повернемо й скасовуватимемо всю незаконну паспортизацію, — наголосив Президент.



ГОТУВАТИСЯ ДО ЗИМИ ПОТРІБНО ЗАЗДАЛЕГІДЬ

ХАРКІВСЬКІ КОМУНАЛЬНИКИ ВЖЕ РОЗПОЧАЛИ ПІДГОТОВКУ ДО НАСТУПНОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ. ОСНОВНА УВАГА ЗОСЕРЕДЖЕНА НА ВНУТРІШНЬОБУДИНКОВИХ МЕРЕЖАХ. ЦЬОГО РОКУ ФАХІВЦІ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ПРОВЕЛИ МАСШТАБНІ РЕМОНТНІ РОБОТИ У 139 БУДИНКАХ, ДЕ ЗАМІНИЛИ 6 КМ КОМУНІКАЦІЙ.

Зокрема, зараз ремонти тривають у будинках у проїзді Стадіонному, на вул. Маршала Рибалка та вул. Бучми, пр. Тракторобудівників та пр. Ювілейному.

— Ми розробляємо заходи з підготовки наших об'єктів до роботи в осінньо-зимовий період, але процес покращення стану наших об'єктів триває цілий рік, — зазначив заступник директора комплексу «Харківводовідведення» Олексій Кучеревський.

За його словами, в усіх будинках комунальної форми власності планово проводяться технічні огляди та інспекції внутрішньобудинкових мереж, під час яких складають-



ся графіки для подальших відновлювальних чи профілактичних робіт.

Крім того, минулого тижня фахівці підприємства опрацювали понад 1 тис. звернень харків'ян.

СИТУАЦІЯ ЗІ СВІТЛОМ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СКЛАДНОЮ

ЗАРАЗ ПОГОДИННІ ГРАФІКИ ВІДКЛЮЧЕНЬ ДІЮТЬ У ВСІХ РАЙОНАХ ХАРКОВА. СИТУАЦІЯ З ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯМ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СКЛАДНОЮ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

— Завдяки нашим енергетикам і комунальникам, які працювали цілодобово, вдалося частково відновити електропостачання. Але ситуація дуже напружена і складна. Маємо відключення у всіх районах Харкова.

Введений графік, але десь трапляються збої, і це не залежить від нас. Періоди вимкнення світла складають близько шести годин, — зазначив Ігор Терехов.

Мер також подякував працівникам ДСНС, волонтерам та всім небайдужим харків'янам, які долучилися до ліквідації наслідків масованої атаки на енергосистему міста.



КРАЩЕ НЕ РИЗИКУВАТИ



У ЗВ'ЯЗКУ З РЕГУЛЯРНИМИ ВОРОЖИМИ ОБСТРІЛАМИ ХАРКІВ'ЯН ЗАКЛИКАЛИ УТРИМАТИСЯ ВІД ВІДВІДУВАННЯ КЛАДОВИЩ НАПЕРЕДОДНІ ВЕСНЯНИХ СВЯТ.

В КП «Ритуал» повідомили, що на міське кладовище впав збитий безпілотник. На місці пригоди працюють відповідні служби, триває розслідування.

ОСОБЛИВУ УВАГУ САНКЦІЙНІЙ ПОЛІТИЦІ ЄС

КЕРІВНИК ОФІСУ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ АНДРІЙ ЄРМАК ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ДЕЛЕГАЦІЄЮ ГОЛІВ КОМІТЕТІВ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПАРЛАМЕНТУ НА ЧОЛІ З ГОЛОВОЮ КОНФЕРЕНЦІЇ ГОЛІВ КОМІТЕТІВ, ОЧІЛЬНИКОМ КОМІТЕТУ З ПИТАНЬ МІЖНАРОДНОЇ ТОРГІВЛІ БЕРНДОМ ЛАНГЕ ТА ГОЛОВОЮ КОМІТЕТУ ІЗ ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ДЕВІДОМ МАКАЛІСТЕРОМ.



Андрій Єрмак подякував Європейському парламенту, членам делегації та країнам, які вони представляють, за особисту вагому підтримку України під час повномасштабної війни росії проти нашої держави.

— Дякую за те, що ви сьогодні в Києві. Це є потужним сигналом підтримки України під час протидії російській військовій агресії, — зазначив очільник Офісу Глави держави.

Глава ОП поінформував представників Європейського парламенту про наслідки нещодавніх російських масованих ракетних обстрілів українських міст та інфраструктурних об'єктів і закликав європейських партнерів до посилення допомоги Україні, передусім щодо протиракетної та протиповітряної оборони.

Особливу увагу співрозмовники приділили санкційній політиці Європейського Союзу. Сторони були єдині в думці щодо необхідності подальшого розширення обмежувальних заходів проти Росії та унеможливлення обходу чинних санкцій.

Керівник Офісу Президента окремо поінформував представників Європарламенту про стан вироблення Україною спільно з іншими країнами засад із практичної реалізації Формули миру Президента Володимира Зеленського, а також підготовку до інавгураційного Саміту миру.

— Дуже розраховуємо на залучення якомога більшої кількості країн світу до роботи над завершенням цієї війни росії проти України, подоланням спричинених нею всіх видів криз і подальшим запобіганням війнам у світі, — наголосив Андрій Єрмак.

Сторони докладно обговорили просування України на шляху до вступу у Європейський Союз.

ЧАС ВИЗНАЧАТИСЯ

ПЕРШИЙ ЗА ЧАС ВІЙНИ ФЕСТИВАЛЬ ПРОФЕСІЙ «ПРОФ-FEST» ВІДБУВСЯ В УКРИТТІ ОДНОГО З НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ХАРКОВА.

Міський голова Ігор Терехов зазначив, що через війну попит на робітничі професії значно зріс. Для відновлення зруйнованої інфраструктури, доріг, комунікацій та житла Харків потребує ще більшої кількості кваліфікованих фахівців — будівельників, електриків, слюсарів.

— Дуже важливо проводити такі заходи, щоб наші діти обрали професію, де зможуть реалізувати свій потенціал. І сьогодні, коли ворог щодня знищує нашу інфраструктуру, енергетику, житлові масиви, я дуже хочу, щоби саме наші люди все це відбудували і зробили краще, ніж було. Впевнений, що так і буде.

Також на весняних канікулах 14 провідних вишів взяли участь в освітній профорієнтаційній акції для школярів «Харківські університети — це формула вибору». У заході були задіяні 80% учнів старших класів, які наразі перебувають в Харкові.

— Ініціатором такої масштабної профорієнтаційної ак-



ції став міський голова Ігор Терехов. І за цим стоїть не просто навчання, за цим стоїть майбутнє нашого міста — міста студентства, молоді, передових економічних, промислових, індустріальних, IT-технологій. Проект націлено на те, аби ді-

ти ознайомилися з потужностями харківської вищої школи, і, можливо, згодом зупинили свій вибір саме на якомусь з них. Зараз подібного нічого в Україні не відбувається, — відзначила директорка Департаменту освіти ХМР Ольга Деменко.

Наталія Нестеренко, відповідальна секретарка приймальної комісії ХНПУ ім. Г. Сковороди:

— Підготували для майбутніх студентів не тільки лекції, а різні досліди, квести, вікторини. Тобто даємо можливість школярам відчути, що педагог — це сучасно та актуально.

Георгій Півень, в. о. начальника відділу доуніверситетської освіти НАУ «ХАІ»:



— Для багатьох дітей стоїть зараз вибір, де навчатися: в Україні чи за кордоном? Навчатися онлайн чи навчатися офлайн, або переїжджати. Ми цією акцією намагалися продемонструвати ось що: незважаючи на всі важкі обставини, готові навчити дітей всьому тому, що самі вміємо, і зробити це високоякісно.

Микита Мельник, школяр:

— Я вирішив пов'язати своє життя з правознавством. Хочу навчатися в Україні.

Валерія Рижова, школярка:

— Дуже хочу бути освітянином і стати професором з англійської філології. Обираю виші по всій Україні. Мені дуже цікаво, що мені можуть запропонувати і харківські. Педагогічний університет мені дуже сподобався. Буду точно розглядати навчання і в ньому.

Станіслав Колесников, школяр:

— Планую пов'язати своє майбутнє з IT-сферою, а можливо, з літакобудуванням або машинобудуванням. Здивувало, що тут представили симулятор літака. Я не знав, що у нас таке є. Думав, що тільки за кордоном, в Європі, Америці.

НЕЗАБАРОМ ВІДКРИЄТЬСЯ ПЕРША ПІДЗЕМНА ШКОЛА



У ХАРКОВІ ЗАВЕРШУЄТЬСЯ БУДІВНИЦТВО ПЕРШОЇ ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ, В ЯКІЙ У ДВІ ЗМІНИ ЗМОЖУТЬ НАВЧАТИСЯ 900 ДІТЕЙ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер зазначив, що всі необхідні основні роботи практично виконані:

— Ця школа розрахована на 450 учнів в одну зміну. Тобто у дві зміни ми навчатимемо 900 дітей. Там вже встановлюють парти та дошки, триває прибирання. Оскільки обстріли не припиняються, такі школи будуватимемо у всіх районах, щоб діти мали можливість навчатися.

ТРОЛЕЙБУСИ ВИЙШЛИ НА МАРШРУТИ

У ХАРКОВІ ВПЕРШЕ ПІСЛЯ БЛЕКАУТУ ВІДНОВИЛИ РОБОТУ ДЕКІЛЬКА ТРОЛЕЙБУСНИХ МАРШРУТІВ.

28 березня на лінії вийшли 14 тролейбусів на автономному ходу. Вони обслуговують мешканців віддалених районів, повідомив журналістам міський голова Ігор Терехов:

— Це було необхідно, щоб перенаправити автобуси на інші маршрути. Містом курсують тролейбуси № 1, 46, 45, 51, 52 та 53. Також на маршрути вийшли автобуси № 41, 47 та 280.

Також у Харкові відновили трансляцію відомостей щодо розміщення та пересування міського громадського транспорту в онлайн-режимі. Це стосується руху муніципаль-



них автобусів, які з самого ранку курсують з оглядом на роботу метрополітену в тестовому режимі після технічних оновлень. Щойно в місті з'явиться можливість функціонування наземного електротранспорту, він також виїжджати-ме на дороги міста в режимі трансляції.

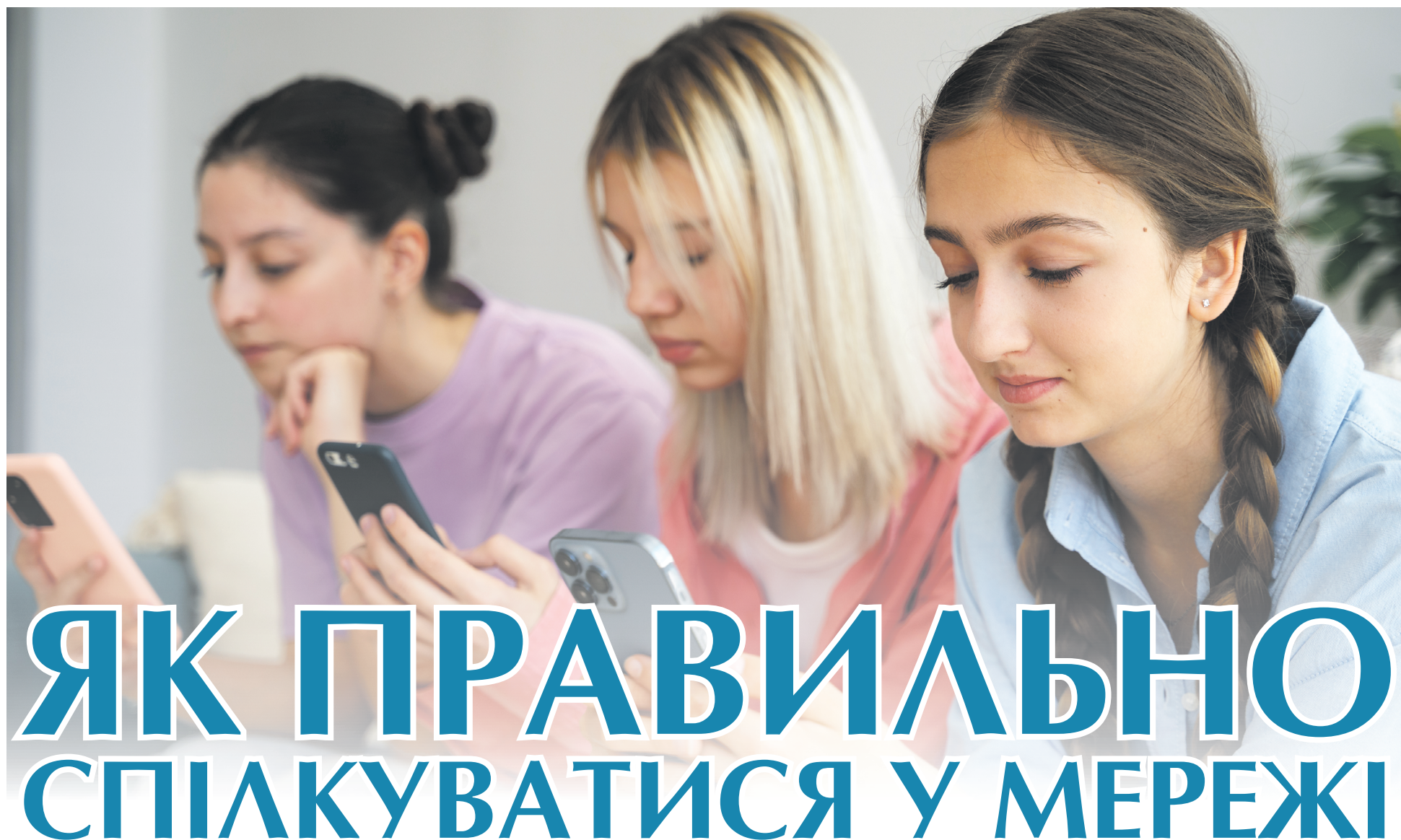
РОБИМО МІСТО КРАСИВИМ

ЦЬОГО МІСЯЦЯ СПІВРОБІТНИКИ КП «КОМПЛЕКС З ВИВОЗУ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР У РАМКАХ АКЦІЇ «ЗЕЛЕНА ВЕСНА» ВІДРЕМОНТУВАЛИ 45 УРН, 143 КОНТЕЙНЕРИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ ПОБУТОВОГО СМІТТЯ, 12 КОНТЕЙНЕРІВ-БУНКЕРІВ ДЛЯ ЗБИРАННЯ ВЕЛИКОГАБАРИТНИХ ВІДХОДІВ.



Також було пофарбовано 135 контейнерів, 63 контейнери-бункери та 956 урн.

— Крім того, наші працівники вивезли понад 100 тис. куб. м побутових і великогабаритних відходів. У рамках заходу «Зелена весна» ми також запланували оновити та пофарбувати 145 одиниць спецтранспорту, — розповів заступник директора підприємства Артем Семикопенко.



УЯВИМО, ЩО МЕСЕНДЖЕРИ — ЦЕ СВОЄРИДНЕ ВІРТУАЛЬНЕ КАФЕ, ДЕ МИ ЗУСТРІЧАЄМОСЯ З ДРУЗЬМИ, КОЛЕГАМИ, РОДИЧАМИ, А ІНОДІ Й З ТИМИ, КОГО БАЧИМО ВПЕРШЕ. У ЦЬОМУ КАФЕ, ЯК І В СПРАВЖНЬОМУ, Є ПЕВНІ ПРАВИЛА ХОРОШОГО ТОНУ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ УНИКНУТИ НЕЗРУЧНИХ МОМЕНТІВ І ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ПРИЄМНЕ СПІЛКУВАННЯ.

▶ ПЕРШЕ ВРАЖЕННЯ

Пам'ятаєш момент, коли ти вперше зустрічаєш когось у реальному житті? Усмішка, рукостискання, м'який голос — все це формує перше враження. У месенджерах теж є своє рукостискання — це привітання. Не ігноруй цю мить. «Привіт, це Марія, мені Павло дав твій контакт» набагато краще, ніж сухе «Вітаю».

▶ ЧАСОВІ МЕЖІ

Ми всі різні. Одні бадьорі з самого ранку, інші оживають ближче до ночі. Тож відправляти повідомлення о 3 ранку із запитанням «Ти не спиш?» — така собі ідея. Не варто дивуватися, якщо твій «ранковий привіт» залишився без відповіді до обіду, бо може бути що адресат — «сова».

Іноді здається, що отримати відповідь треба миттєво, але не варто забувати про те, що твій співрозмовник теж не має часу на розмову. Отож, якщо відповідь не приходить так швидко, як тобі того б хотілося, не поспішай ображатися. Можливо, твій друг з головою занурився у розв'язання світових проблем або просто забув телефон в іншій кімнаті.

І, звісно, не залишай повідомлення без відповіді. Якщо ти бачиш меседж, але не можеш відповісти відразу, краще дай знати: «Зараз не маю часу, напишу пізніше». Це краще, ніж мовчанка.

Кордони приватності малознайомих людей працюють не лише в реальному житті, але й у месенджерах. Якщо ви не впевнені, що людині просто зараз необхідно прочитати ваше повідомлення, то краще не турбувати нікого після 21:00 і до ранку.

Робочі переписки також під особливим грифом. Двічі подумайте, перш ніж турбувати колегу повідомленням до 9 ранку та після 19:00, цей час — як невидимий кордон, за яким кожен має свої звички та ритуали, і не варто в них вриватися, навіть із найшаленішими ідеями та думками. Звісно, якщо ви заздалегідь не домовилися про конкретний час для чату або дійсно не сталася катастрофа вселенського масштабу і вам терміново необхідно отримати відповідь.

▶ ЕМОДЗІ-ЕТИКЕТ

Емодзі — це чарівність месенджерів. Їхнє використання може спростити розуміння тону або наміру повідом-

лення, зменшити ймовірність неправильного тлумачення тексту, а також зробити діалог більш живим і емоційним.

І у світі маленьких жовтих смайликів та символів є негласні правила, які допоможуть уникнути непорозуміння та зробити спілкування більш приємним.

Відправити стрічку танцюючих леді у червоних сукнях своєму начальнику — можливо, й мило, але чи доречно це в офіційному листуванні?

Емодзі потребують вибіркового підходу, особливо коли йдеться про робочі чати або листування з особами, яких ти не надто добре знаєш.

Кількість емоцій, які можна висловити за допомогою емодзі, безмежна, але це не означає, що твоє повідомлення має перетворитися на виставку сучасного мистецтва, де кожен має розшифрувати твої письмена. Використовуй емодзі для підсилення слів, але не дозволяй їм затьмарити сенс твого повідомлення.

▶ КОЛИ АУДІО НЕ НА ЧАСІ

Голосові повідомлення — це зручно, але не завжди доречно. Уяви ситуацію: ти на зустрічі, твій телефон вібрує, і тут розпочинається п'ятихвилинний монолог подруги чи друга про те, як кіт перекинув вазон. «Важливість» цього повідомлення саме в цей момент зашкалює! Тому перед тим, як натиснути на кнопку запису, спочатку добре подумай, чи зручно співрозмовнику слухати твій запис, а тоді напиши та запитай: «Зручно послухати аудіо?»

▶ ГРУПОВИЙ ЧАТ: ЯК УНИКНУТИ ХАОСУ

Групові чати — це справжній соціум у мініатюрі. Тут є і лідери, і читачі, і ті, хто постійно змінює тему розмови. Пам'ятай, що груповий чат — це не місце для особистих розмов з одним учасником. І якщо тобі щось не подобається, краще написати про це в особисті, а не влаштовувати відкритий мікрофон.

▶ КРАПКА ЯК ВИРОК

У молодіжній культурі соціальних мереж і месенджерів нині з'явилося негласне правило, згідно з яким крапка в кінці короткого повідомлення або в однофразовому тексті може сприйматися як прояв агресії, різкості або закінчення діалогу.

Крапка в кінці повідомлення може перетворити невинне «Добре» на вирок «Добре.», який звучить, ніби ти просто зараз зачиниш двері цифрової кав'ярні та підеш геть.

Звісно, не поспішай дивуватися, якщо людина надіслала тобі повідомлення без смайликів та крапки, можливо, це лише стиль спілкування або співрозмовник підтримує діловий тон бесіди.

▶ МАЛЕНЬКІ ВВІЧЛИВОСТІ

У віртуальному світі іноді ми зустрічаємося із загаковими «привітаннями», які підвищують паузу, а далі тримають нас у невизначеності. Як у вікторині: вгадай, що я мав на увазі, і тоді отримаєш приз — дізнаєшся суть мого повідомлення! Але чи не краще одразу поділитися своїми думками, не змушуючи нікого гадати на кавовій гущі?!

Об'єднати купу своїх повідомлень в один меседж — це завжди гарна ідея та повага до співрозмовника. Людині не доведеться щосекунди відволікатися на кожне блім-блیم в месенджерах і нервувати, що не вдається зосередитися на інших щоденних завданнях.

Не знаєш, як перетворити своє повідомлення на епічну драму чи невгамований квест за відповідями?! Ми знаємо, як тобі допомогти. Надмірне використання знаків оклику (!!!) або питання (???) — і тебе дуже скоро почнуть вважати крикуном. Це ніби волаєш на весь інтернет «Хто тут найрозумніший??? Відповідайте негайно!!!» Гадаємо, що трошки стриманості не завадить.

Колись CapsLock просто призначався для виділення важливих заголовків чи акцентування важливих моментів. Нині його використання сприймається як крик у реальному житті.

Коли ціле повідомлення кричить великими літерами, воно може спричинити в отримувача відчуття дискомфорту або навіть образи, незалежно від намірів відправника.

Тому якщо все ж бажаєш зберегти гармонію у спілкуванні, важливо використовувати CapsLock обережно та в міру, зважаючи на контекст та стосунки зі співрозмовником.

▶ МИСТЕЦТВО ЕЛЕГАНТНОГО ПРОЩАННЯ

Завершення розмови в месенджері — це не просто формальність, а ще один спосіб залишити приємне враження після спілкування.

Якщо бесіда була легкою та невимушеною, завершити її можна з гумором, наприклад, «Ну що, я побіг рятувати світ».

У разі, коли розмова торкалася серйозних тем або робочих моментів, краще вибрати більш формальне прощання, наприклад: «Дякую за продуктивну розмову. Сподіваюся на подальшу співпрацю!»

Не забувай про тактовність. Навіть якщо тобі терміново потрібно завершити розмову, завжди краще дати співрозмовнику зворотний зв'язок. Просте «Вибач, мені потрібно йти, але продовжимо пізніше» може стати знаком ввічливості та поваги до часу іншої людини.

Сподіваємося, наші поради з онлайн-етикету допоможуть тобі бути чемним під час наступного спілкування.

В ОЧІКУВАННІ ВЕЛИКОДНЬОГО КРОЛИКА

ЦЬОГО РОКУ ВІРЯНИ ЗАХІДНОГО ОБРЯДУ ЗУСТРІНУТЬ ВЕЛИКДЕНЬ 31 БЕРЕЗНЯ. СВЯТО ВСТАНОВЛЕНО НА ЧЕШЬ ВОСКРЕСІННЯ ІСУСА ХРИСТА.

За західним обрядом, перед Великоднем увечері у храмах запалюють благодатний вогонь. Це — символ світла, яке Божий син подарував людству. Таке богослужіння — дуже урочистий процес: його розпочинають чи закінчують хресною ходою.

Багато правил у святкуванні Великодня у вірян західного і східного обряду схожі. І одні, й інші дотримуються

посту і Страсного тижня. Обидві конфесії вважають Великдень сімейним святом, яке завершує святкова трапеза м'ясними стравами.

Найбільша відмінність — це те, що віряни західного обряду мають особливий символ — Великоднього кролика. Легенд про появу цієї традиції є безліч, але одна з них — це те, що він приносить у кожен хату кошик із шоколадними яйцями та іншими смаколикami та ховає їх удома чи у дворі, а дітлахи мають їх відшукати.

Також важливо зауважити, що головними святковими стравами зазвичай є кролик, індичка чи курка, а не паска.



КОСМІЧНИЙ ОБІД ЗАРАДИ РІВНОСТІ

СУПЕРШЕФ RASMUS MUNK З РЕСТОРАНУ ALCHEMIST ПЛАНУЄ ГАСТРОНОМІЧНУ ПОДОРОЖ В КОСМОС ДЛЯ ШЕСТИ ГУРМАНІВ ЗА 495 ТИСЯЧ ДОЛАРИВ США ЗА ЛЮДИНУ.

«Дослідники» піднімуться на висоту 30 кілометрів над рівнем моря, де обідатимуть, спостерігаючи за сходом сонця над Землею. Все буде відбуватися на борту космічного корабля «Нептун» — першої в світі вуглеродно нейтральної космічної капсули. «Я такий щасливий і гордий повідомити, що разом з командою ми проведемо перший у світі стратосферний обід на борту космічного корабля «Нептун», першої у світі космічної капсули з нульовим вмістом вуглекислого газу», — зазначив Rasmus Munk.



Кошти від експедиції будуть направлені на підтримку сприяння рівності чоловіків та жінок у науці та техніці.

ДИВЕРСІЇ ВДАЛОСЯ УНИКНУТИ

ХАРКІВ'ЯНИН РАЗОМ ІЗ ПОДІЛЬНИКОМ ІЗ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ НАМАГАВСЯ ВЧИНИТИ ТЕРАКТ НА ЗАЛІЗНИЦІ НА ПОЛТАВЩИНІ.

Ділянка дороги, яку намагалися пошкодити диверсанти, з'єднає центральні та східні регіони України. Зловмисники заклали саморобний вибуховий пристрій поблизу колії та системи електроживлення рухомого складу. Підірвати свій пристрій вони планували дистанційно. Але їх на гарячому затримали співробітники СБУ.

У разі підризу колії були б порушені шляхи постачання зброї, боеприпасів і палива для ЗСУ. У затриманих вилучено мобільні телефони, в яких виявлено листування з куратором із РФ про організацію теракту.

Діями затриманих керував кадровий співробітник 5-ї служби ФСБ. Його особа вже відома. Він поставив агентам завдання вчинити диверсію на залізниці в період російських масованих повітряних атак на об'єкти критичної інфраструктури України 21-22 березня.



ЯКЩО ШО, ВІДКЛЮЧИМО ГАЗ

У ХАРКОВІ ПОЧАСТИШАЛИ ВИПАДКИ, КОЛИ ПРЕДСТАВНИКИ НЕВІДОМИХ ОРГАНІЗАЦІЙ РОЗСИЛАЮТЬ ХАРКІВ'ЯНАМ ПОВІДОМЛЕННЯ ІЗ ПОГРОЗАМИ ВІДКЛЮЧИТИ ГАЗ БЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ, ЯКЩО ВОНИ НЕ ЗАМОВЛЯТЬ ЩОРІЧНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ДИМОВИХ І ВЕНТИЛЯЦІЙНИХ КАНАЛІВ (ДВК).



У філії «Газмережі» зазначають, що не причетні до розсилки:

— Подібні приписи не містять жодної інформації про компанію, яка надає послуги, та куди надавати вказані документи. Наголошуємо, фактивці Харківської міської філії «Газмережі» не мають жодного стосунку до розповсюдження подібних повідомлень та не надають послуг з перевірки та ремонту ДВК.

ДОВГОНІЖКА-РЕКОРДСМЕНКА

МЕЙСІ КАРРІН ІЗ СІДАР-ПАРКУ, ШТАТ ТЕХАС, ЯКІЙ НЕЩОДАВНО ВИПОВНИВСЯ 21 РІК, ВЖЕ ТРИ РОКИ ПОСПІЛЬ УТРИМУЄ ЗВАННЯ ЖІНКИ, ЩО МАЄ НАЙДОВШІ НОГИ У СВІТІ, ПРО ЩО ЙДЕТЬСЯ В КНИЗІ РЕКОРДІВ ГІННЕСА.

При зрості 186 сантиметрів її ліва нога довжиною 135,267 см, а права — 134,3 см. За такими даними, її ноги фактично становлять 60% від загального зросту.

Мейсі вперше усвідомила, що у неї ноги довші за середні, ще 2018 року, коли не змогла знайти жодної відповідної їй пари легінсів.

Потім вона зацікавилася, чи може претендувати на



офіційний титул у Книзі рекордів Гіннеса за найдовші ноги у світі (жіночі), і вона таки встановила світовий рекорд.

БЕЗ СОРОМУ, БЕЗ СОВІСТІ

Увечері 25 березня під час блекауту крадії вийшли на полювання за автомобільними колесами. Двоє мешканців Зміївського району зняли колеса із припаркованої біля будинку у Шевченківському районі Харкова автівки Renault.

Віднести здобич далеко їм не вдалося — крадіїв ввіймали поліцейські. Сума матеріальної шкоди становить 18 тисяч гривень. Чоловікам повідомили про підозру у вчиненні злочину. Вони затримані.



ЩО ТАКЕ ПЕЛЕХАТІ БЛАВАТИ?

НАВІТЬ ТОЙ, ХТО ДАВНО ВИВЧАЄ УКРАЇНСЬКУ МОВУ, МОЖЕ ЗУСТРІТИ ПІД ЧАС ЧИТАННЯ НЕЗНАЙОМІ СЛОВА. ВІДОМИЙ ВЧИТЕЛЬ ОЛЕКСАНДР АВРАМЕНКО ПРОПОНУЄ ПОПОВНИТИ ВАШ СЛОВНИКОВИЙ ЗАПАС НОВИМИ ВИРАЗАМИ.

Він запропонував розглянути фрагмент вірша українського письменника Миколи Вороного «Блакитна Панна», який школярі вивчали до зовнішнього незалежного оцінювання.

Має крилами весна запашна,
Лине вся в прозорих шатах,
У серпанках і блаватах...
Сяє усміхом примар з-поза хмар,
Попелястих, пелехатих.

Для того щоб насолодитися цим віршем, треба «розкодувати» кожне нове слово:

- ◆ має (від слова маяти) — коливатися, махати;
- ◆ шати — святкове вбрання;
- ◆ серпанок — легка прозора тканина;
- ◆ блават — назва польової квітки волошки, також — шовкова тканина;
- ◆ попелястий — кольору попелу;
- ◆ пелехатий — кошлатий, скуйовджений.



СКІЛЬКИ КОШТУВАТИМЕ ОЛІМПІАДА –2024

ГОЛОВА РАХУНКОВОЇ ПАЛАТИ ФРАНЦІЇ П'ЄР МОСКОВІЧІ РОЗПОВІВ, СКІЛЬКИ КРАЇНА ВИТРАТИТЬ НА ПРОВЕДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР. ЦЯ СУМА ШЕ НЕ ОСТАТОЧНА.

За словами Московічі, Франція витратить орієнтовно 3–5 мільярдів євро. Точну суму озвучать згодом.

Раніше Франція оцінювала, що Олімпіада обійдеться у приблизно 3 мільярди євро. Загальна вартість становитиме близько 9 мільярдів,



включно з недержавними коштами.

Витрати на Олімпійських іграх зазвичай зростають на останніх етапах підготовки, оскільки з'являються позабюджетні витрати або потрібні додаткові кошти для прискорення незавершених будівельних робіт.

ХАРКІВ ОБСТРІЛЯЛИ ОЗБРОЄННЯМ НОВОГО ВИДУ

ОДИН ЗАГИБЛИЙ ТА 19 ПОРАНЕНИХ, СЕРЕД ЯКИХ 3-МІСЯЧНА ДИТИНА, А ТАКОЖ ЗНАЧНІ РУЙНУВАННЯ ЖИТЛОВОГО ФОНДУ — БЛИЗЬКО ЧЕТВЕРТОЇ ВЕЧОРА СЕРЕДИ У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ МІСТА ЗАВДАЛИ ДВА РАКЕТНІ УДАРИ.

Директор Департаменту у справах інформації та зв'язків із громадськістю ХМР Юрій Сидоренко повідомив, що пошкоджено школу, в якій не залишилося жодного цілого вікна. У будинках поряд з цією школою також вибиті шибки:

— Комунальники одразу почали закривати ці вікна ДСП. Зрозуміло, що у квартирах безлад та руйнування. Ми обходимо квартири у пошуках поранених. Охочих будуть від-

селяти у гуртожитки, які ми маємо в розпорядженні для того, щоб люди могли там перечекати деякий час. Я знаю, що двоє вже поїхали у гуртожиток. Людей опитують. Складність у тому, що приліт був у робочий час і дуже багатьох мешканців не було вдома. Зараз вони починають повертатися. Роботи триватимуть всю ніч, і зранку також будуть роботи по закриттю контурів та вивозу будівельного сміття.

Загалом понівечено майже 10 цивільних та адміністративних будівель.

— Снаряд влучив між двома п'ятиповерховими житловими будівлями, повністю заселеними мирними мешканцями. У зв'язку з цим, на жаль, є один загиблий. Це чоловік. Є поранені, серед яких на цей час четверо дітей. Попередньо ми можемо сказати, що, імовірно, це новий для Харкова



вид ураження — це УМПД-30 — так москалі називають цей вид снарядів. Це снаряд плануючий, вдосконалена плануюча авіабомба, яка застосовується з літака, — розповів начальник ГУНП у Харківській області Володир Тимошко.

— Такий боєприпас на території Харкова використовується вперше. Дальність польоту складає до 90 км. Враховуючи те, що місто знаходиться приблизно у 35 км від лінії державного кордону, всі мусять розуміти, в якій небезпеці зараз перебувають містяни, — зазначив керівник Харківської обласної прокуратури Олександр Фільчаков.

МІСТЯНАМ РАДЯТЬ МЕНШЕ КОРИСТУВАТИСЯ ЛІФТАМИ

ЧЕРЕЗ ВІЯЛОВЕ ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ У ХАРКОВІ В БАГАТОКВАРТИРНИХ БУДИНКАХ МОЖУТЬ НЕСТАБІЛЬНО ПРАЦЮВАТИ ПІДЙОМНИКИ, ПОПЕРЕДИЛИ У КСП «ХАРКІВМІСЬКЛІФТ» ХМР.

Що робити, щоб не стати заручником ліфту, розповів директор підприємства Максим Капустян:

— У ліфтах розміщено «Правила поведінки», де вказані контактні телефони, за якими можна зв'язатися з диспетчерською службою, якщо підйомник зупинився. На-



разі це багатоканальний телефон (057) 725-25-25, телефонуйте — і диспетчер передає інформацію аварійній бригаді, яка вас врятує з ліфту.

24 березня, в неділю, був, я так вважаю, найбільший пік — 260 застрягнень у ліфтах по місту. Зараз у нас працює 8 аварійних бригад, і середній час визволення людей з підйомників склав приблизно 1 годину 10 хвилин.

Наші енергетики докладають максимум зусиль, щоб відновити електропостачання, але тому що одразу і скрізь це зробити не можна, є таке поняття, як знижена напруга. Тобто це не 220 Вт в мережі, чим живляться електроприлади, а всього 160–190 Вт. Ліфто-

ве обладнання дуже чуттєве і до зниженої напруги, і до її коливань, отже, воно може по-різному реагувати. Наприклад, сучасні ліфти з електронною системою взагалі відмовляються працювати та вмикатися. У більш давніх — електродвигуни, зважаючи на те, що знижена напруга, просто можуть виходити з ладу. Тому дуже велике прохання до жителів нашого міста — мінімізувати користування підйомниками, задля того, щоб зменшити навантаження, а також подовжити строк служби обладнання, доки не буде відновлено електропостачання.

КСП «Харківськліфт» ХМР на цей час обслуговує 6843 ліфта. З технічних причин зупинено 23 ліфта, на поточному ремонті — 10, а 13 — зупинилися через поламки. З початку повномасштабних бойових дій працівники підприємства також відновлювали ліфти, що пошкоджено під час обстрілів. Наразі у 114 таких ліфтах тривають роботи з відновлення конструктивів.

— Попри всі труднощі, з якими зараз стикається країна та місто, наше підприємство робить максимально все, що від нього залежить, для того щоб харків'янам було зручно користуватися підйомниками, — запевнив Максим Капустян.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

МАВ ДОПОМАГАТИ ЛЮДЯМ

ВАЖКО УЯВИТИ, ЯКОЮ НЕБЕЗПЕКОЮ ДЛЯ МЕГАПОЛІСУ МОГЛИ СТАТИ ЗБОЇ У РОБОТІ КАНАЛІЗАЦІЙНИХ ТРУБОПРОВІДІВ. АЛЕ У ВАЖКИХ УМОВАХ ВІЙНИ АВАРІЙНО-ДИСПЕТЧЕРСЬКА СЛУЖБА КОМПЛЕКСУ «ХАРКІВВОДОВІДВЕДЕННЯ» КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ПРОДОВЖУЄ ЦІЛОДОБОВО ЛІКВІДОВУВАТИ АВАРІЙНІ СИТУАЦІЇ У ВСІХ РАЙОНАХ МІСТА.

Начальник аварійно-диспетчерської служби комплексу «Харківводовідведення» КП «Харківводоканал» Олександр Загоруйко не залишав роботу на підприємстві навіть у період найінтенсивніших обстрілів. Незважаючи на ризики, його бригади беруть середню частку у всіх складних ремонтах та відновленнях на каналізаційних трубопроводах.

— Багато наших працівників роз'їхалися, — ділиться Олександр Загоруйко. — Але для тих, хто залишилися в Харкові, я мав бути прикладом. Їздив додому тільки на вихідні, а п'ять днів на тиждень.

З війною кількість викликів аварійно-диспетчерської служби «Харківводовідведення» збільшилася. У перші місяці повномасштабної агресії рф багато людей ховалися від вибухів у підвалах, і якщо десь забивалася каналізація, потрібно було усувати аварійну ситуацію.

— Іншого виходу в нас не було. Треба було рятувати харків'ян — підтримувати максимально безпечні умови для їх пере-



бування у підвалах. Люди там ночували, у підвалах знаходилися діти, — пригадує Олександр Загоруйко.

Дуже багато було випадків, коли під час роботи починалися атаки міста. Тоді ми бігли до людей у підвали, а коли обстріли закінчувалися, продовжували працювати далі.

Відбувається руйнація не тільки трубопроводів каналізаційної мережі, але й колодязів, які були в нормальному стані. Доводиться їх міняти, — розповідає Олександр Загоруйко.

Незважаючи на всі виклики, працівники служби продовжують цілодобово ліквідувати аварійні ситуації.

— У харків'ян такий характер. Подивіться, як працює мер, — говорить Олександр Загоруйко. — У найскладніші часи Ігор Терехов не залишив місто, у важких ситуаціях був поряд з нами, мотивував нас продовжувати працювати для Харкова. А ми, зі свого боку, показували приклад своїм працівникам, бо треба працювати на благо нашого міста і допомагати харків'янам.

ВІДПОВІЛИ НА ВИКЛИК ВІЙНИ

З ВІЙНОЮ ХАРКІВСЬКІ КЛУБИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ ПЕРЕТВОРИЛИСЯ У ШТАБИ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ. БАГАТО ПРАЦІВНИКІВ КЛУБІВ СТАЛИ ВОЛОНТЕРАМИ, ДОПОМАГАЮЧИ МІСТУ ВИРІШИТИ НАДВАЖЛИВІ ПИТАННЯ.

Місія КПНЗ «Харківський міський комплексний центр клубів за місцем проживання» Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР — організувати дозвілля для дітей та молоді в позанавчальний час, роботу різноманітних спортивних та художньо-естетичних гуртків. Під час війни за підтримки Департаменту КПНЗ допомагає тим, кому це зараз найбільш потрібно.

Багато працівників клубів стали волонтерами. Зокрема, заступник директора з навчальної роботи КПНЗ Олександра Федорова долучилася до роботи громадської організації «Мото Хаб «Стріт Вей». З перших днів повномасштабного вторгнення ГО довелося переформатувати свою діяльність. Підтримуючи партнерські стосунки з гуманітарними фондами Німеччини, Moto Hub Street Way стала допомагати цивільному населенню на прифронтових та деокупованих територіях.

Харківський міський комплексний центр клубів за місцем проживання співпрацює з кількома ГО. У такій зв'язці вдалося організувати логістику збору, доставки, зберігання та адресного розподілу гуманітарної допомоги.

— На базі декількох наших клубів за місцем проживання були створені штаби. Сюди надходить гуманітарна допомога, збір якої організують громадські організації, — розповідає Олександра Федорова. — Ми розподіляємо гуманітарну допомогу серед жителів Харкова і людей, які через військові дії були вимушені переїхати до нашого міста.

Зараз ми опікуємося багатодітними сім'ями, родинами з маленькими дітьми, інвалідами. Першочергово допомагаємо ВПО.

Передаємо продукти харчування, взуття та одяг, дитячі іграшки. Також підтримуємо військових, які воюють на гарячих напрямках. Зокрема, надаємо рюкзаки польового лікаря, які надходять з Німеччини. Крім того, передаємо для лікарень меблі, медикаменти, медичне обладнання.

Олександра Федорова розповідає, що у цій роботі її мотивує незламний Харків і незламна позиція його очільника.

— Без допомоги міського голови Ігоря Терехова надавати підтримку людям на базі наших клубів було б неможливо, — зазначає Олександра Федорова. — Він — приклад для всіх нас.



ПЕРЕВІРИТИ ЛІКАРНЯНИЙ ЛИСТ ОНЛАЙН

З 2021 РОКУ МЕДИЧНІ ЗАКЛАДИ ПЕРЕЙШЛИ НА ЕЛЕКТРОННІ ЛІКАРНЯНИ. ПРАЦІВНИКИ ПІД ЧАС ХВОРОБИ МАЮТЬ ПОВІДОМЛЯТИ РОБОТОДАВЦЯМ НОМЕРИ ЕЛЕКТРОННИХ ЛІКАРНЯНИХ.



ти у розділі «Тимчасова втрата працездатності» дані про медичні висновки.

— На порталі «Дія» натисніть «Перевірка медичних висновків». Авторизуйтеся та заповніть форму, натисніть «Знайти». Медичний висновок можна завантажити на телефон чи комп'ютер.

— Роботодавець може перевірити електронний лікарняний листок через Електронний кабінет страхувальника на порталі ПФУ. Натисніть «Дані з Електронного реєстру листків непрацездатності», заповніть необхідну інформацію і натисніть на пошук.

Якщо роботодавець не подав дані до Реєстру застрахованих осіб, електронний лікарняний може не сформуватися. Або ж повідомлення про створення лікарняного може не надійти через неправильно введені лікарем дані, зміну персональних даних, вибір іншого способу комунікації.

У разі, коли електронний лікарняний не формується, лікар має перевірити відповідь від Електронного реєстру листків непрацездатності про обробку медичного висновку. Якщо відповідь — «не знайдено страхувальника», а пацієнт — застрахована особа, слід звернутися до ПФУ.

Крім того, пригадайте, чи офіційне ваше працевлаштування. Та перепитайте у роботодавця про подачу даних. Дані про лікарняний зазвичай з'являються в системі протягом кількох годин від створення медичного висновку.

Розповідаємо, як оформляється електронний лікарняний листок, як його перевірити та користуватися ним.

▶ ЯК ПЕРЕВІРИТИ ЛІКАРНЯНИЙ ЛИСТОК ОНЛАЙН: ВСІ СПОСОБИ

Отримання лікарняного відбувається у такий спосіб: після звернення до лікаря та проведення огляду спеціаліст створює електронний медичний висновок про тимчасову непрацездатність.

Потім в Електронному реєстрі листків непрацездатності формується електронний лікарняний листок. Його можна переглянути в особистому кабінеті ПФУ. Під час того, як лікар створює медичний висновок, ретельно перевіряйте всі дані. Від електронної системи охорони здоров'я вам має надійти смс. Це код медичного висновку.

Щоб перевірити лікарняний листок онлайн, ви можете використати такі способи:

— Від Пенсійного фонду має надійти повідомлення про успішне створення лікарняного листка (якщо у ПФУ ви вибрали комунікацію за допомогою повідомлень).

— На вебпорталі ПФУ застраховані особи можуть знай-

ПОВІЛЬНО Б'ЄТЬСЯ СЕРЦЕ. ЩО ЦЕ ЗА ХВОРОБА – БРАДИКАРДІЯ?

БРАДИКАРДІЯ — ЦЕ НЕ ПРОСТО ПОВІЛЬНИЙ ПУЛЬС. НАСПРАВДІ ЦЕ СТАН, ЩО МОЖЕ БУТИ МАРКЕРОМ ПОТЕНЦІЙНИХ СЕРІОЗНИХ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ЗОКРЕМА, БРАДИКАРДІЯ МОЖЕ ВКАЗУВАТИ НА НИЗКУ ПАТОЛОГІЧНИХ ЗМІН В ОРГАНІЗМІ: ВІД ІШЕМІЧНОЇ ХВОРОБИ СЕРЦЯ ДО ГІПОТИРЕОЗУ. ТОЖ ВАЖЛИВО УВАЖНО СТЕЖИТИ ЗА СВОЇМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА НЕ ІГНОРУВАТИ ТРИВОЖНИХ СИМПТОМІВ.

Лікарі зазначають, що пацієнти похилого віку, зокрема ті, кому більше ніж 70 років, нерідко стикаються з проблемою низького пульсу, відомою як синдром слабкості синуса вузла, або брадикардія.

Брадикардія — це стан, коли серце, перебуваючи у спокої, б'ється повільніше, ніж зазвичай, з частотою менш як 60 ударів на хвилину.

▶ ПРИЧИНИ ПОЯВИ

Цей стан може бути фізіологічним, як, наприклад, у спортсменів.

А втім у людей похилого віку зменшена частота серцебиття частіше має патологічний характер, що спричинений ішемічною хворобою серця, серцевою недостатністю, кардіоміопатією, цукровим діабетом, гіпотиреозом або довготривалим прийомом певних лікарських препаратів.

▶ СИМПТОМИ БРАДИКАРДІЇ

Якщо ви підозрюєте, що у вас брадикардія, то треба звернути увагу на такі симптоми:

- ◆ швидка втомлюваність;
- ◆ слабкість;



- ◆ запаморочення;
- ◆ втрата свідомості;
- ◆ задишка;
- ◆ сонливість;
- ◆ шум у вухах;
- ◆ біль у грудній клітці.

Лікарі наголошують, що не варто нехтувати цими симптомами, адже низький пульс може призводити до недостатнього кровопостачання органів, важливих для життя та їхнього функціонування.

Щодо діагностики, лікарі рекомендують:

- ◆ Почати з консультації у кардіолога.
- ◆ Зробити електрокардіограму.
- ◆ Зробити холтер ЕКГ моніторинг.

- ◆ Зробити УЗД серця.

Також лікар може призначити додаткові обстеження, такі як лабораторна діагностика.

У Департаменті охорони здоров'я ХМР закликають городян вести здоровий спосіб життя, відмовитися від шкідливих звичок, звертатися вчасно до лікаря первинної ланки. За наявності частих скарг та гострого стану — телефонувати 103 та отримувати невідкладну допомогу. До того ж будь-яку хворобу краще попередити, ніж лікувати.

СМАЧНИЙ БЕРЕЗОВИЙ СІК: РЕЦЕПТ НЕКТАРУ ЖИТТЯ

ВЕСНОЮ, КОЛИ БЕРЕЗИ ПОЧИНАЮТЬ НАЛИВАТИСЯ СОКОМ, Є ХОРОША МОЖЛИВІСТЬ СКОРИСТАТИСЬ ДАРАМИ ЦИХ ДЕРЕВ І ЗІБРАТИ СМАЧНИЙ І КОРИСНИЙ БЕРЕЗОВИЙ СІК. ЙОГО МОЖНА ПИТИ ЯК СВІЖИМ, ТАК І ЗАКРУТИТИ В БАНКИ Й НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЦИМ НАПОЄМ ПРОТЯГОМ ВСЬОГО РОКУ.



Березовий сік — прозора, солодкувата рідина, що міститься в судинах деревини берези й утворюється у великих кількостях в період із середини березня до середини квітня. Витікає з місць пошкодження кори на стовбурі або гілках під дією кореневого тиску.

Березень-квітень — час збору березового соку. Цей цілющий природний напій — джерело здоров'я та хорошого самопочуття. У його складі є безліч важливих мікроелементів, дубильних речовин й органічних кислот, які не лише бадьорять, а й сприяють лікуванню багатьох хвороб. Не дивно, що з давнини слов'яни шанували, поважали та любили березу. Листя, бруньки, гілки та сік цього дерева використовували в народній медицині як ліки.

Право заготовляти березовий сік мають лісгоспи, а також підприємці, які мають «лісовий квиток».

Видача квитка передбачена ст. 69 Лісового кодексу України. За недотримання цих вимог порушників чекатиме покарання згідно зі ст. 70 КУпАП.

Збирати березовий сік на об'єктах природно-заповідного фонду суворо заборонено. Відповідальність за це порушення природоохоронного законодавства передбачена ст. 91 КУпАП.

▶ ЯК ЗАКРИТИ БЕРЕЗОВИЙ СІК

Інгредієнти: березовий сік — 3 л, лимонна кислота — 1 ч. л., цукор — 1 склянка.

Приготування:

- ◆ Підготувати чисту стерилізовану 3-літрову банку.
- ◆ Березовий сік проціджуємо через три шари чистої марлі. Це необхідно для того, щоб в продукт не потрапили комахи та різне сміття.

- ◆ Переливаємо сік у велику каструлю.
- ◆ Додаємо в сік 1 ч. л. лимонної кислоти та 180–200 г цукру.
- ◆ Все це ретельно перемішуємо і ставимо на плиту.
- ◆ Періодично помішуємо сік і доводимо практично до кипіння.

Якщо на поверхні утворюється пінка, знімаємо її ложкою.

- ◆ Потім переливаємо практично киплячий сік у заздалегідь простерилізовану банку.

- ◆ Закриваємо її за допомогою ключа для закручування банок.

- ◆ Перевертаємо її догори дном і укутуємо пледом.
- ◆ Як сік охолоне — ставимо банку в темне приміщення.

Пийте березовий сік, консервуйте його на зиму та збагачуйте організм вітамінами та мінералами.

Гороскоп на 30 березня

- ♈ Овен (21 березня — 20 квітня)**
Сьогодні представникам вашого знака потрібно пам'ятати про те, що «слово — срібло, а мовчання — золото». Якомога менше говоріть і якомога більше слухайте — дізнаєтеся багато цікавого.
- ♉ Телець (21 квітня — 21 травня)**
Конфлікти можуть виникати буквально на порожньому місці, намагайтеся стриматися і не наговорити зайвого людям навколо. Особливо обережними потрібно бути щодо колег — вам з ними ще працювати.
- ♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)**
Чужу агресію необхідно нівелювати — найкраще для цієї мети підійде почуття гумору або повна байдужість: як у першому, так і в другому разі ви виб'єте ґрунт з-під ніг недоброзичливця.
- ♋ Рак (22 червня — 22 липня)**
Провівши день вдома, ви не лише забезпечите себе від неприємних сюрпризів, які можливі за його межами, але й отримате масу приємних емоцій, з якими у вас зазвичай пов'язані господарські клопоти.
- ♌ Лев (23 липня — 22 серпня)**
На цей час небажано призначати зустрічі — особливо з коханими людьми та близькими друзями: будь-яка дрібниця може стати причиною серйозного конфлікту, чого щодо близьких допустити ніяк не можна. Необхідно приділити увагу лише вирішенням важливих і невідкладних завдань, решту відкладіть на інший час — хоча б на завтра.
- ♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)**
День бажано присвятити генеральному прибиранню у вас вдома: звісно, там і так панують чистота й порядок, але чому б не навести лоск — як відомо, він зайвим не буває. Зараз активізуються шахраї, тому до будь-яких «привабливих», але сумнівних пропозицій потрібно ставитися з великою обережністю.
- ♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
Ваш настрій цього дня буде не найкращим, здійснюючи коливальний рух від розпачу до ейфорії та назад: від емоційних «гойдалок» відволіче виконання якогось — робочого чи побутового — завдання.
- ♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
Не варто братися за роботу, до якої не лежить душа: успіху в ній однаково досягти не вдасться, лише час згаєте, краще витратити його на якесь приємне заняття — наприклад, згадати про давно забуте хобі.
- ♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Сьогодні — втім, як і завжди — в роботі не буде дрібниць: будь-який — навіть незначний дріб'язок, якщо його проігнорувати, може зіпсувати все, що зроблено раніше, тож важливо бути уважними.
- ♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)**
Не поспішайте засуджувати когось із друзів чи знайомих, чий вчинок здається вам поганим: можливо, ви не в знаєте всіх супутніх обставин, та й самі, на жаль, далеко не безгрішні.
- ♒ Водолій (21 січня — 18 лютого)**
День, сприятливий для позбавлення від того, що давно не тішить: йдеться як про речі, які давно без користі сумують у шафі, так і про стосунки з людьми, які давно втратили для вас значущість.
- ♓ Риби (19 лютого — 20 березня)**
День, коли важливо не потрапити під чужий вплив. Як би на вас не тиснули, змушуючи взяти на себе зобов'язання, виконання якого буде пов'язане з серйозними труднощами, відмовтеся від нього, оскільки завдання виявиться для вас непосильним.

КОРИСНА МІКРОЗЕЛЕНЬ: ВИРОЩУЄМО ВДОМА

МІКРОЗЕЛЕНЬ — КОРИСНИЙ СУПЕРФУД, ЯКИЙ ПОТРІБНО РЕГУЛЯРНО ВЖИВАТИ В ЇЖУ. ДІЕТОЛОГИ І НУТРИЦІОЛОГИ КАЖУТЬ, ЩО ВОНА НЕОБХІДНА ЛЮДИНІ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ. МОЖНА КУПИТИ ТАКУ ЗЕЛЕНЬ В МАГАЗИНІ, АЛЕ НАВІЩО, ЯКЩО ЦІЛКОМ РЕАЛЬНО ВИРОСТИТИ ЇЇ ВДОМА.

Ми розповімо, що потрібно купити для вирощування мікрозелені і як правильно це робити.

▶ ЩО ТАКЕ МІКРОЗЕЛЕНЬ І НАВІЩО ВОНА ВАМ

Мікрозеленню називаються маленькі проростки різних культур. Їхній вік не перевищує двох тижнів, а в висоту такі рослини максимум до 10 сантиметрів. За 5–10 діб зелень максимально набирається сил і містить велику кількість корисних для людини речовин.

Відповідаючи на запитання про те, чим корисна мікрозелень, варто поглянути на перелік активних речовин в її складі. Хлорофіл, мікроелементи, вітаміни, а також органічні кислоти, ефірні масла, каротиноїди — це лише малий перелік того, що ви отримаєте, якщо будете вживати мікрозелень в їжу. Такі рослини — справжня паличка-виручалочка для здоров'я, особливо в зимово-весняний період, коли свіжих овочів ще немає, а вітаміни організму вже потрібні.

▶ ЯК ПРАВИЛЬНО ПОСАДИТИ МІКРОЗЕЛЕНЬ ВДОМА

Існують кілька способів, в чому краще вирощувати мікрозелень:

- ◆ у ґрунті;
- ◆ у банці;
- ◆ на серветках або папері;
- ◆ на ваті або марлі.

Перед тим як починати такий процес, запам'ятайте, що потрібно купити для вирощування мікрозелені. Вам знадобляться контейнер, насіння рослин, наповнювач і вода. Тонкощі вирощування того чи іншого виду мікрогрину залежать від типу насіння, який ви виберете для себе.

▶ ЯКУ МІКРОЗЕЛЕНЬ ЛЕГКО ВИРОЩУВАТИ

Серед безлічі видів мікрогрину варто зупинитися на тих, які найкраще підходять для організму людини і знайомі нам для вживання в їжу. Таких культур п'ять:

- ◆ буряк, шпинат, амарант — найкраще вирощувати в ґрунті, бо рослинам необхідна земля;
- ◆ рукола, салат, редька, редис, капуста червонокочанна і броколі, гірчиця — для вирощування досить буде вологості серветки;
- ◆ горох, квасоля, нут, сочевиця — оптимально вирощувати у воді, регулярно її змінюючи, щоб на насінні не з'явилася цвіль;
- ◆ ріпчаста цибуля, порей — потрібна глибока ємність до 2 см, а насіння варто висаджувати густо;
- ◆ пшениця, ячмінь, овес, кукурудза, рис — насіння попередньо замочують на 12 годин, щоб вони проросли швидше.

Важливо, що під час вирощування мікрозелені потрібно постійно підтримувати вологість в ємності, інакше ваше насіння і паростки загинуть.

▶ З ҐРУНТОМ

Виростити мікрогрин, використовуючи землю, — це найпростіший і найзручніший варіант. Для цього вам знадобляться:

- ◆ неглибокий лоток з отворами на дні;
- ◆ кришка для лотка;
- ◆ ємність з розпилювачем для зволоження ґрунту;



- ◆ насіння рослини;
- ◆ ґрунт;
- ◆ відстояна вода кімнатної температури.

Розподіліть в лотку ґрунт висотою в 2–3 сантиметри. Рівномірно висадіть насіння по поверхні. Зволожите ґрунт водою, накрийте лоток кришкою і приберіть в тепле місце. Кожні 3–5 діб поливайте ґрунт і два рази в день відкривайте кришку, щоб провітрити саджанці. Як тільки побачите, що з'явилися перші паростки, прибирайте кришку і ставте лоток на підвіконня.

▶ БЕЗ ҐРУНТУ

Є кілька варіантів, як виростити мікрозелень в домашніх умовах без ґрунту. Це альтернативні методи, які нічим не гірші за традиційні, і допоможуть швидко отримати довгоочікуваний суперфуд.

▶ В БАНЦІ

Для цього способу вам потрібні літрової банки, 3 столових ложки насіння, кришка з дірочками або відріз марлі. Насіння потрібно висипати в банку, залити її водою і залишити на ніч. Вранці злити воду, промити насіння до прозорості води. Злити всю рідину, закрити банку кришкою або марлею, перевернути догори дном. Прибрати банку в тепле місце і шоранку промити насіння. Коли проростки будуть 3–4 см у висоту, їх можна вживати в їжу.

▶ НА ПАПЕРІ АБО СЕРВЕТЦІ

Другий варіант легкого вирощування мікрозелені. Переконайтеся, що у вас є:

- ◆ неглибока широка ємність з перфорацією на дні, а також піддон до неї;
- ◆ паперовий рушник, світлий туалетний папір або серветка;
- ◆ насіння, вода в ємності з розпилювачем і плівка.

Дно контейнера потрібно застелити наповнювачем, розпорошити воду. По всій поверхні рівним шаром викласти насіння, накрити ємність плівкою і прибрати в тепле місце. Кожен день на 20–30 хвилин прибирати плівку, щоб насіння провітрилося, і обприскувати водою. При появі перших паростків плівку потрібно прибрати, а контейнер перемістити на підвіконня.

▶ НА ВАТІ АБО ВАТНИХ ДИСКАХ

Третій спосіб, завдяки якому мікрогрин виросте швидко і без проблем. Для посадки знадобляться контейнер з кришкою, вата або диски, насіння і відстояна вода. Вам потрібно вистелити на дно ємності вказаний наповнювач, зволожити його водою. Викласти насіння, накрити кришкою і прибрати в тепле місце. Кожен день провітрювати ємність і обприскувати насіння в міру його висихання. Коли побачите перші сходи, приберіть кришку і залиште контейнер з мікрогрином на підвіконні.