



У НІЧ НА 30 КВІТНЯ ХАРКІВ ЗНОВУ ЗАЗНАВ МАСОВАНОЇ АТАКИ З БОКУ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА. ЗАФІКСОВАНО 16 УДАРІВ БЕЗПІЛОТНИКАМИ, ВНАСЛІДОК ЧОГО ПОШКОДЖЕНО БАГАТОПОВЕРХІВКИ І ПРИВАТНІ БУДИНКИ, МЕДИЧНІ ЗАКЛАДИ, ЦИВІЛЬНУ ІНФРАСТРУКТУРУ. У РІЗНИХ ЧАСТИНАХ МІСТА ВИНИКЛО 10 ПОЖЕЖ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Нічна атака дронами спричинила масштабні руйнування. Під ударами опинилися Шевченківський, Слобідський та Київський райони Харкова.

У Салтівському районі один з Шахедів впав поблизу медичного закладу, також було зафіксовано потрапляння ворожого безпілотної у приватний будинок. У Слобідському районі сталося попадання по багатоповерхівці.

Кількість постраждалих зростає. Зараз маємо інформацію про 47 осіб, деякі з них перебувають у важкому стані. Усім постраждалим медики надають необхідну допомогу.

Те, що творить російський агресор —

за межею загальнолюдської моралі! Це цинічний брудний терор проти мирного населення. Залякати, посіяти паніку та страх — ось чого домагається ворог. Але зламати нашу волю, нашу єдність йому не вдасться. Ми протистоятимемо викликам і захищатимемо своє місто.

Я вдячний рятувальникам, правоохоронцям, комунальникам, медикам, волонтерам — усім, хто бере участь у роботах щодо усунення наслідків російського терору. Разом вистоемо!

ВОРОГ ЦИНІЧНО ТЕРОРИЗУЄ ХАРКІВ



ЗАВЖДИ ГОТОВІ ДОПОМОГТИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРОМ ІСПАНІЇ ПЕДРО САНЧЕСОМ.

Лідери обговорили надзвичайну ситуацію в іспанській енергосистемі. Володимир Зеленський зазначив, що українські фахівці можуть

долучитися до відновлювальних робіт, і запропонував таку допомогу. За роки війни та російських ударів по енергосистемі Україна набула значного досвіду

в протидії будь-яким енергетичним викликам, зокрема блекаутам.

Президент доручив міністру енергетики України Герману Галушенку діяти максимально оперативно та наголосив, що українські технічні спеціалісти готові допомагати.



ЗБЕРІГАЄМО ЕКОНОМІКУ МІСТА

У ХАРКОВІ ПРОЛОНГУВАЛИ ДІЇ МОРАТОРІЮ НА МІСЦЕВІ ПІЛЬГИ ДЛЯ ПІДПРИЄМЦІВ. ТАКЕ РІШЕННЯ БУЛО УХВАЛЕНО 30 КВІТНЯ НА ВОСЬМІЙ ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКРАДИ 8-ГО СКЛИКАННЯ.

Міський голова Ігор Терехов зазначив, що розвиток економіки — такий же пріоритет для нашого міста, як і безпека:

— З цієї причини ще рік тому ми скасували місцеві податки для харківського бізнесу. Повністю. Це було непросте, але необхідне рішення. І сьогодні на сесії міськради ми продовжили дію мораторію ще на три місяці — до вересня 2025 року. Бо кожна зекономлена підприємцями гривня зараз має бути спрямована на найпотрібніше: виплату зарплат, збереження робочих місць, ремонт, закупівлю обладнання чи підтримку команди.

Муніципальний бізнес-хаб теж щодня шукає нові шляхи підтримки. Понад 1900 підприємців уже отримали фахові консультації, а залучене фінансування перевищило 450 тисяч доларів — здебільшого завдяки міжнародним грантам.



Разом з партнерами ми передали представникам сфери послуг майже 200 генераторів і Starlink-пристроїв. Всьом компаніям допомогли відновитися після руйнувань, ще пів сотні забезпечили спеціальною вибухостійкою плівкою на вікна.

Звісно, це не розв'язує всіх проблем, з якими щодня стикаються підприємці. Але ми докладаємо максимум зусиль, щоб у Харкові зберігалася економічне життя, щоб бізнес мав опору, а харків'яни — роботу.

ПЕРЕМИР'Я ПОТРІБНЕ НЕ ДЛЯ ПАРАДУ

Важлива позиція Білого дому — тільки постійне, безумовне та всеохоплююче припинення вогню, а не тимчасове, як пропонує путін, необхідне для завершення війни, написав у телеграм-каналі Керівник Офісу Президента України Андрій Брмек.



— Україна ще 11 березня погодилася на пропозицію США про повне припинення вогню. На зустрічі в Джидді з американською делегацією ми підтвердили, що Україна зацікавлена у завершенні війни, а для цього необхідно зробити перший повноцінний крок — припинити вогонь.

росія ж щодня обстрілює Україну з повітря, вбиває цивільних людей, атакує на фронті і оголошує тимчасові перемир'я, які сама ж порушує — так було під час Великодня.

Перемир'я потрібне не для параду, а для реального і стійкого миру.

Дякуємо президенту США Дональду Трампу за підтримку повного припинення вогню.

З ДНЕМ ПРИКОРДОННИКА УКРАЇНИ!

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ПРИКОРДОННИКІВ УКРАЇНИ З ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ.

— Шановні прикордонники! Ваша служба давно вийшла за межі охорони кордону. Сьогодні ви берете участь у найзапекліших боях на передовій, визволяєте українські території та захищаєте державу на найнебезпечніших ділянках фронту. Ви демонструєте надзвичайну стійкість, мужність і силу духу.

Дякую вам за відвагу, за рішучість у боротьбі з російським окупантом, за віру в Україну! Харків вдячний кожному з вас!



Бажаю міцного здоров'я, сили, надійного тилу та якнайшвидшої Перемоги!

ХАРКІВ'ЯНИ НАДИХАЮТЬ НА РОБОТУ

КАМΠΑНІЯ З ПІДГОТОВКИ ХАРКОВА ДО НАСТУПНОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ У РОЗПАЛІ. АДЖЕ, ЩОБ У МАЙБУТНЬОМУ БУЛО З ОПАЛЕННЯМ ГАРАЗД, ТРЕБА ПОПІКЛУВАТИСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ, ВПЕВНЕНИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер зауважив, що, завдяки нашим комунальним службам, зокрема КП «Харківські теплові мережі», опалювальний сезон, що закінчився, пройшов стало:

— Але треба готуватися до наступного вже зараз, зважати на можливі посилення обстрілів й руйнування. Ми не можемо підвести людей, які повертаються до рідного міста, котрих вже 1 300 тис. Містяни хочуть жити і працювати у Харкові, тому маємо надати їм певний комфорт. Попереду дуже багато роботи.

Тож теплоенергетики не стали зволікати, одразу почали роботи з перекладки відразу трьох великих магістралей. Одна з таких — восьмисотка на Салтівці, бо якраз той випадок,



коли тепловики в минулу ремонтну кампанію її дуже ретельно залатали, і вона витримала зиму без поривів. Але на другу зиму її ресурсу вже не вистачить, повідомив начальник Салтівської філії КП «ХТМ» **Сергій Монахов:**

— Труба стала затонка, тому й дефектів багато. Треба терміново міняти

на нову, з ППУ. Задля цього від гарячого водопостачання відключили 200 будинків. Доведеться замінити приблизно 240 метрів труби діаметром 800 мм.

В іншому районі міста триває комплексний ремонт. З одного боку перекладають зовнішню теплотрасу, яку вже торік частково замінили на попередньо ізольовану трубу, з іншого — відновлюють пошкоджену котельню. Тут вже вдруге міняють вікна, реконструкції вимагає і сам конструктив: знов потрібно перебудовувати допоміжні споруди, знищені ракетними обстрілами. До того ж котельня і сьогодні продовжує подавати гарячу воду, хоч і не на всі будинки.

— Були пошкодження, але ми все одно намагалися надавати послуги тепlopостачання та гарячого водопостачання, та настав той час, коли ми змушені відключити людям гарячу воду, тому що нам потрібно повністю підготувати обладнання цієї котельні до наступної зими. Сьогодні дуже багато виявилось непередбачених робіт, які ми не змогли запланувати, тому що кожен день обстріли додають у наш план ремонтів зміни, — зазначив в. о. директора технічного КП «ХТМ» Департаменту з питань за-



безпечення життєдіяльності міста ХМР Олексій Лука.

Головний стимул робити — більше, швидше і краще — для харківських теплоенергетиків дають самі харків'яни, що повірили комунальникам навіть у першу воєнну зиму, коли тепlopостачання було під великим питанням. Тоді на Північну Салтівку повернулося понад 40% жителів. І сьогодні, після третього важкого воєнного опалювального сезону, харків'яни ще активніше повертаються до міста попри щоденні обстріли.

ЩОБ ЛЮДИ ВІДЧУВАЛИ, ЩО ВОНИ НЕ ПОКИНУТІ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ З ГОЛОВОЮ ВСЕСВІТНЬОЇ ЛЮТЕРАНСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ В УКРАЇНІ СОТМАРІ БАРНАБАШЕМ. СТОРОНИ ОБГОВОРИЛИ АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПОДАЛЬШОЇ СПІВПРАЦІ, ЗОКРЕМА ГУМАНІТАРНУ ПІДТРИМКУ НАСЕЛЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПОСТРАЖДАЛИМ І ВІДНОВЛЕННЯ ПОШКОДЖЕНОГО ЖИТЛА.

Ігор Терехов подякував за всебічну допомогу, яку організація надає харків'янам, та висловив сподівання на продовження співпраці:

— Сьогодні люди дуже потребують підтримки. Насамперед психологічної і моральної. Дуже важливо, щоб люди відчували, що вони не покинуті. Але кожен приліт — це стрес, руйнації, вибиті вікна. У нас попереду і дощі, і опалювальний сезон, тому дуже важливо все це вчасно виправити. В такій допомозі є гостра потреба, — зазначив мер.

Сотмарі Барнабаш наголосив на важливості продовження роботи Всесвітньої Лютеранської Федерації в Харкові:

— Ми маємо повну підтримку нашого керівництва



в Женеві щодо Харкова. Розуміємо, що наша допомога обмежена, але ми бачимо потребу в подальшій підтримці. Ми залишатимемося тут, бо люди потребують нашої допомоги, — підкреслив Сотмарі Барнабаш.

Всесвітня Лютеранська Федерація — це глобальна спільнота лютеранських церков, яка з 2022 року через свій гуманітарний підрозділ активно підтримує населення України, зокрема в регіонах, які найбільше постраждали від війни.

БЕЗБАР'ЄРНІ РОБОЧІ МІСЦЯ

ПРАЦЕДАВЦІ МАЮТЬ МОЖЛИВІСТЬ ОТРИМАТИ ДЕРЖАВНУ ПІДТРИМКУ НА СТВОРЕННЯ БЕЗБАР'ЄРНИХ РОБОЧИХ МІСЦЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ. СКОРИСТАТИСЯ ТАКОЮ ПРОГРАМОЮ МОЖУТЬ, ЗОКРЕМА, ВЕТЕРАНИ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ЯКІ Є ФОПАМИ АБО ВІДКРИВАЮТЬ ВЛАСНУ СПРАВУ.

Розмір витрат на облаштування робочого місця залежить від групи інвалідності працевлаштованої особи та може становити до 120 тис. грн для осіб з інвалідністю I групи та до 80 тис. грн — II групи.

Звернутися за компенсацією необхідно протягом 180 днів з часу облаштування робочого місця та працевлаштування особи з інвалідністю.

У Департаменті соціальної політики ХМР з посиленням на Національну соціальну сервісну службу України зазначили, що подати заяву можна в регіональному центрі зайнятості або на порталі «Дія».



ДЛЯ РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ

ХАРКІВСЬКІ ПІДПРИЄМЦІ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ГРАНТОВУ ПІДТРИМКУ В РОЗМІРІ ДО 800 ТИС. ГРН НА ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК БІЗНЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.

Грант надається підприємствам, які готові створювати нові робочі місця, зокрема для внутрішньо переміщених осіб, жінок, людей з інвалідністю та ветеранів.

Подати заявку можуть компанії, які:

- зареєстровані понад рік;
- мають щонайменше п'ять офіційно працевлаштованих працівників;
- готові інвестувати в розвиток не менше 20% власного внеску.

Для цього необхідно заповнити аплікаційну форму за посиланням <https://enketo.redrose.io/> (логін: dc, пароль: dc)

ХАРКІВ'ЯНКА — СЕРЕД НАЙКРАЩИХ



ТАЛАНОВИТА ЮНА БАНДУРИСТКА З ХАРКОВА ЗАВДЯКИ ГАРНОМУ НАВЧАННЮ І ЧУДОВИМ ВИСТУПАМ УДОСТОЇЛАСЯ СТИПЕНДІЇ ВІД ГОЛОВИ ДЕРЖАВИ.

Ярина Єськова — учениця Дитячої школи мистецтв №5 Департаменту культури ХМР по класу бандури увійшла до 250 обдарованих молодих українців, яким призначено відповідно до Указу Президента України стипендію Президента України для молодих письменників і митців у сфері музичного, театрального, образотворчого, хореографічного, естрадно-циркового мистецтва та кіномистецтва.

У профільному департаменті особливу подяку щодо успіху бандуристки висловлюють батькам Ярини за любов і підтримку, зокрема її татові Олексію Єськову, який сьогодні захищає нашу країну. А також щира вдячність викладачу за професіоналізм, турботу та натхнення, які Зінаїда Миронко-Очерет дарує своїм учням щодня.

Грант для підтримки відновлення та розвитку бізнесу в умовах війни

Сума — до 800 000 гривень
Дедлайн — 11.05.2025 року

та пройти кілька етапів відбору, включно з поданням бізнес-плану та презентацією.

Докладно інформацію про програму можна знайти на порталі «Дія. Бізнес» <https://business.diia.gov.ua/>

ПРОТИСТОЯННЯ ЗЛУ МИСТЕЦТВОМ

ТЕАТР «БЕРЕЗІЛЬ» ВПЕРШЕ
ПРЕЗЕНТУЄ У ХАРКОВІ «ШЕВЧЕНКО
2.0» — ШОУ-ВИСТАВУ ЗА МОТИВАМИ
ОСОБИСТИХ ЩОДЕННИКІВ ПОЕТА.

Шевченко — не стереотипний
бронзовий пам'ятник, не опу-
дало зі штампованих портретів,
а жива людина, влевнені творці проєкту.

► ДРОНИ, ЯК ХРУЩІ, ГУДУТЬ

Ідея створити виставу народилася ще до повномасштабної війни. Її автором став академік НАН України Борис Гриньов, який написав омажі — тексти за мотивами віршів Шевченка.

— В наших уявленнях Шевченко — це постать, ікона, наше все, за що століттями боролася Україна, і він був попереду всіх цих рухів. Але життя триває, ми змінюємося. Ми кардинально змінилися за час війни. Ще у 2021-му з'явилися рядки: «Садок вишневий коло хати, а дрони, як хрущі, гудуть». А в 2022-му ми заплучили дрони у свої домівки, — зазначає Борис Гриньов.

На тексти були написані шлягери, які виконав співак EL Kravchuk. Після запису альбому EL Kravchuk і Борис Гриньов запропонували шевченківцям зробити на основі цього матеріалу виставу, яка давала б сучасний погляд на Шевченка.

► І ГЕНІЙ, І ФРАНТ, І КОХАНЕЦЬ

Виставу створено за п'єсою українського драматурга Дмитра Тернового «Шевченко. Сні».

— Дуже довго довелося шукати форму цієї історії, бо матеріал пручався, — ділиться Дмитро Терновий. — Було завдання створити проєкт за щоденниками Шевченка. Але як зробити п'єсу, яка буде цікавою, живою, несподіваною, можливо, в чомусь парадоксальною? А потім була ідея — сні, і пазли почали складатися. В п'єсі 17 снів, пов'язаних з життям Шевченка і нашим життям. Час у п'єсі нібито зникає, і це дозволяє перенести Шевченка в нашу реальність, спілкуватися з ним, ставити запитання, отримувати відповіді.



— Вистава «Шевченко 2.0» — це ще один погляд на Тараса Шевченка, більш сучасна версія бачення цієї поста-
ті, — розповідає менеджерка проєкту Маргарита Корню-
щенко. — Це простір, в якому поет зустрічається з міфом
про себе самого, сперечається з ним та доводить, що є
і пророком, і франтом, і генієм, і коханцем — живою лю-
диною, а не тим зашкарублим «дідуганом з вусами», образ
якого нам так довго нав'язували.

«Шевченко 2.0» — видовишне дійство з відеопроєкці-
ями, масштабними декораціями і стильними костюмами
від українського дизайнера Костянтина Пономарьова. На
думку Костянтина, це не стільки вистава, скільки майже
перше в історії українського театру сучасне дослідження
того, що Шевченко — не щось одне:

— Шевченко — не фігура, що сидить на портреті у па-
пасі та кожусі і своїм поглядом нічого не випромінює, крім
ненависті до царської імперії. Ми вважаємо, що Шевчен-
ко глибше і цікавіше.



► ВИСТАВА ПРОВOKУЄ

Режисер вистави — заслужений діяч мистецтв України
Олександр Ковшун — зазначає:

— Життя різне, в ньому є місце і радості, і любові,
і стьобу, і фантазіям. Тому навіть про таку серйозну і по-
важну постать, як Тарас Шевченко, в мене вийшла виста-
ва-шоу.

Це — несподіваний і навіть провокативний матеріал,
попереджає режисер. Зокрема, сцена двох персонажів
у психоаналітика. Є й інші моменти, що наразі неабияк
чіпляють глядачів.

— Є низка сцен, де у максимально потворному ви-
гляді зображуються епізоди з нашими сусідами-росіяни-
цями, — каже менеджерка проєкту. — Можливо, це за-
кладалося не як провокація, а як зла іронія, стьоб, але ці
сцени виявилися провокативними, і глядачі гостро на це
реагують.

► НАРЕШТІ У ХАРКОВІ

Репетиції йшли у важкий період вес-
ни і початку літа 2024 року. Через обстрі-
ли енергосистеми були перебої з теплом та
електрикою, росія робила спроби повтор-
ного наступу на область, атакувала місто ра-
кетами та КАБами. Тому робота над виста-
вою стала для березильців насправді «проти-
стоянням злу мистецтвом».

Прем'єра йшла на всеукраїнських фести-
валях, на сценах Київського національно-
го театру імені Івана Франка і Черкаського
драмтеатру імені Тараса Шевченка. І от на-
решті — у Харкові. Чому харківські глядачі
не стали першими?

— «Шевченко 2.0» — вистава великої
сцени. Вона дуже масштабна, в ній великі
декорації, задіяно багато акторів, — каже
Маргарита Корнющенко. — Ми не маємо
дозволу працювати на власній сцені, а май-
данчика, де можна було б цю виставу пока-
зати, не було.

В новому році запрацював безпечний май-
данчик відповідного масштабу. Ця сцена не така велика,
як наша, але, трошки відкоригувавши декорації, ми мо-
жемо зіграти.

Прем'єра у Харкові відбудеться у другій половині трав-
ня.

Театр має підтримку міста

Встояти у надскладних умовах «Березолу» до-
помагає мер Харкова Ігор Терехов і міська рада.
Впродовж значного періоду було припинено стяг-
нення плати за комунальні послуги харківських
КП. А ще цієї весни за сприяння мера вистави
театру відвідали дуже багато працівників кому-
нальних служб, і це неабияк підтримало, кажуть
шевченківці.

У ПОДОРОЖ ІЗ «ЗАПОВІТОМ»

ПОЇЗД № 1/2 ХАРКІВ — ВОРОХТА СТАВ ФЛАГМАНСЬКИМ І ОТРИМАВ НАЗВУ «ЄДНІСТЬ». БУДЕ ВІДПРАВЛЯТИСЯ ПІД ПІСНЮ «ЗАПОВІТ» УКРАЇНСЬКОГО РЕП-ВИКОНАВЦЯ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ YARMAK.

У складі поїзда — купейні вагони, які пройшли капітальний ремонт, котрі оснащені вакуумними туалетами, кондиціонерами та розетками у купе. Фахівці привели до сучасних стандартів вбиральні з дозаторами мила та накладками на унітази, повідомляє «Укрзалізниця».

Харків — Ворохта відправляється з Харкова через день о 18:45 й прибуває до Ворохти о 13:59. З Ворохти поїзд відправляється через день о 16:31 й прибуває до Харкова об 11:27.

Зазначимо, що «Єдність» став восьмим флагманським



поїздом «Укрзалізниці». Також серед потягів курсують «Лесь Курбас» (№ 15/16 Харків — Ясіня) та «Сковорода» (№ 17/18 Харків — Ужгород).

СКІЛЬКИ КОШТУЄ ШАШЛИК

ПОЧАТОК ТРАВНЯ — ТРАДИЦІЙНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ НА ПРИРОДІ ТА ШАШЛИКІВ. У СЕЗОН ПІКНІКІВ ЦЬОГО РОКУ ЦІНИ НА НАЙПОПУЛЯРНІШІ ВИДИ М'ЯСА МОЖУТЬ ЗРОСТИ ДО 2%.

Науковий співробітник відділу аграрного ринку і міжнародної інтеграції Національного наукового центру «Інститут аграрної економіки» Наталя Копитець у коментарі виданню «Главред» зазначила, що в травні 2025 року можливе зниження цін на яловичину і свинину — до 3%, але шашликовий період може підняти ціни на свинячий ошийок і курячі гомілки на 1,5–2%.

За даними ресурсу «Мінфін», станом на 26 квітня кілограм найпопулярнішого для шашликів м'яса в середньому коштує:

- ◆ свинячий ошийок — 326,77 грн;
- ◆ куряче філе — 195,97 грн;
- ◆ куряче стегно — 116 гривень.

Супермаркети пропонують уже готове для шашлику м'ясо в різних маринадах, найчастіше свинину. Наприклад,



у «Сільпо» ціни на таке м'ясо стартують від 219,70 грн/кг, але зазначена ціна зі знижкою. В Auchan найдешевше мариноване м'ясо для шашлику обійдеться в 199 гривень за кілограм, але вказана ціна також зі знижкою.

УЖЕ НЕ СОЛІДАРНІ

1 ТРАВНЯ В УКРАЇНІ ТА В БАГАТЬОХ ІНШИХ КРАЇНАХ СВІТУ, ЗОКРЕМА ЄВРОПЕЙСЬКИХ, ВІДЗНАЧАЮТЬ МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ПРАЦІ.

Свято вшановує чесних трудівників, які працюють для добробуту і процвітання своєї держави й людства на всій планеті.

Свято започаткували наприкінці XIX ст. у пам'ять про протести робітників у Чикаго у 1868 році, які завершилися сутичками із поліцією. З того часу мітинги проводилися щороку і мали більш мирний характер. 1888 року з'їзд Американської федерації праці оголосив 1 травня днем загальнонаціональної боротьби за права робітників. Вже за рік II Конгрес Інтернаціоналу зробив дату днем солідарності трудящих усього світу.



Міжнародний
день праці

В Україні після проголошення незалежності 1 та 2 травня залишилися вихідними. У 2017 році в Україні День міжнародної солідарності трудящих офіційно перейменували на День праці, а вихідний 2 травня скасували. Неробочим залишили лише 1 травня, включивши його у категорію «Міжнародні дні» нової редакції законопроекту про свята.

За традицією, у травневі вихідні українці відпочивали на природі. Втім, на період воєнного стану вихідні на свята, які припадають на будні дні, скасовуються.

ТРАВНЕВИЙ СЮРПРИЗ ВІД МІНЮСТА

УКРАЇНЦІ, ЯКІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ МАЮТЬ ЗМОГУ ВІЇДЖДАТИ ЗА КОРДОН, НЕЗАБАРОМ ПЛАТИТИМУТЬ БІЛЬШЕ ЗА ОДНУ ІЗ ПОСЛУГ.

Отже, вже з 3 травня апостиль — спеціальний штамп, що підтверджує дійсність офіційного документа в інших країнах, буде коштувати 610 гривень, а не 51 гривню.

Про зміни написав на своїй сторінці у соціальній ме-

режі Facebook народний депутат Ігор Фріс, також пояснив, що 610 гривень за апостиль платитимуть фізичні особи, натомість для юросіб штамп в документі коштуватиме 1060 гривень: «Плата за апостиль не змінювалася з 2003 року і перебувала на рівні 51 гривні. Тепер вартість зросте. Рішення стане чинним з 3 травня 2025 року».

За його словами, рішення щодо нової вартості ухвалили у Міністерстві юстиції. Нову ціну розраховували з огляду на рівень інфляції.



З ПЕРШОГО РАЗУ НЕ ДІЙШЛО

ГРОМАДЯНИНА КИТАЮ ДОВЕЛОСЯ ДВІЧІ ЗА ОДИН ТИЖДЕНЬ РЯТУВАТИ З ГОРИ ФУДЗІ В ЯПОНІЇ.

Уперше 27-річного студента, який піднявся на найвищу вершину країни в міжсезоння і не зміг спуститися стежкою, оскільки загубив «кішки» — спорядження для взуття,



врятували вертольотом, повідомляє The Independent.

За кілька днів молодий чоловік повернувся на гору, щоб забрати свої речі, які там залишив минулого разу, зокрема телефон. Однак і цього разу горе-альпіністу знадобилася допомога через симптоми гірської хвороби.

Варто зазначити, що альпіністам рекомендують не підніматися на гору Фудзі в міжсезоння через ризик смерті або травм у суворих умовах. Сезон сходжень на найвищу гору Японії традиційно починається з 1 липня і триває до вересня.

ШОПІНГ ПОЗА ПЛАНОМ

В АНГЛІЇ 42-РІЧНА ЖІНКА СТРАЖДАЄ ВІД ТОГО, ЩО УВІ СНІ РОБИТЬ ОНЛАЙН-ПОКУПКИ В ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ. ЧЕРЕЗ МАРІННЯ ВОНА СПУСТОШИЛА КРЕДИТКИ І ВЛІЗЛА В БОРГИ.

Наступного ранку «покупчиня» отримує пакети із замовленнями, але не пам'ятає, коли і як купувала. Серед замовленого — сірники, іграшкові будинки, холодильник, стіл, цукерки, сільнички і перечниці, банки з фарбою і книжки. На нічні покупки вона вже витратила понад 3800 доларів.

Через неконтрольований нічний шопінг жінка була змушена звернутися до лікаря, який виявив у неї рідкісний розлад сну під назвою парасомнія:

— Пригода дуже засмучує. Я не знаю, до чого призведе наступна ніч.

Медики зазначають, що людина з парасомніями може здатися пильною, ходити або розмовляє, їсть або виконує інші подібні дії, але не усвідомлює, що



робить, оскільки мозок прокинувся лише частково.

Найпс продовжує боротися з розладом сну, одягаючи пристрій постійного позитивного тиску в дихальних шляхах (CPAP). Також почала ховати телефон й планшет, щоб уникнути небажаних покупок уві сні.

БУДИНОК ВІДНОВЛЮЄТЬСЯ

ЦЕ ОДИН ЗІ ЗРУЙНОВАНИХ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ БУДИНОК НА ПІВНІЧНІЙ САЛТІВЦІ. ВІН ЗАЗНАВ 7 ПРЯМИХ ВЛУЧАНЬ СНАРЯДІВ, ДО ЦЬОГО ДОДАЛАСЯ Й ПОЖЕЖА. ПРОТЕ, БУДІВЕЛЬНИКИ ОБІЦЯЮТЬ ВІДНОВИТИ ВСІ ПОШКОДЖЕННЯ.

За словами виконроба будівельної організації Петра Волошина, унаслідок вибухів було зруйновано декілька поверхів. Один снаряд влучив в підвал, другий у вхідну групу, всі інші — безпосередньо у квартири пожителів. Покрівля була пошкоджена повністю, ліфт також вийшов з ладу:

— Першочергово демонтували 6 поверхів другого під'їзду. Тоді на утилізацію було вивезено близько 50 тонн від-

ходів. Наразі триває відновлення тих квартир у другому під'їзді, що були зруйновані та демонтовані. Зараз робимо перекриття та відновлюємо стіни. Плити перекриття та несучі стіни будуть монолітні, а міжкімнатні стіни та фасад — з газоблоку. Процес лиття та відновлення стін багатоквартирного будинку нелегкий, це нешвидко робиться. Але ми намагаємося працювати якомога краще та у найкоротші терміни, щоб мешканці могли вже до зими повернутися до своїх осель. Також в цьому будинку замінили вікна у місцях загального користування і встановлюємо їх у відремонтованих квартирах. Крім того, будемо відновлювати та утеплювати фасад будівлі. Підвальне приміщення та технічний поверх вже зробили. Надалі плануємо провести капітальний ремонт покрівлі, під'їздів та вхідних груп.



З РУЇН І ПОПЕЛУ

ХАРКІВСЬКІ БУДІВЕЛЬНИКИ ЯКІСНО І ЗА МОЖЛИВОСТІ ШВИДКО ВІДНОВЛЮЮТЬ ПОШКОДЖЕНИЙ ПІД'ЇЗД ОДНІЄІ З САЛТІВСЬКИХ БАГАТОПОВЕРХІВОК. ЗОВНІ ВІН ВЖЕ МАЄ НАБАГАТО КРАЩІЙ ВИГЛЯД, НІЖ ЩЕ КІЛЬКА МІСЯЦІВ ТОМУ.

На початку війни під'їзд був серйозно зруйнований. Після влучання снаряду сходові марші склалися, зайти до квартир було неможливо. Ще й пожежа додала лиха.

Артем Лагунін, виконроб АТ «Житлобуд-1»:

— У будинку не вціліли сходи, стіни, ліфтова шахта і обладнання, вибиті вікна. На додачу, внаслідок вибуху сталася пожежа, через яку вигоріла значна кількість квартир. Зараз змонтовані сходи з металоконструкцій на технічному поверсі, відновлені сходові марші й стіни, а також замінені більша частина пошкоджених вікон. Фахівці також змонтували металоконструкції ліфтової шахти. Наразі на завершальному етапі капітальний ремонт понад 1 тис. м² покрівлі. У місцях загального користування тривають оздоблювальні роботи: робітники чистять і шпаклюють стіни, обробляють металеві конструкції вогнезахисною фарбою. Потім вони пофарбують стіни у під'їзді, зроблять ремонт вхідної групи та стануть до відновлення понівечених внутрішніх інженерних мереж.



ПРАЦЮВАТИ ВМІЄМО — ЯКІСНО І ВІДПОВІДАЛЬНО

ДО 28 КВІТНЯ — МІЖНАРОДНОГО ДНЯ ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА ДО 1 ТРАВНЯ — МІЖНАРОДНОГО ДНЯ ПРАЦІ У КП «КОМПЛЕКС З ВИВОЗУ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР РОЗПОВІДАЮТЬ, ЯК ПІДПРИЄМСТВО ПІКЛУЄТЬСЯ ПРО ГІДНІ І БЕЗПЕЧНІ УМОВИ ПРАЦІ СВОЇХ СПІВРОБІТНИКІВ.

Основну частину колективу КП «КВПВ» складають робітники — водії, вантажники, слюсарі, зварювальники, електромонтажники. Саме вони забезпечують безперебійну роботу великогабаритного спецтранспорту, оперативне і своєчасне надання послуг з управління побутовими відходами, підтримуючи високий санітарно-екологічний стан Харкова. Робота важка, небезпечна і вимагає постійного контролю за дотриманням вимог законодавства про охорону праці.

Олексій Репринцев — один із найдосвідченіших водіїв спецтранспорту, на підприємстві працює 14 років. Його постійний маршрут — мікрорайони Харкова «Сонячний» та «Обрій», з яких він вивозить побутові відходи з самого початку війни. За три роки Олексій Вікторович разом із вантажниками — Костянтином Лінком і Юрієм Гарагатим неодноразово потрапляв у зони обстрілів, але завжди дотримувався правил безпеки. На початку обстрілу його бригада припиняла роботу, від'їжджала на безпечну відстань, а коли небезпека минала — поверталася до роботи.

— Робота водія сміттєвозу потребує постійної зосередженості та уваги. Сміттєвоз — великогабаритний спецтранспорт. Керувати ним потрібно впевнено, але обережно. До того ж водій постійно допомагає вантажникам переміщувати контейнери, що призводить до додаткового фізичного навантаження, — розповідає Репринцев.

Своєю роботою водій задоволений. Зарплата гідна, колектив згуртований, графік роботи зручний. Водіям, які хотіли б виконувати таку роботу, він радить налаштуватися на чесну та нелегку, але дуже шановану харків'янами працю.

За словами **Людмили Золотко**, інженера з охорони праці, голови профспілкової організації КП «Комплекс із ви-



возу побутових відходів», всього на підприємстві працює 527 осіб, з них на роботах із шкідливими умовами 377. Серед робітників — водії, вантажники, слюсарі, електрогазозварювальники, електромонтажники.

Під час прийому на роботу кандидати проходять медичну комісію. Раз на 5 років проводять атестації для робітників із шкідливими умовами праці, а водії та вантажники перед виїздом на маршрути проходять щоденні медичні огляди.

денні медичні огляди.

У планах — організація навчання працівників навичкам екстреної медичної допомоги, зокрема й ментальної, у надзвичайних, стресових ситуаціях, що пов'язані з війною.

— Робітник повинен прийти на роботу здоровим і так само її завершити, з гарним настроєм та самопочуттям, — зазначила Людмила Іванівна.

Соціальна підтримка працівникам підприємства не обмежується зарплатою і турботою про їхнє здоров'я. За роки війни працівникам підприємства неодноразово надавалась допомога у вигляді продуктивних наборів. Співробітники, майно яких зазнало шкоди від російської агресії, можуть отримати матеріальну допомогу від підприємства до 20 тисяч гривень.

Незважаючи на війну, завдяки допомозі міської влади та особисто мера Ігоря Терехова для працівників та їхніх дітей регулярно організовуються безплатні відвідини театрів. Зокрема, днями працівники КП «КВПВ» побували на виставі в театрі музкомедії, а на 1 червня заплановано відвідування театру ляльок.

— Ми всі хочемо, щоб скоріше закінчилася війна, мирного неба над головою та роботи у спокійних умовах. А працювати ми вміємо — якісно та відповідально, з дотриманням усіх вимог законодавства, — зазначають в КП «КВПВ».

СПРАВЖНЄ ПОКЛИКАННЯ

ЕЛЕКТРОГАЗОЗВАРЮВАЛЬНИК КОМПЛЕКСУ «ВОДОПОСТАЧАННЯ» КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ВАСИЛЬ МАСАЛІТІН ПРАЦЮЄ НА ПІДПРИЄМСТВІ ВЖЕ 60 РОКІВ. У СВОЇЙ СПРАВІ ЙОМУ ВАЖКО ЗНАЙТИ РІВНИХ.

Вмілим рукам пана Василя підкорюється будь-яка складна ділянка, кажуть його колеги, не було такого завдання, з яким би він не впорався.

— Сьогодні був нелегкий день. На одній з ділянок зовнішнього водопроводу, що пролягає центральною вулицею міста, треба було спаяти стик, доварити кусок труби. Тож поставили установку, підключили апаратуру та стали до роботи, — Василь Миколайович зі знанням справи розповідає, який процес наразі виконували, і пояснює, як правильно з'єднувати труби, щоб вони слугували десятиліттями без протікань.

Василю Масалітіну — 76, у «Водоканал» прийшов, тільки-но закінчив вісім класів, зростав професійно разом з підприємством:

— Ще паспорта у мене не було, на роботу за свідоцтвом про народження взяли. З 1966 року й працюю тут. Постійно треба було вчитися, опановувати нові технології. От раніше тільки стальна зварка була. Нею усі труби й варили: і великого діаметру, і малого, а потім нове придумали. Найбільше запам'яталося, як в Кочетку робили зварку труби діаметром тисячу двісті. Велика робота була.

Для пана Василя професія електрогазозварювальника стала покликанням, він і сьогодні не поступиться молоді у виконанні завдань, які потребують точності, знань сучасних технологічних процесів і спеціальних навичок. Немає, каже, перед ним неможливих завдань. І жодного дня не пошкодував, що колись прийшов працювати у «Водоканал»:

— Я не можу без роботи, без рідного підприємства.



ЯК ВИРОСТИТИ КАВУНИ: ТОП ЛАЙФХАКІВ

СМАЧНЮЩУ ЯГІDKY ОБОЖНЮЮТЬ, НАПЕВНО, ВСІ. АЛЕ НЕ КОЖЕН НАВАЖИТЬСЯ ВИРОЩУВАТИ, ВВАЖАЮЧИ, ЩО КАВУНИ — ПРИВІЛЕЙ ВИНЯТКОВО ПІВДЕННИХ РЕГІОНІВ. ВТІМ, ЗОВСІМ НЕ ТАК, СТВЕРДЖУЮТЬ ДОСВІДЧЕНІ ДАЧНИКИ.

На півдні смугасті кругляші почуваються як вдома: багато сонця, теплий ґрунт, довгий вегетаційний період. У наших краях їм треба трошки допомогти — аби дати фору в часі, теплі й захисті. «Інфосіті» зібрала лайфхаки городників у «некавунових» регіонах.

► НАМАГАЄМОСЯ ОБХИТРИТИ ПРИРОДУ

По-перше, обираємо ранньостиглі сорти, які встигають дозріти за 65–75 днів. Щодо посадки, є два варіанти — посіяти на розсаду або ж посадити одразу у відкритий ґрунт. Розсада — перепустка до ранніх кавунів: так вони отримують старт на 3–4 тижні раніше. Хочеться сіяти прямо в ґрунт — не проблема. Виростуть, як миленькі — якщо, звісно, знати деякі таємнички. Наприклад, радять не ігнорувати глибину посадки. У легкому ґрунті треба сіяти глибше (до 9 см), у важкому — мілкіше (3–5 см). І ще золоте правило від городників: чим більші насінини, тим глибше садимо.

► ПОСПІШИШ — КАВУНИ НАСМІШИШ

Якщо руки сверблять висадити вже у квітні — спокійно, краще почекаємо. Цукрові плоди обожують тепло. Температура нижче +12 °C — їх персональний жах. Ідеальний час для посадки у відкритий ґрунт — коли земля прогріється до +15 °C, причому не тільки на поверхні. На розсаду радять сіяти і висаджувати після 20 травня, для пізнього врожаю — просто в ґрунт — у червні. Проте, на випадок погодних сюрпризів краще перестрахуватись — тримайте наготові агроволокно або плівку, щоб вчасно захистити теплолюбних вихованців.

► ШУКАЄМО МІСЦЕ ПІД СОНЦЕМ

Обираємо сонячну ділянку. А ще кавунчики рекомендують садити на південному схилі або біля стіни, яка гріється на сонці й віддає тепло вночі. Один з секретів — теплі грядки: траншеї з рослинними залишками і гноєм. Засипте ґрунтом і полийте. Вийде природний обігрівач для коренів — ідеальний варіант для регіонів, де весна і літо не балують високою температурою. Втім, у червні у спекотну погоду насіння можна висаджувати просто в ґрунт,



не влаштовуючи додатковий обігрів. Оптимальні умови для формування стебел і плодів — +25–30 °C вдень і +15 °C вночі.

► ПОЛИВАЄМО БЕЗ ФАНАТИЗМУ

Кавун — той же любитель вологи. Це й зрозуміло, бо на 98% складається з води, і йому потрібно її десь узяти. Тому поливати рослини треба, і особливо в період визрівання ягоди. Коренева система кавуна дуже розростається, тому радять лити до двох відер води — але не безпосередньо на рослину, а навколо неї. Такий полив — за умови сухої погоди, у сезон дощів, звісно, часто робити не потрібно. Також пропонують поливати тільки у важливі фази:

- ◆ коли рослини випустять перші 5–7 листків;
- ◆ коли зацвітуть;
- ◆ коли формуються плоди.

Не лейте від душі. 10 літрів води на 8–10 рослин — і вистачить. В ідеалі — крапельний полив.

► ЗА ЩО ПОДЯКУЄ КАВУН?

У прохолодних регіонах можна застосовувати стимулятори коренеутворення, щоб рослина довго не роздумувала

після висадки. А з добривами — акуратніше. Переборщите з азотом — і замість соковитих ягід отримаєте незрозумілі водянисті кульки — звісно, без спокусливого сахарного «сердечка». Тому:

- ◆ На початку росту вносимо азотні добрива, щоб були батоги (наприклад, настій трави або пташиний послід).
- ◆ Далі — калій і фосфор для солодких плодів.
- ◆ Не забувайте про магній і кальцій — кавуни цінують мікроелементи.

► ГУДБАЙ, РАВЛИКИ!

А зараз — бонусний лайфхак для тих, хто вже готовий до баштанного виклику. Насолодилися власними соковитими кавунчиками — пригостіть шкірками шкідників. Як запевняють городники, це — відмінний засіб проти равликів і слимаків, які роблять замах на врожай. Завдяки спокусливому аромату кавунові шкірки діють для повзучих шкідників як приманка. Увечері розкидайте їх на ділянці. Ніччю «гості» зберуться поласувати, а вранці їх можна зібрати і спровадити куди подалі. Так можна позбутися шкідників засобом, безпечним для вас, для рослин і для самих равликів.

ПОМІДОРИ МОЖНА САДЖАТИ ДОГОРИ ДРИГОМ

ХТОСЬ У МІСЬКІЙ КВАРТИРІ НОСТАЛЬГУЄ ЗА ГОРОДОМ, КОМУСЬ НАБРИДЛИ «ПЛАСТМАСОВІ» ОВОЧІ З СУПЕРМАРКЕТУ, А ХТОСЬ НУДЬГУЄ БЕЗ ЕКСПЕРИМЕНТІВ. ЗВІСНО, НА ПІДВІКОННІ НЕ ДУЖЕ РОЗМАХНЕШСЯ, АЛЕ ОБЛАШТУВАТИ МІНІ-ГОРОД ЗАПРОСТО МОЖНА. НАПРИКЛАД, СТВОРИТИ «ГРЯDKY» З ПОМІДОРАМИ.

Звісно, з томатами доведеться більше заморочитись, ніж з цибулиною у банці. Але спеціалісти запевняють: помідори ростуть швидко і навіть на підвіконні можна отримати непоганий урожай. Втім, для цього треба знати деякі секрети.

Для томатів, зокрема, важливо:

◆ Знайти правильне місце.

Одна з головних потреб — багато світла. Найкращі помідори ростуть на підвіконнях з південного та південно-східного боку.

◆ Ретельно підібрати сорт.

Більшість сортів цих рослин сягають висоти 1,5–2 м, і помідорові «джунглі», тим більш у маленькій квартирі, навряд чи вас потішать. Тому в як «сусіда» варто обирати низькорослі або карликові сорти. Також для вирощування в кімнаті найбільш придатні скоростиглі та відносно стійкі до недостатнього освітлення сорти.

◆ Потурбуватися про величеський горщик.

Навіть низькорослим томатам потрібен великий обсяг ґрунту. Мінімальний об'єм горщика — 5 л, але краще надати помідорам вдвічі більше простору. До речі, сіяти їх можна одразу у велику ємність, але поливати сходи доведеться дуже обережно. Маленькі рослини споживають мало води, і ґрунт може закиснути. Якщо є сумніви, посійте насіння, наприклад, у 200-грамові стаканчики, а коли розсада підросте, перемістіть у великий горщик. Вирощувати



томати можна у пластикових відрах і баклажках, дерев'яних ящиках. До того ж пам'ятаємо, що на дні обов'язково має бути отвір для стікання зайвої води.

◆ Поливати за наукою.

Об'єм ґрунту у горщику обмежений, тому він швидко пересихає. Це — одна з головних проблем під час вирощування помідорів у домі. Поливати їх потрібно частіше, ніж у відкритому ґрунті. При цьому томати досить примхли-

ві — вони погано переносять недолік, а ще гірше — надлишок вологи. Рослини поливайте регулярно, не допускайте пересихання ґрунту — особливо в період формування та дозрівання плодів. У похмуру погоду поливи обмежують. Бажано використовувати відстояну воду кімнатної температури і поливати зранку. За день поверхня ґрунту просохне, а це знижує ризик появи хвороб. Лити воду треба обережно, під корінь. Якщо вода потрапить на листя — рослину можуть атакувати недуги. До речі, помідори добре переносять сухе кімнатне повітря, тому їх не обприскують водою з пульверизатора.

◆ Підживлювати тільки органікою.

«Годувати» помідори у горщиках мінеральними добривами — невдала ідея, бо з розрахунками їхніх доз на об'єм горщика легко помилитися, а наслідком може стати опік коріння. Підживлювати ці рослини варто рідкими комплексними органічними добривами.

Томати можна вирощувати у кімнаті практично протягом року. Але з жовтня до березня — лише за умови обов'язкового підсвічування спеціальними фітолампами. Це — витрати електроенергії, тому зараз — саме час стартувати при натуральному освітленні.

Напевно, естетів можуть збентежити розставлені на підвіконнях громіздкі відра. Тож пропонуємо надихнутися і задекорувати «некрасивості» — наприклад, природними матеріалами — корою, мохом, камінцями. А якщо обрати ампельні сорти — горщики з такими помідорками можна ефектно підвісити, як кашпо. Креативні городники саджають ампельні томати незвичним способом — сіють насіння не зверху, а знизу горщика, в дренажний отвір. Томат росте «догори дригом», і це має вигляд надзвичайно цікавий, особливо коли на рослині з'являються червоні ягідки.

Гороскоп на 1 травня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Представникам знаку Овен варто уникати поспішних висновків. День принесе нові перспективи, але важливо не піддаватися імпульсивним поривам, щоб не прогаяти шанс. В особистому житті можливі несподівані зізнання чи спалахи почуттів — не відкидайте відкритість партнера.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Для вас день може принести легкі непорозуміння на особистому фронті — стосунки наче проходять випробування на міцність. Чесна, відкрита розмова допоможе згладити гострі кути. Також можливі приємні новини щодо старих проєктів чи інвестицій.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Зараз будьте особливо уважними до фінансів: привабливі пропозиції можуть обернутися марною тратою грошей. Не час ризикувати чи робити великі покупки. Натомість краще зосередитися на обмірковуванні нових фінансових стратегій — інтуїція підкаже правильний напрямок.

Рак (22 червня — 22 липня)
Для представників знаку день буде сповнений енергії і азарту. Ви зможете взятися за кілька завдань одночасно, але ризикуєте розпорошитися та упустити важливі дрібниці. Увечері бажано вибрати спокійне заняття — тепла домашня атмосфера допоможе відновити сили.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Приділіть особливу увагу діям оточення, а не їхнім словам — особливо у стосунках. Леви відчують сплеск емоцій, але важливо зберегти холонокровність. Другу половину дня краще присвятити собі та заняттю, що принесе радість.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
День, насичений справами та невеликими завданнями. Головне — не потонути в дрібничках і зосередитися на головному. Необхідно подумати про невеликий відпочинок. Можливо, планувати короткі — поїздки чи відпочинок на природі — емоції допоможуть відновити баланс.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
На вас можуть очікувати емоційні миттєвості у стосунках. Сварка, спричинена непорозумінням чи нестримними обіцянками, може спалахнути раптово. Тимчасова пауза та роздуми наодинці допоможуть вирішити, як правильно вчинити. Головне — не квапити події.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
День вимагатиме особливої обережності: за невинними пропозиціями можуть ховатися пастки, особливо у робочих питаннях. Краще уникати підписання договорів і укладання угод. Вечір присвятіть зміцненню довіри із близькими людьми.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Астрологи радять виявити максимум дипломатичності, особливо якщо намічаються переговори або важливі зустрічі. Вдалих день для обговорення довгострокових планів. Відкритість до чужої думки допоможе знайти союзників й зміцнити старі зв'язки.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Зверніть увагу на власний емоційний стан. Перевантаження можуть обернутися втомою, тому необхідно знайти час для відпочинку. Здоров'я і фінансовий добробут йдуть пліч-о-пліч — не забувайте піклуватися про себе.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День пов'язаний із застереженням: нові знайомства можуть виявитися не такими невинними, як здаються. За яскравими жестами може ховатися користь. Не треба поспішати з висновками — час все розставить по своїх місцях.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Важливо утримати себе від імпульсних витрат. День ідеально підходить для планування бюджету, розрахунків і оцінки своїх фінансових можливостей. Навичка м'яко, але твердо говорити ні допоможе уникнути зайвих зобов'язань і зберегти внутрішню гармонію.



ДІЄТОЛОГИ ПРО КЕТО-ДІЄТУ. КОРИСНО ЧИ НІ?

ЕФЕКТИВНА ДЛЯ СХУДНЕННЯ, АЛЕ НЕБЕЗПЕЧНА ДЛЯ ЩИТОВИДКИ І ПЕЧІНКИ — ТАК ДІЄТОЛОГИ ВІДГУКУЮТЬСЯ ПРО КЕТО-ДІЄТУ: НИЗЬКОВУГЛЕВОДНИЙ ТИП ХАРЧУВАННЯ З ВИСОКИМ ВМІСТОМ ЖИРІВ ТА ОБМЕЖЕНИМ ВМІСТОМ БІЛКІВ. ПРО НЕБЕЗПЕКИ ЦЬОГО ТИПУ ДІЄТИ РОЗПОВІДАЮТЬ ВІДОМІ ЕКСПЕРТИ З ХАРЧУВАННЯ ОЛЕГ ШВЕЦЬ Й ЄВГЕНІЯ РОЗУМ.

Вважається, що така дієта допомагає контролювати стан під час деяких хвороб, рівень цукру в крові і, звичайно, зниження ваги.

► ЯК ПРАЦЮЄ

Дієта переводить організм у стан кетозу, тобто коли організм як основне джерело енергії використовує тиме не вуглеводи (глюкозу), а жир.

Які продукти рекомендуються при кето-дієті:

- ◆ М'ясо (свинина, яловичина).
- ◆ М'ясо птиці (курка, індичка).
- ◆ Жирна риба (лосось, скумбрія, оселедець).
- ◆ Молочні продукти із підвищеною жирністю (сметана, вершкове масло, йогурт, сир).
- ◆ Яйця.
- ◆ Рослинна олія (будь-яка: оливкова, кокосова, соняшникова та ін.).
- ◆ Горіхи та насіння (будь-які, наприклад: волоський горіх, макадамія, мигдаль, кешью, гарбузове насіння і насіння соняшнику, а також арахіс).
- ◆ Авокадо.
- ◆ Некрохмалисті овочі (помідори, броколі, зелень, зокрема листові. Також можна гриби), ягоди в невеликій кількості.



◆ Інтенсивний питний режим — близько 40 мл на 1 кг ваги на добу (приблизно 3 літри на день).

Що виключають або сильно мінімізують при кето-дієті:

- ◆ Крохмалисті овочі (картопля, кукурудза, гарбуз, горошок, морква, кабачок, селера та ін.).
- ◆ Зернові (випічка, хліб, макаронні вироби).
- ◆ Бобові (квасоля, нут, сочевиця).
- ◆ Фрукти (банани, виноград, цитрусові, ананас та ін.).
- ◆ Деякі види алкоголю (наприклад, пиво чи соловодке спиртне).
- ◆ Солодощі.

Відсоткове співвідношення білків, жирів і вуглеводів може змінюватися залежно від суворості дієти. Середній варіант складається з 60–70% калорій з жирів (масло, горіхи, авокадо, сир тощо), 20–25% калорій з білка (м'ясо, птиця, риба, горіхи, яйця, молочка тощо), 5% калорій з вуглеводів (ягоди, зелень).

Плюси кето-дієти — швидке зниження маси тіла, зменшення рівня глюкози у крові, профілактика діабету II типу, почуття ситості.

Мінуси кето-дієти — запаморочення, слабкість, запад сил (у перші дні), при тривалому дотриманні дієти можуть виникнути проблеми з печінкою, нирками та підшлунковою залозою. Судоми і тахікардія, що виникають через нестачу мінералів (особливо магнію). Висипання на шкірі, неприємний запах із рота, підвищення холестерину, порушення роботи травної й імунної систем та ризик зневоднення.

► КОМУ ПРОТИПОКАЗАНА КЕТО-ДІЄТА

Заборонено дотримуватися такої дієти людям із цукровим діабетом I типу. При подагрі, сечокам'яній і жовчнокам'яній хворобах. Дітям та підліткам. Вагітним і жінкам, що годують. Людям, які мають проблеми з печінкою й нирками. При захворюваннях щитовидної залози. Людям із зниженим тиском. При жовчнокам'яній хворобі.