



АТАКИ НА ХАРКІВ НЕ ПРИПИНЯЮТЬСЯ. ВОДНОЧАС, ПОПРИ ВСІ ТРУДНОЦІ, МІСТО УЖЕ СЬОГОДНІ ВІДНОВЛЮЄ ЗРУЙНОВАНЕ, КРОК ЗА КРОКОМ ПОВЕРТАЮЧИ ДО ЖИТТЯ ПОШКОДЖЕНІ ВОРОЖИМИ ОБСТРІЛАМИ МІКРОРАЙОНИ, НАГОЛОСИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Ми бачимо, як люди повертаються до рідних домівок, і робимо все, що в наших силах, аби кожен з них зміг знову переступити поріг своєї оселі.

Повноцінна відбудова — справа не окремого міста чи регіону. Це велика загальнодержавна мета, яка потребує значних фінансових ресурсів та міжнародної підтримки.

Впродовж минулого року коштом міського бюджету ми відновили 71 багатопверхівку з серйозними пошкодженнями. Це суттєвий результат, але попереду ще багато викликів.

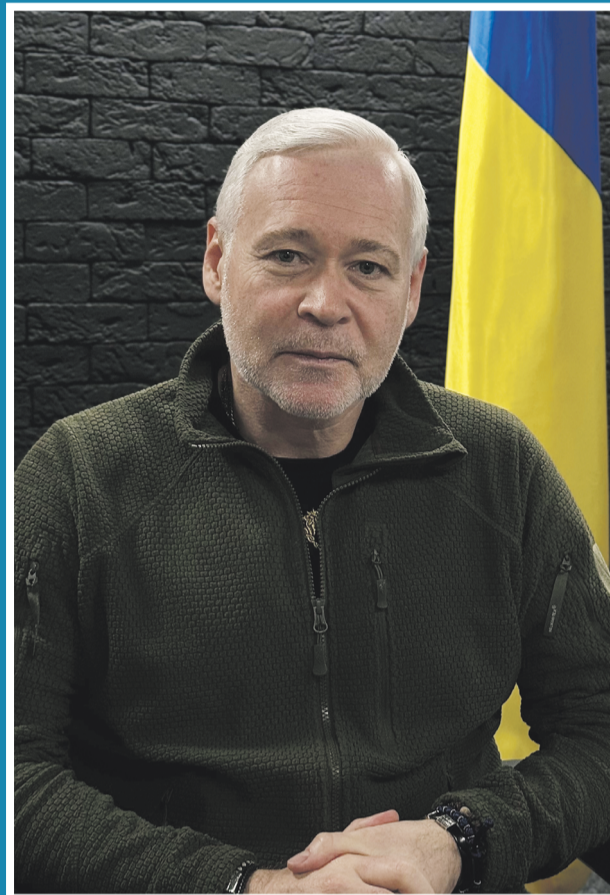
Також хочу повідомити, що відтепер на

сайті Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції всі охочі можуть ознайомитися з візуалізаціями майбутніх оновлених будинків.

Переглянути проєкти можна за посиланням: <https://dbvr.kharkiv.ua>.

Деякі з них уже втілені в життя один в один відповідно до представлених концепцій — зокрема, будинки на вул. Наталії Ужвій, 60, та вул. Метробудівників, 6.

Над розробкою концепцій відновлення працюють фахівці КП «Харківський архітектурно-проектний центр» та спеціалісти проектних організацій.



ПОВНОЦІННА ВІДБУДОВА — ЦЕ ЗАГАЛЬНОДЕРЖАВНА МЕТА



КИТАЙЦІ ВОЮЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

ПІД ЧАС БОЮ НА ДОНЕЧЧИНІ УКРАЇНСЬКІ ЗАХИСНИКИ ВЗЯЛИ В ПОЛОН ДВОХ КИТАЙСЬКИХ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ВОЮВАЛИ У СКЛАДІ РОСІЙСЬКОЇ АРМІЇ. ПРО ЦЕ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПОВІДОМИВ ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ПРЕДСТАВНИКАМИ ЗМІ.

— Ми взяли в полон китайських військових на території України. В бій вступили українці на Донеччині — Тарасівка й Білогорівка — із шістьма китайськими військовими. Двоє в полоні. Відповідно, є документи, є їхні паспорти, є навіть кредитні картки. Це громадяни Китаю, — сказав Глава держави.

Володимир Зеленський зазначив, що доручив міністру закордонних справ і міністру оборони зв'язатися з Китаєм, щоб отримати пояснення.

— Це ще одна країна, яка військово підтримує вторгнення росії в Україну. Це ще одна після Ірану та військових Північної Кореї. Але є різниця: північні корейці на Курському напрямку воювали проти нас, китайці воюють на території України. Думаю, що це важливий момент, який нам треба обговорювати з партнерами, — наголосив Президент.

Полонені громадяни Китаю зараз перебувають у Службі безпеки України. Тривають відповідні слідчі та оперативні дії.



ДАЛЛАС — НАДІЙНИЙ ПАРТНЕР У ВІДНОВЛЕННІ ХАРКОВА

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПІДБИВ ПІДСУМКИ РОБОЧОЇ ПОЇЗДКИ ДО ДАЛЛАСА (США), ДЕ ПРОВІВ НИЗКУ РЕЗУЛЬТАТИВНИХ ЗУСТРІЧЕЙ. ЗОКРЕМА, З МІСЬКИМ ГОЛОВОЮ ЕРІКОМ ДЖОНСОНОМ ТА ДЕПУТАТАМИ МІСЬКРАДИ ДАЛЛАСА.

Під час спілкування Ігор Терехов акцентував увагу на численних руйнаціях в українських містах і викликах, з якими стикаються їхні жителі в умовах війни, розв'язаної російським агресором:

— Даллас був одним з перших американських міст, яке ухвалило резолюцію із засудженням вторгнення російської федерації в Україну. Приїхавши туди, я був вражений кількістю українських прапорів, які на своїх будинках розмістили місцеві жителі на знак підтримки українців.

Міський голова також виступив перед студентами одного з американських університетів, провів перемовини з його керівництвом, зустрівся з українською діаспорою та пред-



ставниками місцевої громадської організації. Крім того, він поспілкувався з представниками бізнесу, які готові долучитися до реалізації післявоєнних проєктів у Харкові.

— Після цих зустрічей я упевнився, що Даллас допомагатиме Харкову як своєму місту-партнеру. Крім того, нам необхідна політична підтримка, формування правдивого уявлення світової спільноти про війну в Україні. Також були проведені конкретні перемовини щодо проєктів з відбудови. У штаті Техас, в якому знаходиться Даллас, дуже потужна економіка, тому ми залучатимемо інвесторів звідти, щоб відновлювати наше місто, — підкреслив Ігор Терехов.



ВОРОГ ПРОДОВЖУЄ ТЕРОР МИРНОГО НАСЕЛЕННЯ

8 КВІТНЯ ХАРКІВ ЗНОВУ ЗАЗНАВ АТАКИ З БОКУ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА. ЗА ЦЕЙ ВЕЧЕР У МІСТІ БУЛО ЗАФІКСОВАНО БІЛЬШЕ 20 ПРИЛЬОТІВ, 17 З НИХ В ОСНОВ'ЯНСЬКОМУ РАЙОНІ. НА ЩАСТЯ, ОБІЙШЛОСЯ БЕЗ ЖЕРТВ, ПОВІДОМИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

Удари безпілотниками також були завдані по Київському та Індустріальному районам, де сталися пожежі — горіли господарча споруда та складські приміщення.

До робіт з ліквідації наслідків ворожої атаки задіяні рятувальники, комунальники, представники правоохоронних органів, медики та волонтери.

РОБИМО ВСЕ, ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ІСТОРИЧНІ БУДІВЛІ

ПОНАД 100 ІСТОРИЧНИХ БУДІВЕЛЬ БУЛИ ПОШКОДЖЕНІ ВНАСЛІДОК ОБСТРІЛІВ ХАРКОВА РОСІЙСЬКИМ АГРЕСОРОМ. БЛИЗЬКО ПОЛОВИНИ З НИХ МАЮТЬ ДУЖЕ СЕРІОЗНІ ПОШКОДЖЕННЯ, ЗОКРЕМА — БУДІВЛЯ ДЕРЖПРОМУ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер зазначив, що Держпром — це перлина Харкова, і він має бути внесений до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО:

— Роботу в цьому напрямі ми розпочали одразу після ворожого авіаудару. Зараз робимо все, щоб зберегти наші історичні будівлі, відтворити їхній первозданий вигляд. І вже маємо проєктні рішення щодо відбудови наших пам'яток.



ОБРАНО НОВОГО ОЧІЛЬНИКА ОФІСУ КОНГРЕСУ МІСЦЕВИХ ТА РЕГІОНАЛЬНИХ ВЛАД

У Києві під головуванням Керівника Офісу Глави держави Андрія Єрмака відбулося розширене засідання президії Конгресу місцевих та регіональних влад при Президентові України.



У форматі відеоконференції понад 330 учасників обрали нового очільника Офісу Конгресу місцевих та регіональних влад — Лілію Пашинну. Вона також є головою делегації України в Конгресі місцевих і регіональних влад Ради Європи.

Частина членів президії Конгресу взяли участь у засіданні з оновленого приміщення Офісу Конгресу. Офіс Конгресу має стати місцем зустрічі керівників громад і майданчиком опрацювання проблем громад. Місцем прямої, результативної комунікації між членами Конгресу. Місцем, де розв'язуються проблемні питання, що потребують участі центральної влади, — сказав Андрій Єрмак.

Глава ОП подякував за роботу колишньому керівникові Офісу Конгресу В'ячеславу Негоді та окреслив напрями подальшої діяльності Конгресу. Одним з основних є розвиток регіональної та місцевої економіки.

— Це має стати для всіх нас одним із довгострокових пріоритетів. Більше інвестицій, більше доданої вартості, більше робочих місць, відтак більше податків і посилення обороноздатності нашої держави, — зауважив Керівник Офісу Президента.

Також Конгрес має гарантувати ефективне використання коштів із держбюджету для забезпечення людей якісними освітніми, медичними, соціальними, реабілітаційними послугами та підтримання ветеранів і бізнесу. Водночас Андрій Єрмак закликав до залучення іноземної допомоги та активної реалізації проєкту «Пліч-о-пліч: згуртовані громади», спрямованого на допомогу українським захисникам і захисницям.

МІСТО УТРИМУЄ ДОВОЄННІ ТАРИФИ НА ТЕПЛО

ТАРИФИ НА ТЕПЛО ДЛЯ ХАРКІВ'ЯН ЗАЛИШАЮТЬСЯ НЕЗМІННИМИ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ — 1539 ГРН ЗА ОДНУ ГІГАКАЛОРИЮ, ПОВІДОМИВ ФІНАНСОВИЙ ДИРЕКТОР КП «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ІГОР ГОРІШНІЙ В ІНТЕРВ'Ю МГ «ОБ'ЄКТИВ».

Водночас собівартість послуги перевищує 2,5 тис. грн. — Тарифи не покривають наші затрати. Свого часу держава повертала підприємствам цю різницю в тарифах. Але, починаючи з 2022 року, ми її не отримуємо. На сьогодні різниця складає 13,5 млрд грн. Тому, звичайно, у нас є заборгованість за спожитий природний газ. Якби нам віддали різницю в тарифах, ми б погасили борг, — зазначив Ігор Горішний.



Попри це, підприємство вчасно здійснює всі поточні платежі за газ, електроенергію та воду. Заборгованості за енергоносії, які використовуються сьогодні, немає.

▶ ПЕРЕХОДИМО ДО ДЕЦЕНТРАЛІЗОВАНОЇ МОДЕЛІ ТЕПЛОПОСТАЧАННЯ

Війна змусила по-новому підійти до забезпечення теплом житлових будинків і соціальних об'єктів. Зараз в місті триває поступовий перехід до децентралізованої моделі теплопостачання.

— Ми встановлюємо блочно-модульні котельні та когенераційні установки, щоб зменшити навантаження та здешевити послугу. Від USAID багато отримали обладнання, зокрема для енергодцентралізації. Ми ще не закінчили цей опалювальний сезон, але вже починаємо підготовку до наступного. В літній період будемо проводити подальші заходи з децентралізації системи теплопостачання, — розповів Ігор Горішний.

РІВЕНЬ ОПЛАТ ЗРОСТАЄ

У 2024 РОЦІ ХАРКІВ'ЯНИ ОПЛАТИЛИ 87% НАРАХУВАНЬ ЗА ОПАЛЕННЯ ТА ГАРЯЧУ ВОДУ — ЦЕ НАЙВИЩИЙ ПОКАЗНИК ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.



У 2022 році рівень оплати становив лише 50%, у 2023-му — вже 75%. При цьому в довоєнний період цей показник складав 93%, зазначили в КП «ХТМ»:

— Поступове зростання рівня оплат — результат нашої роботи. Ми вдячні споживачам, які, попри складну ситуацію, розуміють важливість вчасної оплати за надані послуги.

У 2024 році загальний рівень оплати, в т.ч. юридичних осіб та бюджетних організацій, досяг 93%.

▶ БОРГИ МОЖНА РЕСТРУКТУРИЗУВАТИ

На ХТМ також наголосили, що борги за опалення та гарячу воду можна реструктуризувати до початку судового провадження. Для цього споживач має звернутися на підприємство та сплатити 30% суми боргу, після чого фахівці ра-

зом з ним складуть графік поступового погашення залишки.

— Ми не встановлюємо граничної суми боргу, яку можна реструктуризувати. Підхід індивідуальний — залежно від можливостей людини. Але після того, як суд уже виніс рішення, ми не зможемо оформити реструктуризацію — цього не дозволяє законодавство, — наголосив фінансовий директор КП Ігор Горішний.

У 2023 році підприємство подало до суду близько 10 тис. позовів на боржників серед населення, у 2024-му — ще 7,5 тис. Загальна сума позовів сягає 4 млрд грн.

РЕМОНТ ДОРІГ

У ХАРКОВІ ТРИВАЄ ПОТОЧНИЙ РЕМОНТ НА ОДНІЙ ІЗ ЦЕНТРАЛЬНИХ ДОРОЖНИХ АРТЕРІЙ.

Зараз оновлюють перехрестя з Харківським мостом та Харківською набережною. Через роботу багатотонної техніки було змінено рух муніципальних трамваїв і автобусів. Курсували лише автівки, та й ті ригальмовували час від часу.

Михайло Микитчук, начальник ремонтно-будівельної дільниці КП «Шляхрембуд» Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР:

— Маємо заасфальтувати близько 1800 м² площі, на це потрібно приблизно 220 тонн асфальтобетонної суміші. До цього були проведені підготовчі роботи: вирівняли шари покриття дороги та відремонтували всі колодязі. Хочу зазначити, що вже здали в експлуатацію ділянку дороги з перехрестями вул. Кооперативної та провулка Вірменського. Ми продовжуємо поточний ремонт вулично-дорожньої мережі нашого міста, зокрема пішохідних доріжок, та впорядковуємо місця розриву після роботи комунальних служб. На цей рік багато планів щодо ремонтів, тож працюймо!



ЗАХИСТ ПРИМІЩЕНЬ: ПІДПРИЄМЦІ ОТРИМАЛИ ДОПОМОГУ

KHARKIV BUSINESS HUB ДОПОМІГ 60 ПІДПРИЄМЦЯМ ЗАХИСТИТИ БРОНЕПЛІВКОЮ ВІКНА У ПРИМІЩЕННЯХ. СПЕЦІАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, ЯКИМ ПОКРИВАЮТЬ ВІКНА, ДОПОМАГАЄ ЗМЕНШИТИ РИЗИК УРАЖЕННЯ ЛЮДЕЙ УЛАМКАМИ ПІД ЧАС ВИБУХІВ.

Бізнес отримав захист у межах програми підтримки «Бронеплівка». Програма була створена Kharkiv Business Hub на прохання самих підприємців.

— У минулому році разом з мером Харкова Ігорем Тереховим ми двічі запускали ваучер Quick Help, — ділиться голова ГО «Платформа розвитку міста» — співзасновниця проекту Kharkiv Business Hub Нікіта Певний. — Тоді через атаки росії на енергосистему відбувалися відключення електрики, і ми надали 155 підприємцям безплатні генератори та супутникові системи Starlink. Це була реактивна допомога бізнесу, щоб він міг працювати попри тодішні постійні блекаути. Після Quick Help ми спитали у підприємців, в чому ще їм потрібна допомога і почули такий запит. Найчастішим було прохання встановити бронеплівку. Ми поспілкувалися з партнерами і вирішили реалізувати програму.

На участь у програмі «Бронеплівка» надійшло 218 заявок від власників кафе, ресторанів, медичних клінік, освітніх установ, страхових компаній, студій краси. Обсяг залучених коштів був обмежений, тому конкурсна комісія відбрала 60 локацій.

— При відборі ми більш орієнтувалися на те, щоб заявки відповідали певним критеріям, — розповідає Нікіта Певний. — Зокрема, щоб підприємець був офіційно зареєстрований у Харкові, щоб бізнес працював понад 1 рік та не перебував у стані ліквідації чи санкційних списках.

Власне, за цими фільтрами ми й відбирали локації, яким можемо допомогти.

— Ми розуміємо, що безпека бізнесу — не лише про фінансову стабільність, а й про захист людей. Програма підтримки «Бронеплівка» — це конкретна допомога, яка вже приносить здобутки. Одним із таких прикладів стала історія власниці магазину, яка пройшла відбір. Під час обстрілу бронеплівка допомогла утримати уламки від розбитого скла, що дозволило убезпечити працівників та клієнтів, — поділилась досвідом реалізації програми проектна менеджерка Kharkiv Business Hub Катерина Мішньова.

Захисний матеріал виправдав себе і на інших локаціях. Зокрема, Нікіта Певний згадує влучання у центрі міста у березні цього року. У кафе, де було встановлено бронеплівку, вибило два вікна, але уламки скла були безпечними, бо залишилися зафіксованими на плівці. У приміщенні ніхто не постраждав.

У громадській організації «Платформа розвитку міста» не виключають, що програму «Бронеплівка» буде продов-



жено, а можливо, реалізовані й інші ідеї захисту працівників і клієнтів бізнесу.

— Наразі ми активно шукаємо фінансування і донорів, оскільки весь проєкт Kharkiv Business Hub і його програми підтримки реалізуються цілком за грантові кошти, — зазначає Нікіта Певний. — Мер міста постійно супроводжує проєкти Kharkiv Business Hub і підтримує наші ініціативи. Дуже класно, коли міська влада працює в такому тісному контакті з громадськістю, чує запити і активно на них реагує.

ДЛЯ ДОВІДКИ

Проєкт Kharkiv Business Hub реалізується Департаментом адміністративних послуг та споживчого ринку Харківської міської ради, громадською організацією «Платформа розвитку міста» в рамках угоди між МВС Чеської Республіки та Helvetas Ukraine «Підтримка економічного розвитку ВПО та осіб, постраждалих від війни в Україні» у співпраці з Чеською агенцією розвитку.



ЗА ТИЖДЕНЬ ВЕЛИКДЕНЬ

А ПОКИ ЩО НА ПОРОЗИ ЛАЗЕРЕВА СУБОТА ТА ВЕРБНА НЕДІЛЯ — ВЕЛИКІ СВЯТА, ЯКА ПЕРЕДУЮТЬ СТРАСНОМУ ТИЖНЮ ТА БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВЕЛИКОДНЮ.

Лазарева субота, як і інші Великодні свята, присвячене події з життя Христа. Віряни згадують вчинене Ісусом велике чудо — він воскресив свого друга Лазаря.

Як стверджує Біблія, Лазар з родиною жив у селі Віфанія під Єрусалимом. Ісус був його знайомим і частим гостем. Одного разу Лазар серйозно захворів. Христос дізнався про це і вирішив провідати друга, але коли дістався до Віфанії, Лазар був мертвим уже чотири дні. Ісус знайшов його гробницю, попросив зняти кришку і сказав: «Лазар! Іди геть». І тоді на очах у очевидців його друг ожив і сам вийшов із могили. Після цієї події Лазар прожив ще 30 років, працюючи єпископом на Кіпрі.

У православній традиції Лазарева субота є символом надії та вічного життя. Вона показує, що навіть перед лицем смерті Бог здатен дарувати нове життя кожному, хто вірить у Нього.

Свято відзначається в передостанню суботу перед Великоднем, або в шосту суботу Великоднього посту. Знаючи, коли Великий піст 2025, нескладно вирахувати дату — це 12 квітня. Лазарева субота настає однаково як за старим, так і за новим стилем.

Звичаї дня

У Лазареву суботу бажано відвідати богослужіння. Головна тема молитов цього дня — прохання про зцілення

тяжких хвороб і прояв Божої милості. У храм можна принести для освячення гілочку верби.

Оскільки в цей час піст, то в Лазареву суботу не можна їсти:

- ◆ яйця та продукти, що їх містять;
- ◆ м'ясо та м'ясні вироби, сало, рибу;
- ◆ молочні, кисломолочні продукти.

Можна готувати пісні каші, овочі, фрукти та ягоди в будь-якому вигляді. Дозволено випити келих вина на честь свята.

День належить провести в чистих думках, бажаннях, у колі сім'ї, якщо є можливість.

У народі для цього дня є низка заборон. Тож не можна:

- ◆ обтяжувати себе важкою роботою по дому;
- ◆ йти на риболовлю, забивати худобу;
- ◆ шити, прибирати, прати тощо;
- ◆ шуміти, влаштовувати розваги;
- ◆ розпивати спиртне.

У церкві особливих заборон немає — як і в будь-який інший день, не можна грішити повсякденними гріхами, необхідно приділити час молитви.

► ВЕРБНА НЕДІЛЯ

Свято ще називають Квітна неділя, або Пальмова неділя (від латинського Dominica in Palmis). У православній традиції більш вживана назва Вербна неділя, або Вербниця, оскільки в слов'янських країнах пальмові гілки замінили на вербу, яка розпускається навесні і символізує оновлення та життя.

В Євангелії розповідається, що перед єврейським святом Песах Ісус Христос урочисто в'їхав до Єрусалима на віслюку. Люди зустрічали його, викладаючи шлях пальмовими гілками і вигукуючи «Осанна!» як вітання царю. Це відповідало пророцтву, що Месія прийде смиренно, а не як завойовник на коні. Саме після цього почалася остання, страсна седмиця перед розп'яттям Ісуса.

Що можна, а що не можна робити

У Вербну неділю головний обряд — освячення гілочок верби у церкві. Вважається, що ця рослина має особливу силу, оскільки вона першою розпускається навесні й символізує пробудження життя. Освячену вербу зберігають удома цілий рік — вона слугує оберегом від злих сил, хвороб і негараздів.

Після служби люди повертаються додому й легенько торкаються одне одного вербовими гілочками, промовляючи: «Не я б'ю — верба б'є! За тиждень — Великдень! Будь великий, як верба, а здоровий, як вода, а багатий, як земля!». Вважалося, що побажання приносить здоров'я, силу й успіх.

Вербна неділя — ще й Великий піст, тому цього дня люди більше часу приділяють молитвам, роздумам над своїм життям, добрим справам. Це час для очищення душі перед найважливішим християнським святом — Великоднем. Нагадаємо також, що страви на столі повинні бути пісними, але дозволено невелике послаблення — можна їсти рибу.

Згідно з народними прикметами, якщо у Вербну неділю тепла і ясна погода, то це до гарного врожаю, а якщо піднявся вітер — чекай на прохолодне літо. Але заморозки в свято нехай не лякають, бо за прикметами — гарантує щедрий урожай пшениці.

Також серед наших предків існували такі традиції:

◆ Гілочки ставлять біля ікон або за образами, бо захищають осело від лиха. Коли гілочки засихають, їх спалюють або віддають воді, аби повернути природі.

◆ Декілька гілок закопують у полі, щоб був гарний урожай.

◆ Освячену вербу використовують для лікування — її настій п'ють під час застуди, а дим від спалених гілочок застосовують для очищення дому.

У свято не можна:

◆ сваритися та лаятися — день має бути мирним і спокійним, адже сварки можуть накликати біду на сім'ю.

◆ працювати фізично — вважається, що варто уникати важкої праці, особливо шиття, прання, прибирання, роботи в полі чи саду.

◆ стригти волосся — у народі вірили, що підстригання може «відрізати» здоров'я та удачу.

◆ відмовляти у допомозі — вважається, що відмова в добрій справі може обернутися проти вас у майбутньому.

◆ веселитися надмірно — хоча день радісний, але гучних святкувань не влаштовують, бо ще триває піст.

Вербна неділя — день радості, оновлення й підготовки до Великодня, бо нагадує про смиренність, милосердя і силу віри.



РАЗОМ У ХВОРОБИ І В ЗДОРОВ'І?

ОСТАННІМ ЧАСОМ ПОЧАЛА ЗРОСТАТИ СТАТИСТИКА ПІЗНІХ РОЗЛУЧЕНЬ — СЕРЕД ПАР, ЯКІ ПРОЖИЛИ РАЗОМ ПО 20–30 РОКІВ.

Ця зміна зацікавила науковців. І коли вони стали розбиратися в причинах, отримані дані відверто шокували, зазначає в статті для Forbes американський психолог Марк Треверс.

Учені проаналізували дані понад 25,5 тисячі європейських гетеросексуальних пар у віці від 50 до 64 років, зібрані протягом 2004–2022 років. Так от, виявилось, що причиною розлучень стала проблема здоров'я, яке різко погіршується якраз після 50 років.

Доки обидва партнера залишаються відносно здоро-

вими, рівень розлучень відповідає показникам 40-річної давнини. Те саме, коли здоров'я чоловіка різко погіршується, але дружина залишається відносно здоровою.

Усе кардинально змінюється, якщо хворіє дружина, а чоловік залишається здоровим. Вірогідність розлучення різко зростає, якщо дружина не може виконувати щоденні завдання через хворобу чи інші фізичні обмеження.

«Ці висновки порушують кілька проблемних питань щодо гендерних ролей та зобов'язань у стосунках. Глибоко вкорінене очікування, що дружина завжди забезпечуватиме безперебійну роботу в домі, що будь-яке відхилення може сприйматися як розрив подружніх зв'язків», — наголошує Треверс.



ХАБАРНИКИ НІКУДИ НЕ ПОДІЛИСЯ

УКРАЇНЦІ ПРОДОВЖУЮТЬ СТИКАТИСЯ З ПРОЯВАМИ ПОБУТОВОЇ КОРУПЦІЇ, ПРИЧОМУ СИТУАЦІЯ ЗА ОСТАННІЙ РІК ПОГІРШИЛАСЯ.

Зокрема, є низка сфер, де хабарі вимагають найчастіше, що було зафіксовано в опитуванні, проведеному Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС).

За даними опитування, 29% респондентів заявили, що протягом останніх 12 місяців їм або їхнім близьким довелося зіткнутися з вимаганням хабара з боку керівництва шкіл і вчителів. У 26% випадків хабарі вимагали під час отримання медичних послуг лікарі, співробітники лікарень, поліклінік і аптек.

Ситуація у сфері приватизації, володіння та використання земельних ресурсів також погіршилася. За рік частка респондентів, які повідомили про вимагання ха-



бара в цих сферах, зросла з 14 до 25%. У 25% випадків українці стикалися з корупційними діями з боку співробітників Національної поліції, включно з патрульними. Додатково, рівень корупції в податковій сфері також збільшився за рік з 6 до 13%.

Варто зазначити, що, незважаючи на високий ступінь стурбованості українців корупцією (92% респондентів вважають її другою за значимістю проблемою після війни), лише 15% українців за останній рік особисто стикалися з корупційними проявами.

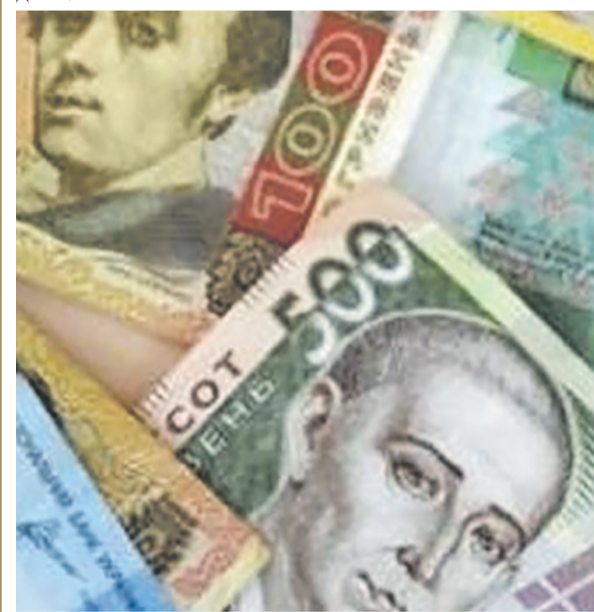
ГРИВНЯ ПОТРЕБУЄ ЗМІН

НАЦІОНАЛЬНИЙ БАНК УКРАЇНИ (НБУ) ІНІЦІЮВАВ ПУБЛІЧНУ ДИСКУСІЮ ЩОДО МАЙБУТЬОГО ДИЗАЙНУ ГРИВНІ, ЗАЛУЧИВШИ ДО ОБГОВОРЕННЯ ІСТОРИКІВ, МИТЦІВ, НУМІЗМАТІВ ТА ГРОМАДСЬКІСТЬ.

Голова НБУ Андрій Пишний зазначив, що дизайн гривні, який був затверджений у 1992 році, хоч і зазнав технічних змін та посилення захисту, все ж зберіг концепцію: портрети визначних діячів на лицьовому боці та пов'язані з ними архітектурні пам'ятки — на зворотному.

За 30 років Україна суттєво змінилася, і тепер потребує оновлених символів та змістів, адже зараз твориться нова сторінка історії.

Андрій Пишний наголосив, що справедливим буде здійснити пошук нових образів для банкнот, щоб передати образ країни теперішнього часу: «Ми точно не плануємо вже завтра змінювати дизайн банкнот, але прагнемо цієї дискусії, хочемо почути думки українців — як істориків, митців, експертів та просто громадян».



«МІСО» І В КОСМОСІ «МІСО», АЛЕ Є НЮАНС

ВЧЕНІ ЗІ США ТА ДАНІ ЗАМИСЛИЛАСЯ НАД ТИМ, ЧИ МОЖЛИВО ФЕРМЕНТУВАТИ ПРОДУКТИ В КОСМОСІ. ЩОБ ПЕРЕВІРИТИ, НА МІЖНАРОДНІЙ КОСМІЧНІЙ СТАНЦІЇ ПРОВЕЛИ ЕКСПЕРИМЕНТ.

Для дослідження обрали популярну у традиційній японській кухні приправу місо, котра виготовляється через бродіння пропарених і потовчених соєвих бобів. До того ж додаються сіль та продукти, що зброжені пліснявими грибами *Aspergillus oryzae* або *koji*.

Експеримент розпочався ще у березні 2020 року. Тоді дослідники відправили на МКС пакет, що містив інгредієнти місо-пасту (варені соєві боби, рис, *koji* та сіль), і залишили його бродити протягом 30 днів. Ще дві партії місо



з цих продуктів приготували у Кембриджі та Копенгагені. Через місяць космічне місо відправили назад і порівняли із земними партіями.

Приготувати такий непростий продукт у космосі вдалося без проблем, але смак і запах відрізнявся від земного місо. Хоча за підсумками дегустації паста, приготована на МКС, отримала хороші оцінки за такими показниками, як уяма та солоність, вона виявилася більш горіховою і більш засмаженою, ніж звичайна місо. Команда дослідників припускає, що існують деякі особливості космічного середовища на низькій навколосезній орбіті, зокрема мікрогравітація та підвищена радіація, які можуть впливати на ріст і метаболізм мікробів, а отже, і на те, як працює ферментація.

ВИКЛИК СТЕРЕОТИПАМ І ОБМЕЖЕННЯМ

У ВІТЧИЗНЯНИЙ КІНОПРОКАТ 10 КВІТНЯ ВИХОДИТЬ СТРІЧКА NICE LADIES РЕЖИСЕРКИ МАРІЇ ПОНОМАРЬОВОЇ ПРО НАЙСТАРШУ В УКРАЇНІ КОМАНДУ ЧИРЛІДЕРОК-ХАРКІВ'ЯНОК.

У Харкові фільм покажуть 12 та 13 квітня у «Планеті Кіно» (ТРЦ «Французький бульвар») та «Мультиплексі» (ТРЦ «Нікольський»), повідомляє MediaPort.

«Nice Ladies — харківська команда з чирлідингу, яка руйнує стереотипи про жінок старшого віку. Кожній учасниці команди — 50+, а найстаршій — 75 років. До повномасштабного вторгнення вони брали участь у різних конкурсах, змагаючись із значно молодшими дівчатами у категорії «25+», здобули титул чемпіона України, виступили на сцені «Україна має талант»

і готувались підкорити Європейський чемпіонат. Але 24 лютого у їхні плани втрутилась війна. Частина команди вимушена була евакуюватись за кордон, інші залишилися у рідному Харкові і продовжили тренуватись навіть під обстрілами», — йдеться в описі до фільму.

На жаль, доки стрічку готували до виходу у кінопрокат, 19 лютого цього року у засвіти пішла капітан команди та тренерка — 78-річна Валентина Онищенко.

Міжнародна прем'єра документальної стрічки про чирлідерок пройшла на канадському фестивалі документального кіно Hot Docs. А на Міжнародному фестивалі документального кіно про права людини Docudays фільм отримав спеціальну відзнаку конкурсу DOCU/UKRAINE.



НЕЗЛАМНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ МІСТ

ТАК НАЗИВАЄТЬСЯ ВИСТАВКА, ЯКА ВІДКРИЛАСЯ ДНЯМИ НА ВОКЗАЛІ ХАРКІВ-ПАСАЖИРСЬКИЙ.

Участь у заході взяв міський голова Ігор Терехов. Мер подякував волонтерам, благодійним та міжнародним фондам і організаціям за підтримку міста у найскладніші часи — за роботу на місцях вибухів, ліквідацію наслідків ворожих атак, за допомогу у відновленні Харкова.

— Дуже знаково, що виставка проходить саме в Харкові. Вона вже була у Верховній Раді в Києві, буде в Сумах. Але сьогодні вона у місті, де зароджувалася незламність. Бо незламні — це харків'яни. І саме від того, як

ми вистоїмо, залежить майбутнє України. Я вдячний нашим Збройним силам за захист, вдячний кожному з вас за те, скільки всього ви робите для відновлення нашого міста. Бо тільки разом ми зможемо рухатися вперед. І після настання миру разом відбудуємо Україну, — зазначив Ігор Терехов.



Кожна з 15 колонн, з яких складається експозиція, символізує місто, що пережило ракетні атаки. Насічки на скульптурах — це кількість влучань. П'єдестали обрамлені справжніми уламками ворожих ракет.

Автор експозиції — скульптор Ян-Павло Роман. Виставка створена зусиллями добровольчого будівельного батальйону «Добробат», групи «Нафтогаз», Дипломатичної академії та Благодійного фонду Владислава Четоткіна.

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ РУЙНУВАНЬ

ВИСОТКА У НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ БУЛА ПОШКОДЖЕНА ВОРОЖИМ БЕЗПІЛОТНИКОМ ТОРІК У КВІТНІ.

Унаслідок вибуху значних руйнацій зазнали стіни, плити перекриття, покрівля, інженерні системи, без скла залишилися геть усі вікна. Кілька поверхів взагалі були аварійними та непридатними для життя.

Сергій Макаров, виконроб АТ «Житлобуд-1»:

— Спершу демонтували пошкоджені конструкції технічного та ще шести поверхів, з 9-го по 14-й. Після чого стали до відбудови, а саме зведення стін і перекриттів. На сьогодні вже відновлені зовнішні конструкції з дев'ятого по чотирнадцятий поверх, а також балкони, техповерх, плити перекриття й покриття покрівлі, відновили внутрішні перегородки,

встановили нові вікна. Наразі утеплюємо балкони і ремонтуємо системи опалення, водопостачання та водовідведення. За сприятливих погодних умов фахівці перейдуть до відновлення зовнішньої частини фасаду.

Харківський міський голова Ігор Терехов: «Харків уже сьогодні відновлює понівечене, крок за кроком повертаючи до життя мікрорайони, що зазнали руйнацій. Торік коштом міського бюджету загалом була відновлена 71 багатоповерхівка із серйозними пошкодженнями. Ми бачимо, як люди повертаються до рідних домівок, і робимо все, що в наших силах, аби кожен з них зміг знову переступити поріг своєї квартир».



МЕНШЕ АВАРІЙ НА ВОДОВОДАХ

ФАХІВЦІ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР У ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД УСУНУЛИ 245 АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЙ НА МЕРЕЖАХ ХОЛОДНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ.

Зокрема, напередодні ремонтники виконали комплексні відновлювальні заходи на магістралях у Шевченківському районі — у пров. Ігоря Остаповича та на пр. Перемоги.

— Після проведення робіт території впорядкували. Також виконали благоустрій після ремонту на вулиці Юрія Пояркова, — розповів провідний інженер районної служби Юрій Грищенко.

Крім того, з початку весни комунальники впорядкували 240 оглядових колодязів із заміною запірно-регулювальної арматури та капітально відремонтували 117 водорозбірних колонок.



ПРАЦЮЄМО ДЛЯ ЗРУЧНОСТІ БАТЬКІВ

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ УСПІШНО НАДАВАТИ КОМПЛЕКСНУ ПОСЛУГУ «ЄМАЛЯТКО».

Послуга дає можливість за 1 заявою в одному місці отримати 10 державних послуг, пов'язаних із народженням дитини.

Управліннями соціального захисту опрацьовує 3 послуги:

- призначення допомоги при народженні дитини;
- призначення допомоги багатодітним сім'ям;
- виплата грошової компенсації за Пакунок малюка.

У Департаменті соціальної політики ХМР зазначили, що з початку 2025 року Управління соцзахисту опрацювали:

- 471 заяву щодо призначення допомоги при народженні дитини,
- 28 заяв щодо призначення допомоги багатодітним сім'ям,



— 318 заяв щодо виплати грошової компенсації за Пакунок малюка.

Подати заяву можна онлайн через портал «Дія» за посиланням: <https://cutt.ly/sQcUaR5>

РУКИ, ЩО НЕ ЗНАЮТЬ ВТОМИ

ДИТЯЧІ САДОЧКИ — ОСЕРЕДКИ ТУРБОТИ ТА ТЕПЛА. І ЩИРЕ ТЕПЛО ВИХОВАТЕЛІ ЗДО №393 ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ ХМР ПЕРЕДАЮТЬ НЕ ЛИШЕ СВОЇМ ВИХОВАНЦЯМ, А Й ТИМ, ХТО НИНІ НА ПЕРЕДОВІЙ.

Щодня вихователі збираються разом, щоб плести маскувальні сітки та кавери. Добрі руки не знають втоми, бо знають, для чого працюють. Та розуміють: кожен кавер — захист, кожна сітка — врятоване життя.

— Ми не питаємо, скільки ще доведеться працювати. Ми просто працюємо, бо віримо — маленький внесок, але важливий, — зазначили у закладі.



У РОДИНІ ГРИП ЧИ ГРВІ: ЯК ЗАХИСТИТИ ІНШИХ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї

ЯКЩО ХТОСЬ ІЗ ВАШОЇ РОДИНИ ЗАСТУДИВСЯ, ПІДХОПИВ COVID-19, ГРВІ ЧИ ГРИП, ТО ПЕРШОЧЕРГОВЕ ЗАВДАННЯ НЕ ТІЛЬКИ ВИЛІКУВАТИ ХВОРОГО, АЛЕ І ЗАХИСТИТИ ІНШИХ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї.

Звичайно, всі знають, що головна умова боротьби з поширенням вірусу — обмеження безпосереднього контакту хворої і здорової людини. Але крім того, що ви виділите хворому його особистий простір, можна застосувати ще кілька надійних способів захисту від хвороби. Спробуйте один раз — і ви переконаєтеся у їхньої ефективності.

▶ ДЕЗИНФЕКЦІЯ

Якщо раніше під час прибирання квартири ви використовували тільки воду і м'які очищуючі засоби, то зараз доведеться трохи посилити підхід. Дезинфікуючі засоби допоможуть усунути більшість бактерій і вірусів, що не тільки допоможе захистити здорових членів родини, але і прискорить одужання хворого.

Якщо у вас немає готового дезинфікуючого засобу, розведіть хлорний відбілювач з водою (2 столові ложки 6% відбілювача на 1 л води) і промийте розчином підлогу



в будинку. Не забудьте добре провітрити кімнати після прибирання, щоб вивітрився запах хлору.

▶ ВИТРАТНІ МАТЕРІАЛИ

Під час застуди деякі з нас по-старому використовують тканинні носові хустки. Це не тільки негігієнічно, але й сприяє подальшому поширенню вірусу. Одноразові па-

перові серветки використовувати набагато правильніше, оскільки ви їх викидаєте.

Одноразовими також повинні бути будь-які губки і ганчірки для прибирання в період хвороби, тому краще застосувати одноразовими і не дуже дорогими матеріалами.

▶ ПОСТІЛЬНА БІЛИЗНА

Велику частину часу хвора людина проводить в ліжку. Тому постільну білизну необхідно міняти частіше, в ідеалі — кожні 1–2 дні. Так ви допоможете швидше видужати хворому. Прати білизну потрібно при температурі не нижче 60 градусів, а тому, хто проводить зміну білизни, краще скористатися гумовими рукавичками.

▶ САНВУЗОЛ

Дезинфікуючі засоби повинні бути трохи потужніші, ніж для іншої частини будинку, а пляшку краще не виносити з туалетної кімнати. Підручні засоби, якими проводиться прибирання (рукавички, мочалки, шітки) повинні бути виключно для прибирання туалету і після одужання краще все утилізувати.

Єдиним дієвим способом профілактики COVID-19 та грипу є вакцинація, яка проводиться безплатно. Зробити щеплення можна у сімейного лікаря або в пункті вакцинавання при лікарнях. Інформацію про найближчі пункти вакцинації можна знайти на сайті Департаменту охорони здоров'я ХМР за посиланням <https://medical.city.kharkiv.ua/vak.../punkty-vakczynacziyi/>

ЧИ МОЖНА ПОЄДНУВАТИ АНТИБІОТИКИ З ПРОБІОТИКАМИ?

АНТИБІОТИКИ Є ПОТУЖНИМ ЗАСОБОМ БОРТЬБИ З БАКТЕРІАЛЬНИМИ ІНФЕКЦІЯМИ, АЛЕ ЇХНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЧАСТО СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ПОБІЧНИМИ ЕФЕКТАМИ. ОДИМ ІЗ НАЙПОШИРЕНИШИХ НАСЛІДКІВ АНТИБІОТИКОТЕРАПІЇ Є ПОРУШЕННЯ БАЛАНСУ МІКРОФЛОРИ КИШКІВНИКА, ЩО МОЖЕ СПРИЧИНИТИ ПРОБЛЕМИ З ТРАВЛЕННЯМ, ЗДУТТЯ, ДІАРЕЮ ТА ЗНИЖЕННЯ ІМУНІТЕТУ.

Саме тому варто вживати пробіотики під час і після курсу антибіотиків. Якщо ви, до прикладу, застосовуєте досить популярний в наш час Аугментин, обов'язково доповніть його тією ж Ентерожерміною.

▶ НАВІЩО ПОТРІБНІ ПРОБІОТИКИ НА ФОНІ АНТИБІОТИКОТЕРАПІЇ

Пробіотики призначають для:

◆ **Захисту мікрофлори кишківника.** Антибіотики знищують не лише патогенні, а й корисні бактерії, що може призвести до дисбактеріозу. Пробіотики допомагають відновити баланс мікроорганізмів, запобігаючи травним розладам.

◆ **Запобігання антибіотик-асоційованій діарей.** Пробіотики, особливо лактобактерії і біфідобактерії, можуть значно зменшити ризик розвитку цього стану.

◆ **Підтримки імунної системи.** Корисні бактерії беруть участь у зміцненні імунітету, а їхнє знищення антибіотиками може зробити організм вразливим до нових інфекцій.

◆ **Зменшення ризику кандидозу.** Через дисбаланс мікрофлори може розвиватися надмірний ріст грибків, зокрема Candida, що призводить до кандидозу. Пробіотики допомагають запобігти цьому, нормалізуючи бактеріальне середовище.

◆ **Покращення травлення.** Деякі штами пробіотиків сприяють нормалізації роботи кишківника, зменшують здуття та покращують засвоєння поживних речовин, що важливо при лікуванні антибіотиками.

Навіть після припинення курсу антибіотиків організму потрібний час для відновлення мікрофлори. Пробиотики допомагають прискорити процес, зменшуючи ризик подальших проблем з кишківником.

▶ ЯКІ СИМПТОМИ СВІДЧАТЬ ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ПРИЙМАННЯ ПРОБІОТИКІВ

Обов'язково почати приймання пробіотиків у такому разі:

- ◆ після антибіотиків імунітет слабшає, а організм стає вразливим до вірусів;
- ◆ виникає кандидоз слизових оболонок;
- ◆ є висипання, подразнення або навіть загострення екземи;
- ◆ з'явилися загальна слабкість і втома;
- ◆ є будь-який дискомфорт у шлунково-кишковому тракті після антибіотиків.

Отже, пробіотики можуть значно полегшити переносимість антибіотикотерапії, зменшуючи побічні ефекти. Важливо вибирати якісні пробіотичні препарати та приймати їх за правильним графіком — зазвичай через 2–3 години після антибіотика, щоб уникнути їхньої нейтралізації. Якщо ви помічаєте симптоми дисбактеріозу або інші проблеми з травленням, варто звернутися до лікаря для підбору оптимальної схеми лікування.

ШІСТЬ НАЙКОРИСНІШИХ ОВОЧІВ

ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ ЗБАГАТИТИ СВІЙ РАЦІОН, СПРОБУЙТЕ ДОДАТИ ДО МЕНЮ ШПИНАТ, БРОККОЛІ ТОЩО.

Шпинат

Очолює рейтинг як один із найбільш насичених поживними речовинами овочів. Корисний тому, що 1 чашка (30 грамів) сирого шпинату забезпечує 16% добової норми вітаміну А плюс вітаміну К, а містить всього 7 калорій. Шпинат також може похвалитися антиоксидантами, які допоможуть зменшити ймовірність розвитку таких захворювань, як рак.

Морква

Морква багата вітаміном А, містить поживні речовини, такі як вітамін С і калій. В овочі є бета-каротин, антиоксидант, який надає їй яскравого помаранчевого кольору. Ваше тіло перетворює його на вітамін А.

Одне дослідження, в якому взяли участь понад 57 тис. осіб, показало, що споживання принаймні 2–4 морквин на тиждень знижує на 17% ризик раку кишківника в довгостроковій перспективі.

Брокколи

Лише 1 чашка (91 г) сиріи брокколі забезпечує 77% вітаміну К, 90% вітаміну С, а також

достатню кількість фолієвої кислоти, марганцю та калію. Брокколи багата сірковмісною рослинною сполукою під назвою глюкозинолат, а також її побічним продуктом сульфорофаном. Вживання брокколі може допомогти захиститися від раку, а також зменшити запалення, пов'язане з серцевими хронічними захворюваннями.

Часник

Часник дуже поживний і водночас малокалорійний, і більшість людей зазвичай споживають невелику кількість часнику як інгредієнт для приготування їжі. Один зубчик часнику містить лише близько 4,5 калорій. Також у ньому є такі поживні речовини, як селен, вітамін С, вітамін В6 і клітковина.

Як свідчать дані Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, у магазинах та на ринках Харкова почали дешевшати деякі овочі. Ціна на цибулю ріпчасту за перший квартал 2025 року знизилася на близько 20%, на капусту білокачанну — на 8%, на огірки — на 12%, на помідори — на 7%. Водночас зросли ціни на буряк (+17%) та моркву (+8%). Ціна на картоплю не змінилася.

У середньому картопля коштує 30–35 грн/кг, капуста білокачанна — 45–50 грн/кг, буряк — 25–40 грн/кг, морква — 40–50 грн/кг, цибуля ріпчаста — 14–20 грн/кг, огірки — 110–140 грн/кг, помідори червоні — 95–110 грн/кг. Також у продажу вже з'явилися овочі нового врожаю. Капуста рання коштує 60–80 грн/кг, редиска — 65–90 грн/кг.

Рослину також використовували як лікарську протягом тисячоліть. Основною діючою речовиною є аліцин, який, як було встановлено, допомагає підвищити рівень цукру в крові та здоров'я серця. Дослідження також показують, що аліцин має потужні протиракові властивості.

Брюсельська капуста

Овоч є чудовим джерелом клітковини, важливої поживної речовини, яка підтримує роботу кишківника, здоров'я серця та контроль рівня цукру в крові. Кожна порція також містить фолієву кислоту, магній і калій, а також вітаміни А, С і К.

У капусті є кемпферол, антиоксидант, який може бути особливо ефективним у запобіганні пошкодженню клітин.

Саме кемпферол має протизапальні та протиракові властивості, що може захистити від хвороб.

Зелений горошок

Горох є крохмалистим овочем, а це означає, що він містить більше вуглеводів і калорій, ніж некрохмалисті овочі, і може впливати на рівень цукру в крові, якщо споживати його у великих кількостях.

Тим не менш, лише 1 чашка (160 г) містить 9 г клітковини, 9 г білка та вітаміни А, С і К, а також рибофлавін, тіамін, ніацин і фолієву кислоту.

Через високий вміст клітковини горох підтримує здоров'я травної системи, посилюючи активність корисних бактерій у кишківнику.

Гороскоп на 10 квітня

Овен (21 березня — 20 квітня)
День, незважаючи на будній статус, необхідно максимально присвятити відпочинку. Якщо немає можливості влаштувати вихідний, потрібно хоча б якнайшвидше впоратися з роботою і знайти собі приємніше заняття.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Якщо у просуванні до професійної мети ви зайшли в глухий кут, не звинувачуйте себе в помилці і не бійтеся відмовитися від обраного шляху та почати все спочатку. Цього разу вам вдасться зробити правильний вибір. Дуже важливо бути обережними у стосунках з людьми навколо. Будь-яке необдумане слово може спричинити серйозний конфлікт, який матиме неприємну перспективу.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Благодійністю цього дня необхідно опікуватися, не очікуючи у відповідь вдячності за неї — в такому разі бажання зробити добро втрапить свій шляхетний сенс і перетвориться на звичайну угоду за принципом: ти — мені, я — тобі.

Рак (22 червня — 22 липня)
Навоколишній світ може здатися представникам вашого — й без того песимістичного — знаку занадто похмурим, а ваша власна життєва ситуація — безвихідною. Та це лише вплив енергій Місяця.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Оскільки час сприятливий для будь-яких починань, рекомендується скористатися вдалим шансом і розпочати роботу над проектом, який ви давно відклали в очікуванні сприятливішої ситуації. Не беріть близько до серця висловлювання інших людей. Переважно злого наміру у них не буде, але наші недовірливість і вразливість, що загострилися цього дня, зроблять проблему з будь-якої дрібниці.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Не відштовхуйте людину, яка деякий час тому чимось образила вас, але тепер покалася і хоче помиритися. У будь-якій сварці винні двоє, тож не треба знімати провину і з себе.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Небажано надто сильно захоплюватися вирішенням чужих проблем на шкоду своїм власним, у такому разі можна опинитися в ситуації, з якої доведеться довго шукати вихід. Та й то не факт, що її вдасться розв'язати.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
День сприятливий для будь-яких угод з нерухомістю. Якщо ви давно мріяли купити чи продати житло, саме час виставити оголошення на відповідному сайті — варіанти перевершать будь-які очікування.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Сьогодні рідні та близькі потребуватимуть вашої допомоги й підтримки як ніколи, тому дуже важливо відкласти вбік свої — менш важливі — справи, і зробити все для того, щоб допомогти їм якнайшвидше вийти з ситуації, що склалася.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Найголовніше сьогодні — добре зарекомендувати себе в очах керівництва, виконавши поставлене ним завдання на відмінно з плюсом — така професійна перемога відкриє перед вами блискучі перспективи.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Тим представникам знаку, які давно подумують про ремонт у своєму будинку чи квартирі, варто скористатися сприятливими умовами дня для того, щоб ретельно підготуватися та спланувати упорядкування оселі, а там можна й діяти.

Риби (19 лютого — 20 березня)
День сприятливий для переходу на здоровий спосіб життя загалом і позбавлення шкідливих звичок зокрема. Якщо давно в планах сісти на дієту або кинути палити, саме час зробити рішучий крок.



ТАНЕЦЬ — СИНОНІМ БАДЬОРОСТІ

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ НАБИРАЄ ПОПУЛЯРНІСТІ ЗАВДЯКИ ЧИСЛЕННИМ ФІЗИЧНИМ Й ПСИХОЛОГІЧНИМ АСПЕКТАМ. ЗАХОПЛЮЮЧИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ Є НЕ ЛИШЕ СПОСОБОМ ПІДТРИМАННЯ ФОРМИ, А Й ПОТУЖНИМ ЗАСОБОМ ПОЛІПШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ.

► ФІЗИЧНІ ПЕРЕВАГИ ТАНЦЮ ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Регулярні заняття сприяють поліпшенню рухливості суглобів й гнучкості м'язів. Енергійність особливо важлива для людей пенсійного віку, оскільки з віком зменшується природна гнучкість тіла.

Також танці є видом аеробного навантаження, яке зміцнює м'язи та кістки. Регулярні заняття сприяють зменшенню ризику остеопорозу та інших захворювань, пов'язаних з кістково-м'язовою системою.

Підвищуючи частоту серцевих скорочень, заняття позитивно впливають на серцево-судинну систему. Динамічність допомагає знижувати ризик розвитку серцевих захворювань та покращує загальний фізичний стан.

► ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕВАГИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

Танцювальна терапія знижує рівень стресу і тривожності, що є важливим для людей пенсійного віку. Ритмічні рухи під музику сприяють релаксації та покращують настрій.

Регулярні заняття танцями стимулюють роботу мозку, покращують пам'ять та концентрацію. Рухливість сприяє підтриманню когнітивних функцій на високому рівні та знижує ризик розвитку деменції.

Танці сприяють підвищенню самооцінки та розвитку соціальних зв'язків. Групові заняття створюють можливість для спілкування та встановлення нових знайомств, що є важливим для літніх людей.

► ПОПУЛЯРНІ СТИЛІ ТАНЦІВ ДЛЯ ЛІТНІХ

Бальні танці є одним з найпопулярніших стилів серед літніх людей. Заняття включають такі види,

як вальс, танго, фокстрот та інші, допомагають підтримувати фізичну форму та підвищують настрій.

Латиноамериканські танці, такі як сальса та бачата відомі своєю енергійністю та ритмічністю. Вони допомагають покращити координацію рухів та витривалість.

У відділенні денного перебування територіального центру Шевченківського району Департаменту соціальної політики ХМР продовжує свою роботу танцювальний гурток «Перлина». Уроки танців дарують учасникам гуртка гарний настрій і радість від танцю, а також є чудовим засобом для зняття стресу. Працює гурток два рази на тиждень. На репетиціях під чуйним керівництвом Тетяни Зенкіної гуртківці відточують свою майстерність, розучуючи нові танці, а потім виступають на святкових концертах, даруючи глядачам насолоду та задоволення. Танець — це синонім бадьорості та ентузіазму. Учасники танцювального гуртка «Перлина» люблять заняття танцями і запрошують всіх охочих приєднатися до їхнього колективу.

Народні танці є чудовим способом підтримання культурних традицій та збереження історичної спадщини, також сприяють фізичному та емоційному здоров'ю.

Для організації занять танцювальною терапією важливо вибрати зручне та безпечне місце, такі як місцевий клуб, спортивний зал або спеціально обладнана студія.

Кваліфікований інструктор є ключовим елементом успішних занять танцювальною терапією, бо має досвід роботи з літніми людьми та знання про особливості їхнього фізичного стану.

Графік занять має бути зручним для всіх учасників. Важливо, зважаючи на фізичні можливості кожного, адаптувати інтенсивність і тривалість занять.

► РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ЗАНЯТТЯ ТАНЦЯМИ

Перед початком занять необхідно провести легку розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження, що допоможе уникнути травм та покращить ефективність занять.

Важливо вибрати зручні взуття та одяг, які не обмежують рухів, а також забезпечити комфорт й безпеку під час виконання танцювальних рухів.

Необхідно уважно спостерігати за рекомендаціями інструктора та виконувати вправи відповідно до його вказівок. Таким чином більш вірогідно уникнути перенапруження і травм.