

ЧЕРЕЗ ВІДСУТНІСТЬ ВЛАСНОЇ ГЕНЕРАЦІЇ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ В ХАРКОВІ АКТИВНО ПРАЦЮЮТЬ НАД РОЗРОБКОЮ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ СИСТЕМИ ЖИВЛЕННЯ МІСТА, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Ми ведемо підготовку до найскладніших викликів, які гіпотетично можуть трапитися.

Зараз готуємося до зими зовсім по-іншому, ніж раніше.

По всьому місту встановлюють блочно-модульні котельні. Роботи тривають практично цілодобово, щоб створити в Харкові так званий острів енергетичної системи.

Дуже важливо все встановити вчасно — котельні, генера-

тори, когенераційні установки.

Також восени плануємо сповіщати харків'ян про повітряну тривогу окремо від жителів області. Нещодавно тривога тривала 38 годин, але загрози місту не було. Така ситуація паралізує системну роботу в багатьох сферах життєдіяльності і наражає на паніку. Отже, ми працюємо над тим, щоб сповіщати, коли летить саме на Харків.



У ХАРКОВІ ПЛАНУЮТЬ СТВОРИТИ АЛЬТЕРНАТИВНУ ЕНЕРГОСИСТЕМУ



УКРАЇНСЬКА РАКЕТНА ПРОГРАМА МАЄ ХОРОШУ ДИНАМІКУ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ СЬОГОДНІ ПРОВІВ ВЧЕРГОВЕ ЗАСІДАННЯ СТАВКИ ВЕРХОВНОГО ГОЛОВНОКОМАНДУВАЧА. ЗОКРЕМА, ОБГОВОРILI МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬК БИТИ ЗА ЛІНІЮ ФРОНТУ.

На Ставці були заслухані доповіді головнокомандувача ЗСУ Олександра Сирського та начальника Генштабу Анатолія Баргилевича, які розповіли про зміни в оперативній ситуації, прогнози, подальші дії та комплектацію бригад для своєчасної ротатії.

— Багато уваги приділили можливостям завдавати ударів за лінію фронту. Проаналізували ефективність наших дронів різних типів, а також тактиці російської армії щодо безпілотників, — розповів Президент.



Також на засіданні було обговорено результативність українських засобів радіоелектронної боротьби та інших методів боротьби з ворожими дронами, порушено питання ракетної програми. Наразі в Україні активно працюють, щоб скоротити залежність від постачання ракет партнерами, це стосується й снарядів для ППО.

Глава держави зазначив, що Україна у майбутньому планує застосовувати власні ракети.

— Наша ракетна програма має хорошу динаміку, і хоча це важке завдання, але поступово ми наближаємося до можливості застосовувати свої ракети, а не лише покладатися на ракети у постачаннях від партнерів.

Україна з часом має стати максимально самостійною у питанні оборони, оскільки такі держави завжди легше знаходять дієвих союзників та реалізують свої інтереси, — сказав Володимир Зеленський.

ХАРКОВУ ПОТРІБНА НАЙСУЧАСНІША СИСТЕМА ППО

ЗАВДЯКИ ДОЗВОЛУ ЗАХІДНИХ ПАРТНЕРІВ БИТИ ПО ВІЙСЬКОВИХ ОБ'ЄКТАХ РФ ХАРКІВ ЗА ОСТАННІ ДНІ МЕНШЕ ПОТЕРПАЄ ВІД ОБСТРІЛІВ, АЛЕ БЕЗПЕКОВА СИТУАЦІЯ В МІСТІ ЗАЛИШАЄТЬСЯ НЕСПОКІЙНОЮ. 24 ЛИПНЯ, ПОЧИНАЮЧИ З 5:15 ДО 5:25 РАНКУ, ВІЙСЬКА РФ ЗАВДАЛИ РАКЕТНІ УДАРИ ПО НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНУ ХАРКОВА.

Ворог поцілів по території цивільного підприємства: зазнали пошкоджень приміщення підприємства та шість автомобілів. За другою адресою пошкоджено приватний житловий будинок. Точний тип ракет, якими ворог вдарив по місту, встановлюється.

Міський голова Ігор Терехов зазначив, що кілька комплексів Patriot не зможуть повністю захистити Харків:

— Були ліквідовані системи, якими обстрілювали місто, — установки С-300 та С-400. Після цього, звісно, об-



стрілів трохи поменшало. Але сьогодні росіяни переважно обстрілюють нас ФАБами і КАБами, і з цим теж треба щось робити. Нам потрібна ціла система найсучаснішої протиповітряної оборони, побудована для захисту неба над Харковом.

ДОПОМАГАТИ ЛЮДЯМ — НАШ ОБОВ'ЯЗОК

ПОПРИ ЗНАЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА МІСЬКИЙ БЮДЖЕТ, ХАРКІВ ПРОДОВЖУВАТИМЕ Й НАДАЛІ ПІДТРИМУВАТИ МІСТЯН ПІЛЬГАМИ В РІЗНИХ СФЕРАХ ГРОМАДСЬКОГО ЖИТТЯ, ЗАЯВИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ІНТЕРВ'Ю ІНФОРМАЦІЙНОМУ АГЕНТСТВУ «РБК-УКРАЇНА».

Мер зазначив, що сьогодні Харків — єдине місто в Україні з безплатним проїздом у громадському транспорті, бо значна кількість людей не спроможна під час війни витратити на це кошти. Крім цього, щодня в Харкові безплатно годують 40–45 тис. осіб:

— Ми вводимо багато пільг для людей, щоб вони залишалися в Харкові. Міська влада пішла на безпрецедентний крок, скасувавши місцеві податки і збори для бізнесу. Це робиться для того, щоб у підприємців з'явилися обігові кошти і щоб вони залишалися в Харкові. Також чимало представників малого бізнесу отримали безплатні генератори та старлінки. Так, сьогодні є дуже велике на-



вантаження на міський бюджет, бо вартість електроенергії зросла практично в чотири рази. Але потрібно допомагати людям, і ми будемо це робити.

ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНИ ДО НАТО — ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАБІЛЬНОСТІ

КЕРІВНИК ОФІСУ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ АНДРІЙ ЄРМАК ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПОМІЧНИКОМ ПРЕЗИДЕНТА США, РАДНИКОМ ІЗ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЦЕПРЕЗИДЕНТА СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ ФІЛОМ ГОРДОНОМ.



Сторони обговорили подальшу підтримку України з боку США, підсумки першого Саміту миру та реалізацію пунктів Формули миру.

Очільник Офісу Глави держави розповів про ситуацію на фронті та збільшення кількості російських атак на українські міста й громади, зокрема на енергетичну інфраструктуру.

Андрій Єрмак наголосив на важливості посилення української протиповітряної оборони сучасними західними системами.

Глава ОП подякував Президенту Сполучених Штатів Америки Джоєфу Байдену, обом палатам і партіям Конгресу та всьому американському народові за допомогу Україні в боротьбі з російською агресією, а також за оборонний пакет, який уже працює на полі бою.

Також Андрій Єрмак зазначив, що Україна та НАТО відновлюють безпекову архітектуру Європи:

— російська агресія проти нашої держави стала викликом для світового порядку, але українська армія та народ продемонстрували надзвичайну стійкість. Інтеграція України до НАТО є не лише нашою національною метою, але й важливим елементом для забезпечення стабільності у всьому регіоні.

Підтримка, яку ми отримуємо від міжнародної спільноти, включаючи військову допомогу, є надзвичайно важливою для нашої боротьби. Спільними зусиллями ми будемо нову систему безпеки, яка забезпечить мир і стабільність для всіх європейських країн. Україна готова виконувати свою роль у цьому процесі та продовжувати рухатися шляхом реформ і модернізації.

ОСВІТА ХАРКОВА ПОТРЕБУЄ ДЕРЖАВНОЇ ДОПОМОГИ

ХАРКІВ ПРОДЕМОНСТРУВАВ ВСЬОМУ СВІТУ, ЩО ЗАРАДИ ДІТЕЙ ЗДАТНИЙ ЗРОБИТИ НЕМОЖЛИВЕ РЕАЛЬНОСТЮ. У МІСТІ ВПРОВАДЖЕНО УСПІШНІ ОСВІТНІ ПРОЄКТИ, ЗАВДЯКИ ЯКИМ ШКОЛЯРІ МАЮТЬ МОЖЛИВІСТЬ ЯКІСНО ТА БЕЗПЕЧНО ВЧИТИСЯ ОФЛАЙН. НА СЬОГОДНІ ДІЮТЬ ДВА ТАКІ ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ, АЛЕ КІЛЬКІСТЬ ОХОЧИХ ВЧИТИСЯ В ШКОЛАХ-УКРИТТЯХ ПОСТІЙНО ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ, І НАЯВНИХ МІСЦЬ ДЛЯ УЧНІВ ВЖЕ НЕДОСТАТНЬО. СКІЛЬКИ БЕЗПЕЧНИХ ЛОКАЦІЙ ЩЕ ПОТРІБУЮТЬ ХАРКІВСЬКІ ШКОЛЯРІ І ЧИ У ЗМОЗІ МІСТО ВИРІШИТИ ЦЮ ПРОБЛЕМУ САМОСТІЙНО?

Про це — в інтерв'ю з директором Департаменту освіти Харківської міської ради Ольгою Деменко.

— На кінець 2023/2024 навчального року ми охопили онлайн- і офлайн-навчанням 108 тисяч дітей, з них у Харкові перебувала майже половина — 54 тисячі героїчних школярів, — говорить Ольга Деменко. — У вересні 2023 року ми навчали офлайн лише 800 школярів, а на кінець навчального року вже було понад 3 тисячі таких дітей. Тобто в минулому навчальному році ми зробили рішучий сміливий крок до офлайн-навчання, і нам це вдалося.

Наразі у Харкові дуже багато дітей з родин вимушених переселенців, і попит на офлайн-навчання ще збільшився.

— На кінець навчального року ми прийняли до закладів освіти майже 3 тисячі школярів з Харківської області, — зазначає директор Департаменту освіти. — Звичайно, ми не ділимо дітей на своїх і чужих, тому для дітей з області наші школи завжди відкриті, а знання та творчість наших вчителів абсолютно доступні. Вже 10 % — тобто 300 школярів з Харківської області — вчилися у ме-



трошколі і підземній школі. Але багато дітей з родин вимушених переселенців хотіли б теж навчатися офлайн.

▶ ПОПИТ НА ПІДЗЕМНІ ШКОЛИ ЗРОСТАЄ

Унікальні харківські навчальні заклади вразили весь світ. У нашій метрошколі, за словами Ольги Деменко, побували численні зарубіжні делегації, журналісти з 37 країн, і, мабуть, немає солідних видань, які б не повідомили про харківську метрошколу. А найголовніше — якість очного навчання у безпечному просторі оцінили дітлахи та їхні батьки. На сьогодні у Харкові діють лише два таких шкільних заклади — метрошкола і підземна школа в Індустріальному районі. А втім кількість заявок на навчання в безпечних школах-укриттях вже значно перебільшує число наявних місць.

— Завдяки умовам, які там створені, популярність метрошколи та підземної школи надзвичайно висока. Наразі ми бачимо, що потреба в офлайн-навчанні значно перевищує наші можливості, — зауважує Ольга Демен-

ко. — Не скажу, що ми комусь з батьків відмовили, але ми робимо це дуже толерантно — дякуємо за терпіння і говоримо: «Давайте повернемося до цього питання трохи пізніше». Наша головна мета — максимально розширити можливості харківських школярів до офлайн-навчання. Ми про це мріємо, але прекрасно розуміємо, що, на жаль, не всі зможуть навчатися очно. Наприкінці навчального року у метрошколі вчилися 2200 дітей, але на сьогодні від охочих навчатися тут вже надійшло 3 тисячі заяв, у підземній школі — 1 тисяча заяв. Тобто можливості перевищують попит, до того ж кількість заяв збільшується кожного дня.

▶ КОШТИ МІСЬКОГО БЮДЖЕТУ ОБМЕЖЕНІ

Єдиний шлях доступу до очного навчання для всіх охочих — це створення нових локацій. У найпростіших укриттях, на жаль, навчати не можна. Єдиний шлях — побудова підземних шкіл і створення протирадіаційних укриттів. Іншого виходу немає і бути не може, зазначає Ольга Деменко. А також будівництво безпечного освітнього простору для навчання потребує величезних коштів, і ця тема досить болюча.

— Кількість необхідних коштів буде обчислюватися навіть не десятками, а сотнями мільйонів. Але, як освітянин, хочу сказати: якби в кожному з 9 районів Харкова була підземна школа з потужністю до 1000 дітей, це змогло б допомогти задовольнити потреби. Взагалі, говорячи про Харків, не можна говорити слово «можливо». Іноді ми кажемо: «Ми зробили все можливе і неможливе». Харків робить все неможливе, але й тут можливості обмежені, бо, на жаль, це величезні кошти. Отже, наразі ми працюємо. Є кілька локацій, які ми готуємо для офлайн-навчання. Але обмеженість бюджетних коштів міста дуже велика, тому, звичайно, без державної допомоги ми жодною мірою не зможемо навіть наполовину задовольнити потрібне, — наголошує директор Департаменту освіти.

ЧЕСЬКІ ТРАМВАЇ ЧЕКАЮТЬ ВИХОДУ НА МАРШРУТ

ВЛАДА ЧЕСЬКОГО МІСТА ПЛЬЗЕНЬ ПЕРЕДАЛА ХАРКОВУ СІМ ТРАМВАЙНИХ ВАГОНІВ. ТРАМВАЇ, ЩО ПРИБУЛИ, ПЛАНУЮТЬ ЗАПУСТИТИ НА МАРШРУТ ПО ПРОСПЕКТУ ТРАКТОРОБУДІВНИКІВ.

За словами директора КП «Салтівське трамвайне депо» ХМР Владислава Приймака, місто вже має 16 вагонів, які надійшли як гуманітарна допомога від Чеської Республіки:



— Вони значно новіші, ніж ті, що в нас вже експлуатувалися до початку повномасштабного вторгнення, їх стан дуже добрий. У салоні 23 сидячих місця, площа вагону розрахована на 162 пасажирів. Після робіт з адаптації під нашу колію ці вагони вийдуть на маршрут. Дуже вдячні народу Чеської Республіки за цей вагомий внесок в транспортну мережу міста Харкова, оскільки ці вагони є дуже чудовим підґрунтям для оновлення руху в місті.

Нагадаємо, внаслідок ворожих обстрілів значна кількість трамваїв була пошкоджена, тридцять одиниць не підлягають відновленню. Наразі у Харкові налічується 106 трамваїв. Тому така допомога вкрай необхідна місту.

— Маєте змогу переконатися, стан пасажирських сидінь, стан салону, стан стелі, підлоги тощо в гарному стані. Вагон оснащений двома системами опалення салону: під деякими сидіннями штатна система, яка проходить вздовж вагону, тобто взимку буде тепло. Двері у трамваї значно якісніші та розраховані на довгий термін експлуатації: міцний металевий каркас зсередины та пластикова обшивка ззовні. Ці двері майже вічні.

За словами керівника профільного підприємства, система управління відрізняється від наших трамваїв, але для досвідченого водія це несуттєві відмінності. Єдине, що гальмує оперативний вихід трамваїв на маршрут, — процес переобладнання на широку колію:

— З досвіду могу сказати, що труднощі з експлуатацією чеських вагонів у нас майже немає, а от з пристосуванням — з'явилися, вони пов'язані з тим, що з початком широкомасштабного вторгнення придбати деякі важливі вузли та агрегати для адаптації цього вагону під нашу колію стало майже неможливим. На сьогодні зроблено тільки один вагон. Роботи з пошуку поставальників та продукції ще тривають.



ОБСЯГ РОБІТ ВЕЛИКИЙ

МІСЬКІ КОМУНАЛЬНИКИ ВІДНОВЛЮЮТЬ ПОКРИТТЯ ДАХУ НАД ДВАНАДЦЯТЬМА ПІД'ЇЗДАМИ ОДНІЄЇ З БАГАТОПОВЕРХІВОК У КИЇВСЬКОМУ РАЙОНІ. РЕМОНТ ТРИВАЄ ВЖЕ ДВА ТИЖНІ. ОБСЯГ РОБІТ ВЕЛИКИЙ, ТОЖ ЗАВЕРШИТИ ВІДНОВЛЕННЯ ПОКРИТТЯ ПЛАНУЮТЬ БЛИЖЧЕ ДО ПОЧАТКУ ВЕРЕСНЯ.



— Покрівля в різних місцях на цьому житловому будинку має різні недоліки. Втім ремонт виконується залежно від стану покриття покрівлі на кожній окремій ділянці будинку. Також проводяться заміна та бетонування парапетів, заміна покриття над машинними приміщеннями, реставрація металевих конструкцій: драбин, навісів над вентиляційними каналами, а також обшивка та утеплення безпосередньо цих вентиляційних каналів, як того потребують будівельні норми, — повідомив виконроб КП «ХРБП» ХМР Петро Волошин.

Загалом підприємством виконуються роботи як з аварійного, так і з поточного ремонту житлових будинків. За аварійними заявками КП реагує миттєво, працює без вихідних та швидко опрацьовує всі надані їм заявки. У такий спосіб вже було відновлено десь 266 покрівель, це майже 10 тис. м². Також за поточним планом відремонтовано 60 дахів, цього року ще залишається зробити ремонт більше за 100 покрівель.



ГОВОРІТЬ УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО І КРАСИВО!

НЕЩОДАВНО У БІБЛІОТЕЦІ — ФІЛІЇ № 1 ЦБС ОСНОВ'ЯНСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ВІДБУВСЯ ВЧЕРГОВЕ УРОК МОВЛЕННЯ «ЧИСТИМО СУРЖИК» ДЛЯ УЧАСНИКІВ ГУРТКА «МОВА — ОСНОВА КУЛЬТУРИ».

Мета зустрічі — вдосконалення української мови. Під час уроку учасники мали змогу: — дізнатися про поширені суржикові слова та вислови;

— зрозуміти, як правильно їх замінити на літературні аналоги; — відпрацювати навички вживання правильної української лексики.

Урок був цікавим та пізнавальним, адже учасники мали змогу не лише дізнатися про нове, але й попрактикуватися у вживанні вивчених слів. Вони вчилися не перекладати, а думати українською, бо важливо не лише правильно говорити, але й мислити мовою, якою спілкуєшся.

О. Гончар: «Усунути деформацію мови, очистити її від спотворення, повернути нашій мові справжню народну красу — це справа честі усіх нас, і старших, і молодших, це природний обов'язок кожного перед незалежною, вільною Україною».

Видання «Інфосіті» теж зацікавилось темою суржика. І ось що нам стало відомо.

▶ ЩО ТАКЕ СУРЖИК?

Тлумачний словник української мови подає першим значенням слова «суржик» суміш жита й пшениці «й усякої пашниці», жита й ячменю, ячменю й вівса. Але нам, напевно, більше знайоме друге, похідне значення — суміш української та російської мов. Як і чому він з'явився?

Мова — наче живий організм, який безперервно розвивається. Якісь пласти відмирають, інші народжуються, з'являються історизми, архаїзми та неологізми, мова саморегулюється, щоб забезпечувати потреби суспільства у спілкуванні.

До речі, треба сказати, що у різних регіонах побутують мовні мікси у різних пропорціях, причому вони непослідовні. В одному реченні може вживатися російське сло-

во, а в іншому його український відповідник. Наприклад, спостерігаємо це у фразеологічному вислові з Центральної України: лізла по лесніце, впала з драбини.

У різні історичні періоди на різних територіях відбувалися аналогічні процеси за участю польської, угорської, чеської та румунської мов, які були домінуючими, панівними. Їхні впливи залишилися на рівні регіональних діалектів. Скажімо, на Галичині побутує багато запозичень з польської, на Закарпатті — з угорської, але ніхто ці діалекти не таврує як патологічні, або такі, що з ними слід боротися. Вони стали частиною лексичного розмаїття, таким собі мовним підписом. Ставлення ж до суржика скоріше негативне, навіть серед тих людей, які визнають, що користуються ним у побуті.

▶ НАЙПОШИРЕНІШІ СЛОВА СУРЖИКУ

Мовознавці визначили, що найпоширеніше суржикове слово — «получається». На заході і на півночі, в центрі і на півдні, у Києві і в Полтаві вживають саме це слово замість «виходить». Ми підібрали ще кілька поширених слів-суржиків, які варто замінити на українські еквіваленти у мовленні: приймати участь — брати участь; на протязі — протягом; співпадати — збігатися; діючий закон — чинний закон; клітчаста тканина — картата тканина; здати іспит — скласти іспит; співпадіння — збіг; під відкритим небом — просто неба; позориться — осоромитися; уборка — прибирання; що таке — що сталося; мусор — сміття; рибалка (як процес) — риболовля; рибак (особа) — риболов, рибалка; пробка (матеріал) — корок; адрес — адреса; гладити (білизну) — прасувати; багаточисельний — численний; срок — термін; оптом — гуртом; зря — надарма, даремно; все рівно — все одно, однаково; по поводу — з приводу.

▶ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СУРЖИКА

В теперішній політичній ситуації, коли Україна бореться за свою незалежність у війні з росією, яка проходить



по всіх напрямках: від боротьби за територію та відстоювання нашого права на національну ідентичність, культуру, свободу до захисту правди у медіапросторі, особливо важливо боронити українську мову. Це те, що об'єднує націю і робить нас сильнішими. Мова — це також наша зброя, чиста мова без домішок — це найефективніша зброя проти ворожої пропаганди.

Кілька порад, як безболісно позбутися суржика:

1. Дивіться серіали і мультфільми в якісному перекладі. Ви отримаєте задоволення не тільки від «Альфи», «Друзів» чи «Симпсонів», а й від гарної мови.
2. Слухайте українську музику. На шастя, маємо багатий вибір україномовних виконавців. Тільки зважайте, що подекуди навіть у піснях наших улюблених гуртів трапляються лексичні помилки чи слова-суржикі. Можна влаштувати собі гру і пошукати помилки у текстах ваших улюблених артистів.
3. Читайте українською. Обговорюйте прочитане з друзями чи незнайомцями у книжкових клубах.
4. Підпишіться на україномовних блогерів. Створюйте власні сторіз українською.
5. Проживайте новий досвід з українською мовою. Станьте волонтером і намагайтеся говорити виключно українською. Можете навіть змішувати стилі мовлення, якщо так хочеться. Вивчайте щось нове, навіть якщо це будуть курси надання першої допомоги або плетіння гачком.

Ліна Костенко: «Нації вмирають не від інфаркту. Спочатку їм відбирає мову. Ми повинні бути свідомі того, що мовна проблема для нас актуальна і на початку XXI століття. І якщо ми не схаменемося, то матимемо дуже невтішну перспективу».

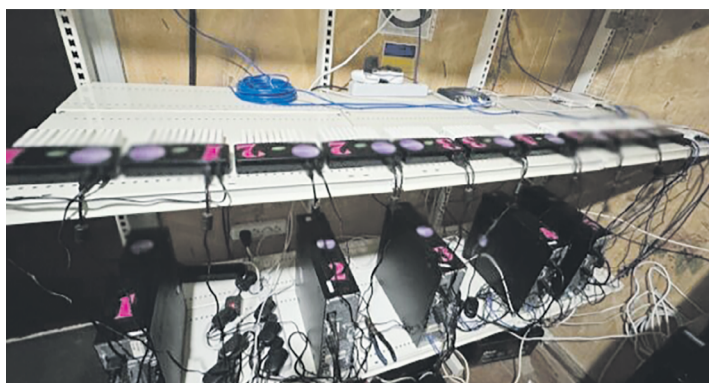


ШАХРАЇ НЕ СПЛЯТЬ

ГРУПА ЗЛОВМИСНИКІВ ПРЕДСТАВЛЯЛАСЯ ПРАЦІВНИКАМИ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ БАНКУ. ВОНИ ТЕЛЕФОНУВАЛИ ГРОМАДЯНАМ ТА ПОВІДОМЛЯЛИ ПРО ПІДОЗРІЛІ ОПЕРАЦІЇ З ЇХНІМИ БАНКІВСЬКИМИ РАХУНКАМИ.

У такий спосіб вони отримували доступ до особистих кабінетів онлайн-банкінгу потерпілих. Надалі, використовуючи гаджети з функцією NFC для безконтактної оплати, вони переводили в готівку кошти в магазинах побутової техніки та банкоматах.

Правоохоронці задокументували діяльність 11 фігурантів. Проведено обшуки за місцями їх мешкання на терито-



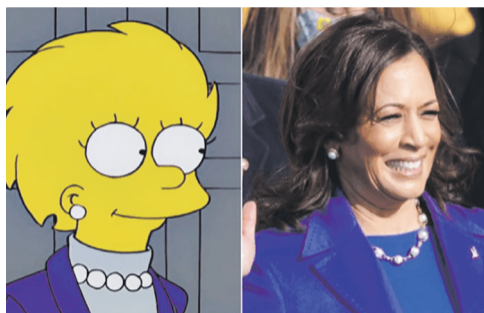
рії Харківської та Київської областей. Вилучено комп'ютерну техніку, мобільні телефони, 27 банківських карток, 100 сім-карток та понад 90 стартових пакетів мобільних операторів, а також 100 пристроїв для генерації сім-карток та грошові кошти.

«СІМПСОНИ»-ВІЩУНИ

СЦЕНАРИСТ МУЛЬТСЕРІАЛУ «СІМПСОНИ» ЕЛ ДЖИН ВІДРЕАГУВАВ НА ПРИПУЩЕННЯ, ЩО СИТКОМ «ПЕРЕДБАЧИВ» КАМАЛУ ГАРРІС ЯК ЙМОВІРНОГО КАНДИДАТА ВІД ДЕМОКРАТИЧНОЇ ПАРТІЇ НА ПРЕЗИДЕНТСЬКИХ ВИБОРАХ В США, ПИШЕ THE INDEPENDENT.

Багато хто вважає, що «Сімпсони» передбачили потенційну участь Гарріс у президентських перегонах, адже в епізоді 11 сезону під назвою «Барт у майбутнє» його сестра Ліза стає президентом.

Фанати помітили значну схожість між вбранням політика та одягом Лізи в епізоді, в якому вона носила перлинні сережки, перлове намисто та фіолетовий піджак. На тлі цього на своїй сторінці у соцмережі Х Джин



поділився світлинами Лізи та Гарріс в однаковому вбранні.

«Предбачення Сімпсонів, частиною якого я пишався», — зазначив він у підписі до свого допису.

У виданні додали, що такий випадок є далеко не першим, коли мультсеріал «передбачив» важливі політичні події. До прикладу, обрання Трампа президентом

США та заворушення на Капітолійському пагорбі у 2021 році.

ЧАС ПОДОРΟΣЛІШАТИ

У РЕЗУЛЬТАТІ ОПИТУВАННЯ, ПРОВЕДЕНОГО NISKELODEON UK, АМЕРИКАНСЬКІ ДОСЛІДНИКИ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ У ЧОЛОВІКІВ НАСТАЄ ПІСЛЯ... 40 РОКІВ.

Якщо точніше, дослідники виявили, що справжня зрілість у чоловіків настає лише у віці 43 років, а жінки стають дорослими до 32 років. Це може бути однією з причин нестабільності сімейних відносин та високого рівня розлучень.

Рівень «дорослості» визначався дослідниками як наявність певних соціальних навичок, відсутність шкідливих звичок, вульгарних жартів, а також вміння готувати хоча б найпростіші страви.

Жінки, на думку вчених, стають дорослішими раніше через те, що змушені піклуватися про дітей.

Цікаво, що опитані чоловіки визнавали свою незрілість. Приблизно 20% з них відкрито назвали себе «великими дітьми». Водночас майже 30% жінок зазначили, що по-



рвали стосунки з інфантильними чоловіками, а 80% представниць прекрасної статі вважають, що чоловіки залишаються дітьми на все життя.

МАСЛО З ПОВІТРЯ І ВОДИ

КАЛІФОРНІЙСЬКИЙ СТАРТАП SAVOR, ЗАСНОВАНИЙ ЛЕГЕНДАРНИМ БІЗНЕСМЕНОМ БІЛЛОМ ГЕЙТСОМ, РОЗРОБИВ МЕТОД ВИРОБНИЦТВА ЖИРУ, СХОЖОГО НА ВЕРШКОВЕ МАСЛО, З ВУГЛЕКИСЛОГО ГАЗУ ТА ВОДНОЮ.

З огляду на те, що всі жири складаються з ланцюжків атомів вуглецю і водню, Savor запатентував термохімічний процес, який дозволяє створювати молекули жиру, а потім виробляти безмолочні альтернативи таким продуктам, як молоко, масло, сир і морозиво, які не лише мають таку ж текстуру, як і справжні продукти, але й мають такий же смак.

Наразі смакові тести показали, що альтернатива вершковому маслу від Savor майже не відрізняється за смаком від справжнього.

Білл Гейтс акцентував на важливості альтерна-

тивних продуктів тваринного походження, таких як вершкове масло Savor, для зменшення нашого вуглецевого сліду. На тваринницьку галузь припадає 14,5% світових викидів парникових газів, і зі зростанням чисельності населення викиди, як очікується, також зростатимуть, якщо нічого з цим не зробити.



НАЙКОРОТШИЙ В ІСТОРІЇ ТЮРЕМНИЙ ТЕРМІН

23-РІЧНОГО ШЕЙНА ДЖЕНКІНСА ЗАСУДИЛИ ДО 50 ХВИЛИН В'ЯЗНИЦІ ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ПІСЛЯ СВАРКИ ЗІ СВОЄЮ КОЛИШНЬОЮ ВІН РОЗБИВ ВІКНО В ПІ БУДИНКУ МІТЛОЮ І ВТІК ВІД ПОЛІЦІЇ, ЯКА ПРИБУЛА НА МІСЦЕ ПОДІЇ.

На суді адвокат буяна заявив, що в час скоєння злочину той перебував у стані алкогольного та наркотичного сп'яніння.

Адвокат додав, що його клієнт щиро шкодує про скоєне і визнає, що поведився «по-ідіотськи», а також хоче принести своїй екс-коханій та офіцерам вибачення.

Тож суддя наказав посадити обвинуваченого у в'язницю на 50 хвилин, щоб він міг написати листи з вибаченнями. Саме так Шейн і вчинив, після чого текст послань зачитали на суді. Таке рішення судді поліцейські вже назвали «найко-



ротшим в історії тюремним терміном».

Крім того, його також засудили до тюремного терміну чотири місяці з відстрочкою на два роки, 80 годин громадських робіт і реабілітації і заборонили вживати наркотики.

ЗАМАСКУВАЛИСЯ

ПРАВООХОРОНЦІ ПРИПИНИЛИ ДІЯЛЬНІСТЬ НЕЛЕГАЛЬНОГО ГРАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В ХАРКОВІ, ЗАМАСКОВАНОГО ПІД ПРОДУКТОВИЙ МАГАЗИН.



49-річний чоловік організував нелегальний бізнес з азартними іграми у нежитловому приміщенні на вулиці Владислава Зубенка, обладнавши його гральними автоматами. Щоб уникнути уваги, він встановив на будівлі вивіски «Продукти» та «Морозиво».

Під час обшуку вилучено гральні автомати та фальсифікований алкоголь, організатору загрожує підозра, також подано клопотання про арешт майна.

НЕЗРУЧНОСТЕЙ НЕ БУДЕ

ІЗ 1 СЕРПНЯ НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК ПОЧНЕ ВИЛУЧАТИ З ОБІГУ БАНКНОТИ НОМІНАЛОМ 500 ГРИВЕНЬ СТАРОГО ЗРАЗКА 2003–2007 РОКІВ.



Їх поступово замінять на банкноти зразка 2014 року та наступних років випуску. Отже, 500 гривень старого зразка в обігу поступово ставатиме менше, їх замінюватимуть сучасніші та більш захищені банкноти.

Проте банкноти номіналом 500 гривень старого зразка залишатимуться дійсним платіжним засобом. Громадяни без обмежень зможуть продовжувати ними розраховуватися, їх не потрібно спеціально обмінювати.

ЗИМА ЧЕКАТИ НЕ БУДЕ

У МЕЖАХ ПІДГОТОВКИ ДО НОВОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ ПО ВСІХ РАЙОНАХ ХАРКОВА НА КОМУНАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ТРИВАЮТЬ РЕМОНТНІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ РОБОТИ.



Багато уваги потребують, зокрема, системи водовідведення. Одну таку якраз приводять до ладу у Салтівському районі.

До прикладу, на вулиці Академіка Павлова фахівці лабораторії КП «Харківводоканал» Департаменту з питань забезпечення життєдіяльності міста ХМР виявили дефект каналізаційної труби. Працівники Комплексу «Харківводовідведення» одразу стали до ремонту: треба замінити 8 погонних метрів каналізаційного випуску діаметром 110.

З початку року таких робіт у Салтівському районі виконали у восьми будинках. Загалом по Харкову внутрішньобудинкові системи водопостачання і водовідведення готові до експлуатації в осінньо-зимовий період в 70 % будинків. Зазначається, що до кінця серпня всі внутрішньобудинкові мережі будуть готові.

— Під час підготовки ми виконуємо ревізію запірної арматури на внутрішньобудинкових системах холодного водопостачання, міняємо невеличкі аварійні ділянки, також виконуємо профілактичні роботи на господарсько-побутовій та зливовій каналізації: чистки, промивку гідродинамічним способом випусків, перевіряємо стояки, — повідомив начальник управління з технічного обслуговування внутрішньобудинкових мереж КП «Харківводоканал» Валерій Харлан.

Тривають і планові ремонти. З 540 будинків вони вже завершені в 366. Крім того, водоканалівці працюють і за заявками мешканців. Кожного дня виконують приблизно 250–260 заявок.

ПІДПРИЄМЦІ ОТРИМАЛИ СЕРТИФІКАТИ НА ГЕНЕРАТОРИ ТА STARLINK

НАПРИКІНЦІ КВІТНЯ КОМАНДА KHARKIV BUSINESS HUB ЗА ПІДТРИМКИ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА ТА МІЖНАРОДНИХ ПАРТНЕРІВ АНОНСУВАЛА ДОПОМОГУ ХАРКІВСЬКИМ ПІДПРИЄМЦЯМ ЗАДЛЯ СТАБІЛЬНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ВІДСУТНОСТІ ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ — QUICK HELP.

Бізнесменам вручили ваучери на придбання генераторів та старлінків. Під час другої хвили допомоги ще 53 підприємця отримали необхідне обладнання.

— Місто за дорученням мера Ігоря Терехова активно працює, щоб допомагати підприємцям, у яких зараз нелегкі часи. Ми відчуваємо проблеми з електропостачанням. І саме в цьому напрямі зараз місто працює над створенням якомога більших можливостей для підприємців. Однією з таких стала програма Quick Help, яка дозволяє отримати на конкурсних основах генератор чи старлінк для безперервного функціонування. За цей час отримали допомогу понад 150 підприємців з різних сфер: від кав'ярень до агенцій нерухомості та виробничих компаній. Це тільки початок, будуть з'являтися нові програми. Зокрема, до кінця літа запустимо програму з відновлення бізнесу, щоб підприємці, які постраждали від російської агресії, могли отримати грант, щоб налагодити свій бізнес. З іншого боку, ми будемо розширювати програми, що вже існують. Наприклад, програма Quick Help також може надавати і бронеплівку для вікон. Останнє, що ми плануємо на цей рік реалізувати, — програма «Купуй харківське!». Ми хочемо, щоб інші міста побачили класних



підприємців, які є у Харкові, і почали у них купувати товари. Цей проект містить в собі цілий комплекс різноманітних послуг допомоги бізнесу: від участі у ярмарках до реклами на бордах, для того щоб допомогти нашому бізнесу доступитися до платоспроможної аудиторії, — розповів директор КУ «Офіс реформ Харкова» Дмитро Давидьянц.

Андрій:

— Складно пристосуватися до графіків вимкнення світла, бо їх погано дотримуються. І цей проект — змога працювати за будь-яких умов.

Вікторія:

— Працювати зараз в Харкові, — щоденний виклик для кожного підприємця. Я дуже вдячна, що я і мої колеги-працівники будуть мати змогу працювати, тому що ми отримали генератор. І це дуже важливо, що наша влада нас чує, про нас турбується та ми будемо продовжувати наше діло, до перемоги разом!

У СЛОБІДСЬКОМУ РАЙОНІ РЕМОНТУЮТЬ ВХІДНІ ГРУПИ

ЖИТЕЛІ ОДНОГО З БУДИНКІВ ЗВЕРНУЛИСЯ ДО КП «ХАРКІВЖИТЛОБУД» ХМР З ПРОХАННЯМ ПРО РЕМОНТ ВХІДНИХ ГРУП ЇХНЬОЇ БАГАТОПОВЕРХІВКИ.

У двох під'їздах відновлення потребували сходи, пандуси та поручні, щоб мешканцям було зручно та безпечно ними користуватися. Співробітники КП негайно стали до роботи. Один вхід до будинку вже зробили, а другий закінчать на цьому тижні, якщо дозволить погода, розповів виконроб КП «Харківжитлобуд» ХМР Віталій Локтев:

— Працівники підприємства також щоденно в межах поточного утримання житлового фонду обстежують та частково відновлюють фасади та цоколи.

Зараз у роботі 31 житловий будинок загальною площею більше 3600 м². Усуваємо аварійність на вхідних групах. Зокрема, з початку березня вони полагодили у 49 житлових будинках. Відремонтували двері на техповерхах та входи у підвальні приміщення у 101 житловому будинку. Також в межах поточного ремонту треба відновити 30 цоколів, 12 вже готові; вхідні групи — за планом 30 адрес, виконано 22. З шести пандусів залишилося відновити один, до кінця цього місяця буде зроблений.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

СПРАВА ЖИТТЯ

У ВАЖКИХ УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ТА САМОВІДДАНОСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ХАРКОВА РЯТУЄ ЖИТТЯ ТИСЯЧАМ ПАЦІЄНТІВ.

Наприклад, завідувачка клінічно-діагностичної лабораторії КНП «Міська клінічна дитяча лікарня №16» ХМР Інна Довгий працює вже 40 років лікарем-лаборантом.

З дитинства мріючи стати лікарем, Інна Вікторівна опанувала цю складну професію і до сьогодні присвячує себе допомозі важкохворим дітям.

Дитяча лікарня №16 — це єдиний медичний заклад на Харківщині, який має онкогематологічне відділення, де лікуються діти з лейкозом. Лабораторія, якою завідує пані Інна, виконує специфічні і деякі ексклюзивні для Харківського регіону дослідження, так необхідні для діагностики і лікування гематологічних захворювань. Усі



лаборанти горять своєю роботою, каже фахівчиня:

— Наша головна мета — це забезпечити лікарів найбільш достовірними дослідженнями. У нас немає людей, яким це байдуже. Тому ми всі разом.

І хоча від початку війни аналізів стало дещо менше, бо частина маленьких пацієнтів виїхала до інших міст чи за кордон, роботи в лабораторії вистачає.

В день ми робимо до 500 досліджень.

Великий професійний досвід дозволяє їй робити висновки і про те, наскільки високо зросло сьогодні технічне оснащення лабораторій. І це позначилося безумовно, каже вона, і на якості, і на швидкості досліджень.

— Я дуже вдячна Департаменту охорони здоров'я ХМР за велику увагу, яка приділяється всій лабораторній службі

міста. Завдяки місцевій владі і меру Ігорю Терехову навіть під час війни наша лабораторія завжди вчасно забезпечується всім необхідним: реагентами, контрольними матеріалами, обладнанням. Зокрема, маємо гематологічні та біохімічні аналізатори, сучасні центрифуги, мікроскопи високого класу. Важливо, що влада чує наші потреби. Ми, своєю чергою, прагнемо відповідати на увагу влади своїми знаннями і працею.

Зараз у нас багато сучасного обладнання. Під час досліджень кісткового мозку кожен клітинку можна побачити набагато краще. Але, яке б обладнання гарне не було, головне — це люди, віддані своїй справі, які відчувають командний підхід, розуміють одне одного. Наша лікарня надає цілодобову допомогу дітям. І в мирний час, і у час війни робота мало змінювалася. Тоді, у лютому 2022 року, під вікнами гуркотили БТри, а ми працювали, тому що є обов'язки: були хворі діти в підвалі... Як могли, підлаштовувалися під ситуацію. Але лікарня вистояла, не закрилася. Наші двері були відкриті для кожного, хто потребував допомоги: і перелякані матері, і хворі діти, і не хворі. Люди йшли до людей. Головне — це людяність, чуйність, доброта і бажання бути потрібним, допомагати. Бо оцю біль — частину її доводиться брати собі. Тому, коли дивишся в мікроскоп, бачиш, що немає, наприклад, дуже поганого, то ти з родиною, з дитиною, з лікарями радієш. Ми всі розуміємо, що робимо одне велике діло.

ДОТРИМУЄМОСЯ ВОДНОГО БАЛАНСУ

ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ПОПЕРЕДЖАЄ: СПЕКОТНА ПОГОДА СТАЄ
ВИПРОБОВУВАННЯМ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ. ЩОБ
ВБЕРЕГТИСЯ ВІД НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ,
ОДНА З ГОЛОВНИХ ПОРАД СТОСУЄТЬСЯ
ВЖИВАННЯ ДОСТАТНЬОЇ КІЛЬКОСТІ ВОДИ. ЯК
ВИЗНАЧИТИСЯ, СКІЛЬКИ ВОДИ ПОТРІБНО САМЕ
ВАМ НЕ ТІЛЬКИ У СПЕКУ, А І В ІНШІ СЕЗОНИ
ЗА РІЗНИХ ОБСТАВИН?

Мабуть, у кожного з нас вже закарбувалася універсальна всюдисуща рекомендація: «За добу треба випивати півтора літри води». Тобто хочеш-не-хочеш, але мусиш. На думку спеціалістів Міністерства охорони здоров'я, образ півторалітрової пляшки води міцно сидить в нашій свідомості, і над цим добре попрацювали рекламні компанії з продажу мінералки. Але медики МОЗ радять все ж таки міркувати, адже наш водний баланс — те, скільки води ми втрачаємо і маємо отримати ззовні — залежить від багатьох причин.

► ЧОМУ НЕ ДІЄ «ПІВТОРАЛІТРОВА ПОРАДА»

Наш водний баланс залежить від температури і вологості повітря, від того, як ми одягнені, що робимо, що їли, чи нервували, як працюють наші нирки, чи немає діареї, які препарати вживаємо.

Потреба в рідині може змінюватися щодня залежно від обставин, тож орієнтуватися передусім треба на свою спрагу, і її варто шоразу передбачати. Приміром, втрати води зростають навіть узимку під час або після тренування, навчання у кабінеті, де багато людей, є опалення і зачинені вікна. Якщо ж улітку ми весь день сидимо в кондиціонованому приміщенні, то не варто вливати в себе воду примусово.

За такої умови спеціалісти МОЗ наголошують, що беруть до уваги не лише чисту воду, а й різні продукти та напої, які містять воду: борщ, узвар, мандарини, яблука, чай, молоко і кефір. Виключення — алкоголь та міцна кавка, бо вони є діуретиками, тобто хоч і містять воду, та змушують нирки сильніше її виводити. Також серед дуже небажаних — солодкі газовані напої, які шкідливі через високий вміст цукру.



На думку спеціалістів, дорослим людям з потребами у рідині просто. Хочете пити — пийте, не хочете — не змушуйте себе. Можна також зважати на інші сигнали тіла, зокрема сухість в роті, ниття під діафрагмою, насичений жовтий чи ще темніший колір сечі. Якщо напередодні ви недостатньо пили рідини, мало їли соковитої горюдини і садовини, ще й кілька разів робили міцну каву чи вживали спиртне, то наступного дня можливий закреп. Це сталося, тому що тіло де тільки могло шукало рідину, не дуже знайшло і висмоктало з кишківника геть усе.

► ДІТЯМ ВАРТО НАГАДУВАТИ

Дітям з водним балансом складніше. Вони можуть не усвідомлювати спрагу, тому потребують нагадувань. У дітей спрага може проявитися раптовою вередливістю, плаксивістю, апатією. Їхня шкіра можна втратить пружність. Також необхідно орієнтуватися на те, як часто дитина ходить до туалету. Якщо рідше ніж зазвичай, то треба нагадати про воду. Пити під час їжі і після неї — можна і потрібно, вважають фахівці.

Дітей треба привчати передусім до води з її нейтральним свіжим смаком, аби вони не надто прагнули соків, чаю з цукром, солодких газованих напоїв. Навіть натуральні свіжовижаті соки



не несуть користі. Всі ці напої надто солодкі, подекуди надто кислі, тому розчиняють емаль та несуть порожні калорії і «гойдалки» рівня глюкози в крові.

Призвичаєте себе і дитину мати при собі багаторазову пляшку з питною водою, де б ви не були і яка б пора року не була надворі. Дитині завжди треба мати при собі воду, а дорослі мають нагадувати її пити.

► З ВІКОМ СПРАГУ ТРЕБА КОНТРОЛЮВАТИ

У старших людей з водним балансом теж не все просто. Що ми старші, то гірше можемо розпізнавати сигнали тіла про спрагу. Буває, що люди уникають пиття, аби не вставати до вбиральні чи не підвищити тиск. У разі деменції чи обмеженої мобільності людина може сама не пити ніколи, і тоді приказка про склянку води на старості стає буквальною вказівкою до дій, говорять у МОЗ.

Якщо ж є проблеми з тиском, не терпіть спрагу. Тиск варто регулювати на зневодненні, а ліками, що запобігають гіпертензії і мають пролонговану дію. Які це ліки, підкаже сімейний лікар. Крім того, люди старшого віку можуть вважати своїм нормальним станом запаморочення, сплутаність думок, сухість в роті, кепський настрій, закрепи тощо. Але він не є нормальним, і коли причиною є спрага, покращити його досить просто.

Не можна перебувати в стані спраги і тим більше — зневоднення. Норми води немає. Є відчуття спраги, розуміння потреби у воді, залежно від температури й вологості повітря, вітру, рухової активності, знервованості. Не потрібно вливати в себе воду через силу, та якщо хочеться пити — не стримуйте себе.

Але якщо постійно хочеться пити, хоча температура комфортна і ви не їли багато солоного або солодкого, варто здати аналіз крові на рівень глюкози.

ЯК ЧАСТО МОЖНА ПИТИ ЕНЕРГЕТИКИ?

УСЬОГО ПАРУ КОВТКІВ — І СНУ ЯК НЕ БУВАЛО, А ПО ТІЛУ МЧИТЬ ХВИЛЯ БАДЬОРОСТІ, МОЗОК КИПИТЬ ІДЕЯМИ Й ТИ ГОТОВИЙ ДО ВЕЛИКИХ СПРАВ! РЕКЛАМНІ ОПИСИ ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ НЕ ШКОДУЮТЬ ЕМОЦІЙ, ТА ЧИ НАСПРАВДІ ВОНИ ЧИНЯТЬ ПОЗИТИВНИЙ ЕФЕКТ І ЯК ЧАСТО МОЖНА ПИТИ ЕНЕРГЕТИКИ?

► ЩО ТАКЕ ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ

Перші енергетичні напої з'явилися в США ще 1949 року. А от у Європі вони були запущені у виробництво приблизно 25 років тому і найбільшої популярності набули після рекламної акції напою Red Bull 1997 року. Відтоді споживання енергетиків різко зросло.

Продажі цього продукту націлені на молодь: дві третини споживачів — це люди у віці до 35 років, більш ніж половина з них — хлопці. Їм подобається ефект, що стимулює.

Виробники продукту стверджують, що ці напої цілком безпечні, проте в середовищі лікарів це судження піддається сумніву.

Привабливі на вигляд баночки містять речовини, які надмірно стимулюють нервову систему і б'ють чи не по всіх органах тіла:

◆ через вміст кофеїну вони сприяє виникненню залежності;

◆ надмірна кількість цукру спричиняє різке підвищення рівня глюкози в крові, а після нього — миттєве її падіння, наслідком якого є ожиріння;

◆ кофеїн, особливо у поєднанні з таурином, провокує підвищення артеріального тиску;

◆ вміст гуарани, дія якої скидається на вплив кави, але має подовжений ефект — призводить до безсоння та дратівливості;

◆ високі дози вітаміну В можуть спровокувати тремор кінцівок;

◆ поєднання таурину та вуглекислоти здатні призвести до гастриту.

У деяких країнах енергетики продаються в аптеках і лише за рецептом. Проте й заборонити їх ніхто не може. Тому варто не зловживати напоєм.

На думку медиків, відносно безпечна добова доза енергетика має бути не більше 250 мл на день. І не більше трьох таких банок на тиждень.

► КОМУ НЕ МОЖНА ПИТИ ЕНЕРГЕТИКИ

Будь-кому не можна пити енергетичні напої, комбінуючи їх з алкоголем, чаєм або кавою. Взагалі не варто споживати їх:

◆ вагітним жінкам і мамам, які годують груддю;

◆ дітям до 18 років;

◆ хворим на цукровий діабет.

Фахівці також не радять вживати ці напої в другій половині дня, адже тоді організм не зможе повноцінно розслабитися, і ніч буде безсонною. А якщо навіть ви вирішили збадьоритися, варто обов'язково дати організму час на повноцінне відновлення сил.



Гороскоп на 25 липня

- ♈ Овен (21 березня — 20 квітня)**
Вам необхідно звернути увагу на свою фінансову спроможність, краще уникати великих покупок. Перш ніж ухвалити якусь рішення щодо грошей, ретельно подумайте. В особистій сфері можуть виникнути непорозуміння, але Овнам варто проявити спокій, щоб швидко залагодити будь-який конфлікт.
- ♉ Телець (21 квітня — 21 травня)**
Буде сприятливий день у роботі, Тельці генеруватимуть нові ідеї, швидко виконуватимуть поставлені завдання. І зусилля не пройнуть безслідно. Другу половину дня краще провести у родинному колі.
- ♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)**
Астрологи радять бути обережнішими зі своїми словами, тому що думки Близнюків можуть бути неправильно інтерпретовані друзями і колегами. На роботі можуть виникнути труднощі, але вдасться швидко вирішити все.
- ♋ Рак (22 червня — 22 липня)**
Представникам цього знаку Зодіаку потрібно подбати про здоров'я. Цього дня краще уникати конфліктів як на роботі, так і вдома. Важливо перейматися відновленням свого емоційного здоров'я.
- ♌ Лев (23 липня — 22 серпня)**
Цей знак Зодіаку, як завжди, перебуватиме у центрі уваги. Леви демонструватимуть свою харизму, цілеспрямованість та їхні ідеї легко сприйме начальство. Увечері на них чекає сюрприз від другої половинки.
- ♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)**
Буде багато рутинних завдань, але завдяки своєму вмінню планувати Діви впораються з усіма справами вчасно. День може бути напруженим, тому вечір присвятіть відпочинку чи улюбленому хобі.
- ♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)**
У професійній сфері можуть виникнути дрібні неприємності, які вимагатимуть уваги до нюансів. Краще не відволікатися на різні дрібниці та присвятити себе роботі.
- ♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**
На представників цього зодіакального знаку чекає насичений день. У професійній сфері все буде гаразд, адже Скорпіони доклали багато зусиль для самореалізації. Можливі грошові бонуси від керівництва. На особистому фронті очікуються нові цікаві зустрічі.
- ♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**
Зараз важливо зосередитися на своїх амбіціях. Цьому знаку потрібно виявити більше активності та завзятості, щоб досягти намчених цілей на роботі. Вечір можна провести у колі друзів, щоб зарядитись приємними емоціями.
- ♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)**
Потрібно знайти час для відпочинку, тому що ви багато часу приділяли професійній сфері. Але через підвищену втому може зникнути мотивація та бажання рухатися далі. Астрологи радять просто відволіктися та відновити баланс.
- ♒ Водолій (21 січня — 18 лютого)**
На цей знак чекають нові можливості та перспективи для особистого зростання. І Водолії, завдяки своєму креативу та нестандартному мисленню, зможуть реалізувати свої нові проекти, оскільки вони будуть гідно оцінені оточенням. На особистому фронті можуть статися несподівані, але приємні сюрпризи.
- ♓ Риби (19 лютого — 20 березня)**
Астрологи радять приділити увагу емоційному стану. Потрібно триматися якомога далі від скандалів та конфліктів, щоб не підживлювати свою енергію негативом. У роботі на вас чекають цікаві проекти, які в майбутньому принесуть добрий прибуток.



РИНОК ЧИ СУПЕРМАРКЕТ: ЩО ВИБРАТИ?

ДЕ ВИГІДНІШЕ КУПУВАТИ ПРОДУКТИ, ЩОБ ЗЕКОНОМИТИ? ГІПЕРМАРКЕТ, РИНОК ЧИ ЗВИЧАЙНИЙ ПРОДОВОЛЬЧИЙ МАГАЗИН, ТОЙ, ЩО БІЛЯ ДОМУ?

▶ ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

Якщо у мешканців сіл та невеликих містечок не надто великий вибір, де купувати продукти харчування, то от жителі великих міст постають перед багатьма варіантами. Численні супермаркети, гіпермаркети, ринки, ярмарки: залишається лише дізнатися, де найнижчі ціни і якість продуктів прийнятної рівня. Щоправда, кожна з цих локацій має свої переваги та недоліки.

▶ СУПЕРМАРКЕТИ

Лева частка людей скуповуються у супермаркетах. Серед переваг: це зручно, практично, взимку тепло, влітку прохолодно, зазвичай не потрібно витрачати додатковий час на дорогу, якщо супермаркет розташований неподалік від дому. Тут є абсолютно все і у великому виборі. Також саме у подібних торгових точках найбільш ретельно дотримуються санітарних норм, тож шопінг відносно безпечний для здоров'я. Серед недоліків: у всіх обласних центрах є, як мінімум три великі всеукраїнські торговельні мережі, на кшталт АТБ, Метро, Сільпо тощо. Обрати ту, що пропонує найнижчі ціни, складно. По-перше, ціни на товари навіть в межах однієї мережі можуть відрізнятися, а ще коригуватися в межах кількох годин.

За інформацією Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, на сьогодні в Харкові функціонують приблизно 4 тис. підприємств торгівлі, 1,6 тис. — ресторанного господарства, 1,1 тис. — побутового обслуговування, а також 48 ринків та торговельних майданчиків. Під час відключення електроенергії на власних автономних пристроях живлення в Харкові працюють 1102 продовольчих та 198 непродовольчих магазинів, а також 48 ринків (торговельних майданчиків).

По-друге, різні маркети пропонують різне фасування та об'єм одного і того ж продукту, тому й ціна на нього може бути різною. Найбільш правильним рішенням буде моніторити ціни та акції всіх супермаркетів.

▶ РИНКИ

Практично у всіх населених пунктах є продовольчий ринок. Експерти стверджують, що саме у таких локаціях ціни найнижчі. Щоправда, великі оптові ринки є не в кожному місті. Зазвичай це невеликі базарчики з овочами, зеленню, м'ясом та молочкою. Звідси й перший недолік — асортимент програє супермаркетам. Другий недолік — це розташування. Якщо супермаркети є чи не у кожному куточку міста, то оптовий ринок один. І далеко не всім близько та зручно до нього добратися. Саме через додаткові витрати часу та коштів на дорогу, купувати продукти на ринках дехто вважає не вигідним рішенням.

▶ ЯРМАРКИ

За ціною на продукти, ярмарки посідають друге місце після ринків. Отож тут дешевше, врешті, всі недоліки залишаються тими самими. Щодо якості продуктів харчування, то ринки та ярмарки трішки виграють, адже тут здебільшого представлена продукція власного виробництва від фермерів та приватних виробників. Зрештою, як показує практика, більшість все одно прямують до супермаркетів. Для тих, хто хоче полачувати органічними овочами та фруктами, краще з'їздити на ринок. Все інше можна з комфортом придбати у торговельних мережах. Для охочих скупитися дешево або за акційними цінами, варто не нехтувати додатками і сайтами різних торговельних мереж. Часто супермаркети влаштовують рибний день, акції на продукти власного виробництва тощо. Чек виходить дуже привабливим.

