



24 ЛИПНЯ СЕРЕД БІЛОГО ДНЯ РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР УДАРИВ ПО ГУСТОЗАСЕЛЕНОМУ МІКРОРАЙОНУ ХАРКОВА ДВОМА КЕРОВАНИМИ АВІАБОМБАМИ ВАГОЮ ПО 250 КГ КОЖНА. ПОСТРАЖДАЛИ ПОНАД 40 МИРНИХ ЖИТЕЛІВ. СЕРЕД НИХ ДВОЄ НЕМОВЛЯТ — 28 ДНІВ ТА МІСЯЦЬ ВІД ДНЯ НАРОДЖЕННЯ, ПІВТОРАРІЧНА ДІВЧИНКА, ЩЕ ДІВЧИНКА 10 РОКІВ ТА ДВОЄ 17-РІЧНИХ ПІДЛІТКІВ.

— Те, що сталося, має єдину назву — тероризм. Черговий цілеспрямований удар рф по мирному населенню. Без жодного військового об'єкта поблизу! У момент удару надворі були люди. І лише дивом обійшлося без загиблих, — наголосив мер Ігор Терехов. — У Шевченківському та Холодногірському районах пошкоджено 20 житлових будинків: 17 багатоповерхівок та 3 приватних домогосподарства. Вибуховою хвилею вибито понад 600 вікон, поквартирне обстеження триває.

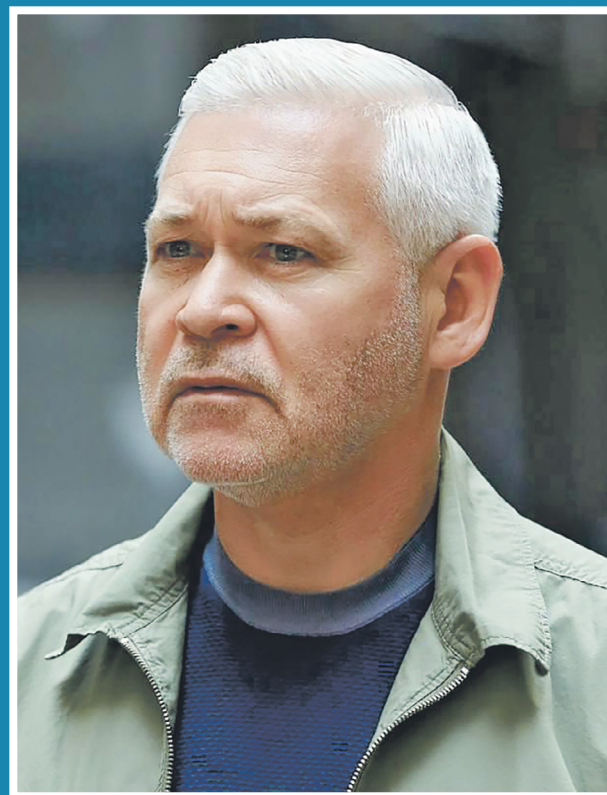
Руйнацій зазнали виробничий цех текстильного підприємства, адмінбудівля одного з комунальних підприємств та складське приміщення.

Щодо удару по Індустріальному району: пошкоджено приватне домоволодіння, гаражі та електромережі. Без поранених та загиблих.

Місто працює. Комунальники, рятувальники, правоохоронці, волонтери, медики, загін швидкого реагування Червоного Хреста — усі на місці. Закривають вибиті вікна, але ще не всюди це можливо — у багатьох квартирах спершу потрібно розчистити рами від скла.

Поряд з місцем вибухів відкритий мобільний ЦНАП, де мешканці будинків зможуть подати заяви на компенсацію за програмою «ЄВідновлення».

Запитів на розселення поки що немає: люди намагаються привести до ладу свої



оселі. Але ми готові до змін ситуації, тому пропонуємо тимчасове житло в гуртожитках.

Закликаю всіх — не ігноруйте сигнали повітряної тривоги. Відходьте від вікон. Не будьте на відкритих просторах. Заходьте в укриття. Бережіть свої життя!

ТЕРОР МИРНОГО НАСЕЛЕННЯ



ЗРОБИТИ ВСЕ, ЩОБ ЄВРОПА СТАЛА СИЛЬНІШОЮ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРОМ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ КІРОМ СТАРМЕРОМ.

Глава держави подякував Великій Британії за лідерство під час останньої зустрічі у форматі «Рамштайн» і важливі результати у підтримці України.

Президент також відзначив нові санкції Великої Британії проти росії, спрямовані на обмеження доходів від продажу нафти.

Володимир Зеленський поінформував про вчорашню зустріч із російською стороною в Стамбулі, результатом якої стала домовленість про новий обмін полоненими. Під час перемовин українська делегація вкотре наголосила на тому, що має бути припинення вогню, і запропонувала провести зустріч на рівні лідерів до кінця серпня.

Президент і Прем'єр-міністр обговорили дипломатичну роботу з партнерами у Європі та Сполучених Штатах Америки для посилення безпеки.

Глава держави поінформував про підготовку законопроекту, який посилить систему органів правопорядку та гарантує незалежність і дієвість антикорупційної інфраструктури.

Кір Стармер запропонував долучити до роботи експертів, які можуть бути корисними для довгострокової співпраці.

Лідери домовилися бути в контактi щодо цього питання. Вони мають однакове бачення: необхідно захищати цінність нормального життя, протидіяти будь-яким російським впливам і втручанням та зробити все, щоб Європа стала сильнішою.



ЛІКВІДУЄМО НАСЛІДКИ ВОРОЖИХ АТАК

КОМУНАЛЬНІ СЛУЖБИ ХАРКОВА ПРОДОВЖУЮТЬ УСУВАТИ НАСЛІДКИ УДАРІВ МОДЕРНІЗОВАНИМИ КЕРОВАНИМИ АВІАБОМБАМИ, У РЕЗУЛЬТАТІ ЧОГО ПОСТРАЖДАЛИ 44 ЛЮДИНИ, СЕРЕД ЯКИХ БУЛИ ДІТИ.

Міський голова Ігор Терехов повідомив, що одне з влучань сталося біля багатоповерхового житлового будинку, були вибиті вікна у 26 багатоповерхівках, що розташовані поруч з епіцентром вибуху, а також пошкоджена трансформаторна підстанція:

— Через це в мікрорайоні тимчасово припинилися електро-, водо- та газопостачання. До кінця дня фахівці відновили всі комунальні послуги, а також за участі во-



лонтерських організацій закрили значну частину контурів. Роботи з ліквідації наслідків продовжуються.

Унаслідок влучання другої авіабомби значних руйнувань зазнав цех текстильного підприємства. Це спричинило масштабну пожежу, яку фахівці ДСНС оперативно ліквідували.

Я вдячний працівникам комунальних служб, рятувальникам, волонтерам та всім, хто долучився до ліквідації наслідків цієї атаки. Продовжуємо працювати, бо наслідки влучань дуже серйозні.

ГЕРОЇ МЕДИЧНОГО ФРОНТУ

У ХАРКОВІ ПРОХОДЯТЬ УРОЧИСТОСТІ З НАГОДИ ДНЯ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА УКРАЇНИ.

Вітаючи медиків з прийдешнім професійним святом, мер Ігор Терехов зазначив, що Харків стоїть завдяки сильним, відданим людям:

— Ви — на передовій щодня: рятуєте, лікуєте. Під обстрілами та у підвалах ви приймали пологи, вивозили поранених, підтримували тих, хто втрачав надію.

Величезну вдячність висловлюю нашим військовим медикам, які рятують життя на передовій, у надзвичайно складних умовах. Часто саме завдяки вам наші захисники повертаються живими. Харків пам'ятає і цінує кожного з вас. І я пишаюся, що ви залишилися в місті. Дякую за вашу невтомну роботу!

Особливу подяку за самовідданість і героїчну працю в умовах війни Ігор Терехов висловив колективу Цен-



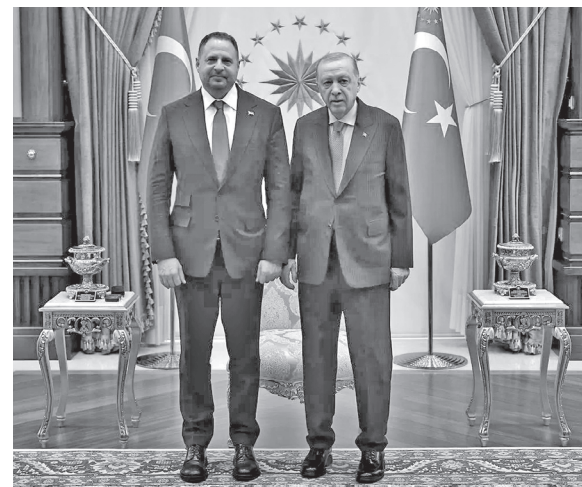
тру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф:

— Саме бригади екстреної допомоги першими прибувають на місця трагедій, ризикуючи життям, щоб врятувати інших.

Ваша робота — це тяж фронт. І коли я приїжджаю на місце обстрілу, ви вже там. Ви першими витягуєте разом з рятувальниками людей з-під завалів, надаєте допомогу під обстрілами, рятуєте тих, хто опинився на межі. Схиляю голову перед вашими професіоналізмом і незламністю.

КОНСТРУКТИВНА РОЗМОВА

Перед зустріччю у Стамбулі української делегації, яку очолив Секретар РНБО Рустем Умеров, ми прибули до Анкари і провели важливу зустріч з Президентом Туреччини Реджепом Тайпом Ердоганом. Передали вітання і слова вдячності від Президента України Володимира Зеленського, повідомив Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак.



— Подякували Туреччині та Президенту Ердогану за послідовну політичну і безпекову підтримку України протягом усієї війни з росією. Скоординували позиції перед зустріччю в Стамбулі, яку провела українська делегація з російською стороною.

Вдячні Туреччині за те, що вони готові надавати переговорний майданчик і сприяти дипломатичним зусиллям, спрямованим на досягнення справедливого і тривалого миру для України.

Ми говорили про безпекову ситуацію, виклики регіональної стабільності, а також перспективи подальшої оборонної співпраці між нашими державами.

Вдячні Туреччині та турецькому народу за послідовну позицію.

Також мали зустріч сьогодні зі старшим радником Президента Турецької Республіки Акіфом Чагатаєм Киличем та міністром закордонних справ Туреччини Хаканом Фіданом.

Конструктивна розмова. Вдячні за зустріч.

ВІДБУДОВА ТРИВАЄ БЕЗПЕРЕРВНО



ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ, ПОШКОДЖЕНИХ ВНАСЛІДОК ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РФ, БЕЗПЕРЕРВНО ТРИВАЄ В УСІХ РАЙОНАХ ХАРКОВА.

Міський голова Ігор Терехов зазначив, що з початку повномасштабного вторгнення руйнацій зазнали близько 9 тис. житлових багатоповерхівок і приватних будинків:

— Ми постійно працюємо над відбудовою, щоб люди могли повертатись у свої оселі. Цього року в планах — відновити близько 200 будинків. Найбільше руйнацій — на Північній Салтівці, але роботи з відбудови продовжуються в усіх районах міста.



ПІДТРИМКА МІСТЯН І БІЗНЕСУ В ХАРКОВІ: РІШЕННЯ ВИКОНКОМУ

НА ЧЕРГОВОМУ ЗАСІДАННІ 23 ЛИПНЯ РОЗГЛЯНУЛИ НИЗКУ ПИТАНЬ, МЕТА ЯКИХ — СТВОРИТИ КОМФОРТНІ УМОВИ ДЛЯ МЕШКАНЦІВ МІСТА. ЗОКРЕМА, РОЗГЛЯНУЛИ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ-СИРІТ І ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ.

Також у Харкові триває відновлення пошкоджень унаслідок військової агресії.

У складний воєнний час муніципалітет підтримує й бізнес, який зараз практично на межі виживання. Окрім скасування місцевих податків і зборів, допомагають вирішувати й інші фінансові питання.

Мер Харкова Ігор Терехов виніс на розгляд виконкому чергове надважливе для життя міста питання «Про затвердження суми часткової компенсації з бюджету Харківської

міської територіальної громади відсоткових ставок за кредитами, що надаються банківськими установами на реалізацію бізнес-проектів суб'єктам малого та середнього підприємництва Харкова та погодження їх здійснення на другий квартал 2025 року». Рішення було ухвалено без заперечень.

Продовжується й системна робота щодо вшанування пам'яті загиблих захисників, які віддали життя заради України та Харкова. Члени виконкому ухвалили рішення про встановлення шести меморіальних дошок загиблим



захисникам України, випускникам закладів загальної середньої освіти міста Харкова.

Усі рішення, що мають на меті покращити життя жителів Харкова, були ухвалені одногосно.

У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ ЗВОДЯТЬ ПІДЗЕМНУ ШКОЛУ

УЖЕ ЗОВСІМ СКОРО ЦИМИ КОРИДОРАМИ БУДУТЬ БІГАТИ ДІТИ. А В КЛАСАХ МАЛЕЧА ОТРИМУВАТИМЕ ЗНАННЯ ВІД СВОЇХ НАЙКРАЩИХ ВЧИТЕЛІВ. ХАРКІВ УПЕВНЕНО ГОТУЄТЬСЯ ДО НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО РОКУ. ВЕЛИКА УВАГА ПРИДІЛЯЄТЬСЯ САМЕ ОФЛАЙН-НАВЧАННЮ. ЦЬОГО РОКУ ЗА ЗАВДАННЯМ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА ЗАПРАЦЮЄ ТРИ НОВІ ПІДЗЕМНІ ШКОЛИ ТА ТРИ ПРОТИРАДІАЦІЙНІ УКРИТТЯ У ВЖЕ ПРАЦЮЮЧИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.

Це дасть можливість додатково навчати очно ще 5 тисяч маленьких харків'ян — плюс до 9 тисяч дітей, що вже мають змогу отримувати знання в такому форматі.

ПРАЦЮЄМО ЗАРАДИ ДІТЕЙ

Нові підземні школи відкриють саме в густонаселених районах. Ось ця — у Салтівському. На неї був дуже великий запит від батьків школярів.

— Цей заклад освіти будується за всіма нормами та правилами безпеки, — розповідає виконроб АТ «Житлобуд-1» Валерій Гончаров. — Будівля монолітно-каркасна, площею більш ніж тисяча квадратних метрів. На цей час 90% зовнішніх робіт уже виконано та тривають внутрішні. А саме — штукатурення та шпаклювання стін, облаштування внутрішніх перегородок, підведення електрики, води, каналізації. Як і всі підземні школи, ця буде обладнана



системою вентиляції та рекуперації повітря. Згодом перейдемо до оздоблювальних робіт і благоустрою території поруч. Працюємо заради наших дітей.

ІНІЦІАТИВУ МЕРА МІЦНО ПІДТРИМУЮТЬ І ВЧИТЕЛІ, І БАТЬКИ

Немає нічого ціннішого для вчителя, ніж допитливі дитячі очі, щирі посмішки та радість від пізнання, вважає директор підземної школи (Салтівський район) Інна Лебедєва:

— Ми з нетерпінням чекаємо на той момент, коли діти сядуть за парти нової школи, де в пріоритеті — турбота про безпеку та комфорт кожного учня. Підземна школа буде розрахована приблизно на тисячу учнів, вона працюватиме у дві зміни для дітей з п'яти навчальних закладів. У її структурі — по десять сучасних кабінетів для початкової школи та для учнів середньої й старшої

ланки. Передбачені й загальні зони: ресурсна кімната, медичний кабінет, буфет, актовий зал. Усі приміщення повністю адаптовані для інклюзивного навчання. Ми розуміємо, що навчання в підземній школі значно відрізняється від звичайного. Але умови сьогодення диктують нам свої правила, у яких безпека дітей — найголовніше. Тож і батьки, і ми, учителі, усіляко підтримуємо ініціативу Харківського міського голови щодо будівництва підземних шкіл, де комфорт і безпека — найголовніше для кожного учня.

— Дистанційне навчання стало необхідним, коли ми не могли ходити до школи, — ділиться мати школяра Вікторія. — Але дітям дуже не вистачало спілкування з однокласниками, живих пояснень учителя. Підземна школа — це чудове рішення. Діти будуть більш згуртованими, учитимуться працювати в колективі, спілкуватися з учителем. Я впевнена, що навчання стане цікавішим, а головне — безпечнішим.

— Мій син навчається в сьомому класі, і для нашої родини відкриття підземної школи стане справді важливою подією, — зазначає мати школяра Наталя. — Щодня ми переживаємо за безпеку наших дітей, а тепер знаємо, що навіть під час повітряної тривоги вони будуть перебувати у безпечному місці та можуть на далі продовжувати навчання. Сьогодні онлайн-навчання — це корисна альтернатива, але воно не може замінити живого спілкування, атмосфери класу, звичайного ритму шкільного життя. Для наших дітей дуже важливо не лише навчатися, а й бути серед однолітків, бачити вчителів, ставити до них запитання, обговорювати їх і працювати в команді. Тож я вважаю, що такі підземні школи — це необхідність для нашого часу. Вони дають дітям можливість учитися спокійно, без страху й водночас повноцінно розвиватись як особистостям.

ЕКОНОМІЯ ЧАСУ ДЛЯ СПОКІЙНОГО ЖИТТЯ

ЗАВДЯКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІЙ СИСТЕМІ ОПОВІЩЕНЬ ПРО ЗАГРОЗИ З БОКУ РФ, ПОВІТРЯНА ТРИВОГА В ХАРКОВІ ТРИВАЛА НА МІСЯЦЬ МЕНШЕ, НІЖ В ОБЛАСТІ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

В Харкові диференційована система успішно функціонує вже п'ять місяців. За цей час тривога у Харківській області тривала 76 дб, у місті — 49, зазначив мер:

— Ця система значно полегшує життя харків'ян. Завдяки їй щотижня ми економимо 30–40% часу для нормального, спокійного життя людей.



КАЗКОВА ФОТОЗОНА

У ХАРКОВІ З'ЯВИЛАСЯ НОВА КАЗКОВА ІНСТАЛЯЦІЯ — СІМЕЙСТВО ЗАЙЧИКІВ З МОРКВАМИ В ОТОЧЕННІ КВІТІВ ТА ЯЛИНОК. ТАКА ЦІКАВА ФОТОЗОНА З'ЯВИЛАСЯ НА ОЛЕКСІЇВЦІ.

Ця інсталяція просто неба вже збирає десятки мешканців району. Харків'яни в захваті й щедро діляться своїми враженнями.

Галина:

— Я дуже вдячна, що в нашому місті таке роблять, незважаючи на складні часи. Це надзвичайно класно й гарно.

Олексій:

— Спасибі нашій міській владі за те, що зробила місто ще красивішим, щоб можна було хоч трохи відволіктися від війни, скинути стрес і насолодитися красою.

Ірина:

— Я дуже рада, що не забули про нашу рідну Олексіївку. Тепер можна сюди прийти, добре провести час. Мені дуже подобається.

Людмила:

— Ми тут мешкаємо й дуже часто буваємо. До відкриття фотозони ми бачили, що тут щось роблять, і було передчуття, що створять щось цікаве. Але сьогодні справді здивувалися — це був приємний для нас сюрприз. Ми дуже-дуже раді, що на нашій галявинці з'явилася ця фотозона.

Увечері конструкція засвітилася: вогники підсвітили казкову сцену, і це стало справжньою неспо-



діванкою навіть для тих, хто спостерігав за створенням інсталяції з перших днів.

Ольга:

— Я побачила цю фотозону, коли вона ще не сяла вогнями, але в мене були передчуття, що буде щось незвичайне. Так і сталося. Я дуже вдячна адміністрації міста, що попри те, що відбувається зараз, у нас є такі маленькі острівки щастя. Я бачу, як радіють люди, як у них піднімається настрій.

Вікторія:

— Ми бачили цю локацію, коли вона була ще закритою, і з нетерпінням чекали, коли вона відкриється. Ми дуже вдячні нашому меру Терехову Ігорю, що він про нас дбає. У мене двоє дітей, і ми вже давно не виїжджали з Харкова. Тримаємося, і дуже раді, що є така краса, що можна насолоджуватися прогулянками в нашому районі, що фотозону відкрили саме на Олексіївці. Ми — харків'яни, і цим пишаємося.



СИМФОНІЯ РУХУ Й ДУШІ

ХОРЕОГРАФІЯ — ЦЕ МОВА, ЯКОЮ ДІТИ АНСАМБЛЮ ТАНЦЮ «АССОЛЬ» ЦДЮТ №6 НЕМИШЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ГОВОРЯТЬ ПРО УКРАЇНУ НА МІЖНАРОДНОМУ РІВНІ.

УБолгарії, на престижному конкурсі Black Sea Breeze, вихованці ансамблю під керівництвом Вікторії Машкіної подарували глядачам симфонію руху й душі, виборовши Гран-прі.

Особливої уваги заслуговують солісти: Єва Вікентьєва, Максим Луценко, Юлія Коломієць, Владислава Сараєва — кожен залишив у серцях журі теплий спогад про Україну.

Цей колектив і надалі даруватиме свою майстерність і яскраві історії, що потрапляють із сцени до сердець глядачів.



ЗУСТРІЧ З ДОВІРОЮ

У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ДЛЯ ДІТЕЙ САЛТІВСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУЛАСЯ ЩИРА Й ДУЖЕ КОРИСНА РОЗМОВА З ПІДЛІТКАМИ.

Разом із психологом Оксаною Дмитренко із Центру життєстійкості говорили про важливе: дружбу, підтримку та вміння вирішувати конфлікти.

Учасники розбиралися, що таке здорові стосунки, як розпізнати токсичні взаємини, чому ми сваримося і як з повагою виходити із суперечок. Було багато прикладів, думок і цікавих відкриттів.

Щоб краще зрозуміти себе, діти виконували тілесно орієнтовані вправи, грали в психологічні ігри та навіть трохи рухалися — робили все, що допомагає розслабитись і краще відчувати свої емоції.



— Це був не просто захід, а зустріч з довірою. Ми говорили про ті речі, які хвилюють, але про які не завжди наважуєшся сказати вголос. І, здається, кожен виніс із цієї зустрічі щось важливе, — зазначив психолог.

РОСІЙСЬКИЙ T-90 СТАВ ГОДИННИКОМ

ФІН ЛЕО ВІНТЕР ВИГОТОВИВ СЕРІЮ ГОДИННИКІВ CTRL-Z ІЗ БРОНІ ЗНИЩЕНОГО РОСІЙСЬКОГО ТАНКА T-90, ЩОБ ВИСЛОВИТИ ПРОТЕСТ ПРОТИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ Й ЗІБРАТИ КОШТИ ДЛЯ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА.

Годинник під назвою Ctrl-Z — це не просто аксесуар, а політична заява. Його назва відсилає до команди «скасувати» в комп'ютерних програмах і символу Z, який росія використовує як знак підтримки війни в Україні. Вінтер пояснив, що назва має однозначне послання: «Скасувати війну».

Корпус 44,5-міліметрового годинника виготовлений з низьколегованої вуглецевої сталі, що походить від знищеного на Донеччині російського танка T-90. Метал для виготовлення деталей передали Лео двоє фінських волонтерів: один із них — доброволець, що воює на боці України, інший — гуманітарний працівник, який вивіз уламки до Фінляндії через Естонію.



— Я хотів зробити щось хороше з чогось поганого, — пояснив Вінтер ідею серії, яка включає 55 екземплярів. Усі годинники зібрані вручну в Гельсінкі. Ремінці виготовлені з натуральної шкіри на місцевій мануфактурі, а механізм — від фінської компанії Jurmo Watches.

Перший годинник з цієї серії прем'єр-міністр Фінляндії Петтері Орпо вручив президенту України Володимиру Зеленському під час його візиту до Гельсінкі в березні. Решта екземплярів — уже розкуплені. До кінця червня клієнти отримали близько 20 годинників, решта — у процесі виготовлення.

Половину прибутку від кожного продажу (7500 євро) Вінтер обіцяв перерахувати Українському Червоному Хресту. Станом на червень він уже передав понад 40000 євро благодійним організаціям.

ПРОСТИЙ СПОСІБ ПРИБОРКАТИ ГНІВ

РИБ'ЯЧИЙ ЖИР, ОМЕГА-3 І МОЗОК: ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗАЛО, ЯК ЇЖА ВПЛИВАЄ НА НАШУ ПОВЕДІНКУ.



Звичайні капсули риб'ячого жиру можуть суттєво впливати на поведінку — зменшувати агресію до 28%. Такого висновку дійшли дослідники з Університету Пенсильванії, які провели масштабний метааналіз 29 досліджень, що охопили майже чотири тисячі людей, пише Science Alert.

Учасниками були як діти, так і літні люди, а ефект омега-3 спостерігався незалежно від віку, статі чи діагнозу. Протягом 16 тижнів у більшості спостерігалось зниження як реактивної, так і проактивної агресії.

Омегу-3 пов'язують з покращенням роботи мозку, зменшенням запалень, а також з профілактикою серцево-судинних захворювань. Учені вважають, що жирні кислоти повинні стати частиною стратегії протидії насильству, особливо серед дітей і підлітків.

Фахівці радять включати до раціону хоча б одну-дві порції жирної риби на тиждень або вживати добавки. Проте науковці додають: для підтвердження довгострокових ефектів потрібні нові дослідження.



УЖЕ ВСЯ В РОБОТІ

НЕЩОДАВНО СТАЛО ВІДОМО, ЩО У 20TH CENTURY STUDIOS ВИРІШИЛИ ПОВЕРНУТИ НА ЕКРАНИ ОДИН З КУЛЬТОВИХ ФІЛЬМІВ ДВОТИСЯЧНИХ «ДІЯВОЛ НОСИТЬ PRADA» ТА АНОНСУВАЛИ ДРУГУ ЧАСТИНУ. ФІЛЬМ ВИЙДЕ 2026 РОКУ, ТОБТО ЧЕРЕЗ 20 РОКІВ ПІСЛЯ ПРЕМ'ЄРИ ПЕРШОЇ ЧАСТИНИ.

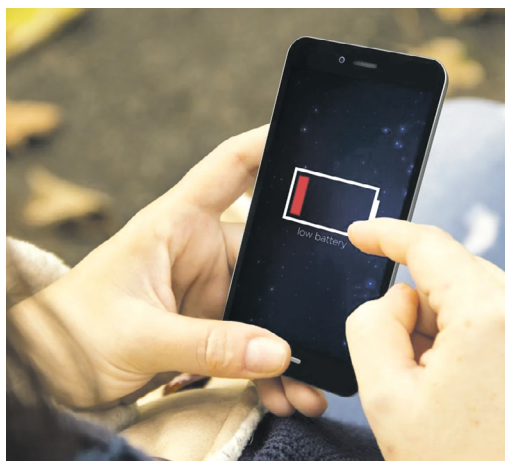
До своїх ролей повернуться такі зірки, як Меріл Стріп, Емілі Блант, Стенлі Туччі та Енн Гетевей. Останню вже помітили за роботою в Нью-Йорку — акторка потрапила під приціл папараці на Мангеттені 21 липня. Енн була вдягнена в довгу джинсову спідницю, яку поєднала з білою футболкою, чорною жилеткою, а також взуттям від Chanel. Волосся акторки було укладене в локони, а очі ховалися за сонцезахисними окулярами.

Оригінальний фільм, заснований на однойменній книжці Лорен Вайсбергер, розповідає історію Енді Сакс, випускниці коледжу, яка прагне присвятити себе журналістиці. Зрештою Енді влаштовується молодшою асистенткою Міранди Прістлі, суворої та вимогливої головної редакторки вигаданого журналу про моду Runway. Упродовж усього фільму Енді намагається впоратися з посадовими обов'язками, водночас підтримуючи стосунки з бойфрендом і колегами.

ВИ В ДОРОЗІ, А БАТАРЕЯ СІДАЄ. ЩО РОБИТИ?

ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЬ У СИТУАЦІЇ, КОЛИ ЗАРЯДИТИ СМАРТФОН СКЛАДНО, НАПРИКЛАД У ПОХОДІ АБО В ДОВГІЙ ДОРОЗІ, ВАЖЛИВО ЯКОМОГО ШВИДШЕ ЗМЕНШИТИ ВИТРАТИ ЕНЕРГІЇ.

Перше, що слід зробити, — увімкнути режим енергозбереження або ультраекономії, якщо він є в налаштуваннях акумулятора. Це автоматично обмежить роботу фонових застосунків, зменшить яскравість екрана й частоту оновлення, вимкне синхронізацію та інші процеси.



Далі потрібно вручну відключити все, чим ви зараз не користуєтесь: мобільний інтернет, Wi Fi, Bluetooth, NFC і особливо GPS. Навігація — один з головних «пожирачів» заряду. Навіть якщо ви не відкриваєте карти, застосунки на кшталт камери, соцмереж або прогнозу погоди можуть у фоновому режимі звертатися до геолокації. Це майже непомітно, але швидко виснажує батарею. Якщо ви не стежите за маршрутом — повністю вимикайте GPS.

Другий за значенням чинник — це екран. Зменшіть яскравість до мінімального рівня, вимкніть автояскравість, установіть короткий час до вимкнення дисплея.

Перевірте запущені ресурсоємні застосунки: ігри, YouTube, камеру. Якщо вони вам не потрібні, краще закрити їх, залишивши тільки базові функції: дзвінки, повідомлення, нотатки. У крайньому випадку можна увімкнути авіарежим — особливо якщо ви використовуєте телефон лише як фотоапарат або електронну книжку, а зв'язок вам не потрібен. Це суттєво зменшить споживання енергії.

ЧИ МОЖНА КИП'ЯТИТИ ОДНУ Й ТУ Ж САМУ ВОДУ ДВІЧІ?

ЛЮДИ ВИГАДАЛИ КИП'ЯТІННЯ, ЩОБ ВИКОРИСТОВУВАТИ ВОДУ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ ТА ПИТТЯ. ГОЛОВНА ПРИЧИНА — НЕОБХІДНІСТЬ ПОЗБУТИСЯ МІКРОБІВ І БАКТЕРІЙ, ЯКІ ЧАСТО МІСТЯТЬСЯ В СІРІЙ ВОДІ. НАСПРАВДІ БІЛЬША ЧАСТИНА ШКІДЛИВИХ РЕЧОВИН ДІЙСНО ГИНЕ ПІД ВПЛИВОМ ВИСОКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ.

Але і з водою після досягнення температури в 100 °C дещо відбувається:

— під час кип'ятіння випаровуються молекули води та кисень;

— у будь-якій воді містяться деякі домішки, зокрема солі, і вони нікуди не діваються за температури 100 °C. Однак їхня концентрація збільшується, адже атомів самої води стає менше;

— молекули води також містять ізотопи водню, а це важкі хімічні елементи, які є стійкими до температури в 100 °C, вони обтяжують рідину, тому що осідають на дно.

Фахівці стверджують, що повторне кип'ятіння за простою вбиває воду. Адже за цієї процедури випаровується кисень, що порушує саму молекулу H₂O. Тому і виникла ще одна назва такого напою — «мертва вода».

Кип'ятимо ми, як правило, хлоровану воду, за температури в 100 °C хлор вступає у реакцію з органічними речовинами. Як результат утво-



рюються канцерогени, а частіше кип'ятіння тільки збільшує їхню концентрацію. Такі речовини для людини вкрай небезпечні, адже викликають різні види раку.

Узагалі кип'ячена вода мало корисна, а повторне оброблення робить її ще й шкідливою. Тому потрібно дотримуватися кількох важливих правил. Насамперед, шоразу наливайте свіжу воду для кип'ятіння, не доливаючи її до старої рідини. Також дайте воді постояти кілька годин перед тим, як її кип'ятити.



ЧОМУ НЕ ПОВТОРИВСЯ СЦЕНАРІЙ ДИКАНІВСЬКОЇ ТРАГЕДІЇ

ЗАТОПЛЕНІ ВОДОЮ ВУЛИЦІ, ВОДОСПАДИ В ПЕРЕХОДАХ СТАНЦІЙ МЕТРО, ПЛАВАЮЧІ АВТОМОБІЛІ, ПЕРЕЛЯКАНІ ЛЮДИ, ЯКИХ ЗБИВАЄ З НІГ ШАЛЕНИЙ ПОТІК ВОДИ... І ЦЕ — НЕ КАДРИ З АПОКАЛІПТИЧНОГО ХУДОЖНЬОГО ФІЛЬМУ. ЦЕ РЕАЛЬНА ІСТОРІЯ ТРИДЦЯТИРІЧНОЇ ДАВНИНИ. СИЛЬНА ЗЛИВА, ЩО НАКРИЛА ХАРКІВ 29 ЧЕРВНЯ 1995 РОКУ, ТРИВАЛА МЕНШЕ ГОДИНИ, І ЗДАВАЛОСЯ, ЩО НАЙСТРАШНІШЕ — ЦЕ ЗАТОПЛЕНЕ МЕТРО, ЯКЕ ЗУПИНИЛОСЯ ТАК САМО, ЯК ТРАМВАЇ ТА ТРОЛЕЙБУСИ. ПРОТЕ СПРАВЖНІЙ ЖАХ РОЗПОЧАВСЯ ТРОХИ ЗГОДОМ.



Такої напруги не витримав центральний колектор очисних споруд, розташований на Диканівці. Вода, що вирувала в місті, затопила й центральний стакан станції. Зупинилися насоси. І ось тоді настав апокаліпсис, який добре пам'ятають усі харків'яни. Місто більше місяця залишалося без каналізації, а отже, і без води. Сморід, багнюка, загроза епідемії холери. Стічні води величезного мегаполіса потрапили в Сіверський Донець з усіма плачевними наслідками. Подія кваліфікувалась як екологічна катастрофа й прирівнювалась до Чорнобильської аварії. Відновлювали Диканівську станцію всім світом — навіть військовий альянс НАТО надіслав унікальний насос.

► З ТАКИМ ПІДХОДОМ У ХАРКОВА ВЕЛИКЕ МАЙБУТНЄ

Як сьогодні функціонує станція, наскільки потужні очисні споруди і які роботи виконуються для того, щоб подібна аварія більше не трапилася, — усе це на власні очі побачили голови районних адміністрацій Харкова.



Голова адміністрації Основ'янського району Харкова **Ганна Головчанська** говорить, що добре пам'ятає той жахливий місяць без води в далекому 1995 році. І розуміє, яка титанічна, багаторічна й цілеспрямована робота очільника міста стоїть за тим, що остання страшна злива з буревієм не скоїла ще однієї такої аварії.

— Уважаю, що наші комунальники, очільник міста Ігор Терехов зробили все, щоб у нас не було екологічної катастрофи попри будь-який природний катаклізм. Вони зробили все, щоб містяни, зокрема і я, взагалі не відчували тієї проблеми, яка могла б виникнути, — зазначає Ганна Головчанська. — Наш мер приділяє сьогодні дуже велику увагу важливим інфраструктурним об'єктам, які забезпечують життєдіяльність мільйона людей. Нові технології,

кваліфіковане керівництво, дуже скрупульозне ставлення — з таким підходом у нашого міста велике майбутнє.

► ХАРКІВ Є ВЗІРЦЕМ ДЛЯ ВСІХ МІСТ УКРАЇНИ

Негода, яка накрила Харків 12 липня, накоїла багато біди та додала клопоту комунальникам і спецслужбам. Але техногенної та екологічної катастрофи вдалось уникнути. У харків'ян була вода, каналізація та світло, і більшість жителів мегаполісу продовжували робити свої щоденні звичні справи.

— Чесно кажучи, задаєшся питанням, як можливо це все зробити. Наші комунальники, що працюють у таких умовах, — це дійсно герої, — вважає голова адміністрації Шевченківського району Харкова **Володимир Котковський**. — Харків залишається взірцем для всіх міст України, і хочеться сказати, що в Харкові дійсно є керівник, є мер.



► СТАН ОЧИСНИХ СПОРУД — СЕРЕД НАЙВАЖЛИВІШИХ ПИТАНЬ

На жаль, час, руйнівні сили війни та агресивного середовища значно випереджають темпи реконструкції міської каналізації, які може дозволити собі Харків. Тож очисні споруди — серед найважливіших нагальних питань розвитку мегаполіса.



Останні три з половиною роки і міська влада, і профільні департаменти приділяють особливу увагу стану каналізаційної мережі, розповідає в. о. генерального директора КП «Харківводоканал» **Євген Кауркін**. Здебільшого мережа зроблена із залізобетонних конструкцій, і через вібрації від прильотів

стаються зміщення елементів. Як наслідок — додаткові аварійні ситуації, які доводиться вирішувати. Завдяки системній роботі, що ведеться з боку міста щодо збереження та модернізації очисних споруд, мешканці й сьогодні, в умовах війни, мають змогу в повному обсязі отримувати послуги водопостачання та водовідведення. А ще, попри воєнний стан, місто намагається вдосконалити роботу станції біологічного очищення стоків шляхом будівництва цехів ультрафіолетового знезараження води.

— Зараз проінспектовані найбільш аварійні ділянки колекторів, іде проектування на наступний рік, проводяться перемовини з міжнародними організаціями щодо фінансування матеріалів або цілого комплексу робіт, — говорить керівник підприємства. — На сьогодні основна допомога — це підтримка харківського міського голови, міської ради щодо виділення коштів для усунення наслідків.

Також, розповідає Євген Кауркін, наразі реалізується низка проєктів за програмою світового банку, ініційованих харківським міським головою.

Між тим тривають і поточні ремонти основного обладнання, бетонних конструкцій, цехів.

— Зараз ми працюємо на проблемних ділянках тоннельних колекторів каналізаційних мереж Харкова. Роботи виконують підрядні організації, термін їх закінчення — до початку опалювального періоду, — каже Євген Кауркін. — Крім цього, силами районних підрозділів водовідведення здійснюються регламентні роботи щодо прочищення колекторів, їх технічного стану, обстеження оглядових колодязів, заміни дефектних ділянок.

Очисні споруди міста-мільйонника — це не тільки комфорт його жителів, а й питання екологічної безпеки. Це чітко розуміє влада міста, тож попереду планує багато роботи щодо модернізації та енергоефективності Диканівської станції.



КАВУНИ В ПРОДАЖУ: ЯК ВИБРАТИ СТИГЛИЙ

СТАРТУВАВ КАВУНОВИЙ СЕЗОН. СМУГАСТІ ЯГОДИ З ОДЕЩИНИ, МИКОЛАЇВЩИНИ Й НАВІТЬ ЗАКАРПАТТЯ ВЕЗУТЬ ДО МАГАЗИНІВ І НА РИНКИ. НА ЖАЛЬ, ЗНАМЕНИТИХ ХЕРСОНСЬКИХ ЦЬОГО РОКУ В ПРОДАЖУ НЕМАЄ. РОЗКАЖЕМО ІСТОРІЮ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРО КОРИСТЬ, ДІЗНАЄМОСЯ, ЧОМУ ЙОГО НАЗИВАЮТЬ ЯГОДОЮ-ОДИНАЧКОЮ, А ТАКОЖ РОЗБЕРЕМОСЯ, ЗА ЯКИМИ ОЗНАКАМИ ВДАСТЬСЯ ВИБРАТИ СТИГЛИЙ КАВУН.

3 липня по вересень Україна перетворюється на кавунову країну. Перші баштанні вже дозрівають не лише на півдні, а й у раніше нетипових регіонах, наприклад на Закарпатті. Тамтешні кавуни менші, аніж з південних областей, але солодкі. Вартість зараз по 20–30 грн за кілограм. Агроексперти кажуть, що це на 10% дорожче, ніж на початку минулого сезону, але ситуація може змінитись і на краще. По-перше, у пік сезону ціни традиційно впадуть. По-друге, цього року баштанних на заході країни посадили більше й вони добре вродили.

Давайте відверто: це не звичайна ягода, а «візитівка» літа. Хоч маємо змогу поласувати кавуном і серед зими (це вже тепличні й привезені, наприклад, з Бразилії), але все-таки саме на літні українські чекаємо з нетерпінням.

Та й з'їсти скибку кавуна — це своєрідний ритуал. Спочатку ягоду треба ретельно обрати на базарі чи в супермаркеті, постукавши по її круглому боку. Розрізання кавуна нагадує дитячий «кіндер-сюрприз»: якого кольору буде м'якоть — червоного чи рожево-стиглого? І кульмінація — поїдання: липкими руками, по яких стікає сік, або ж ложкою з кавунової половинки, з кісточками навколо. Смакота!

Батьківщиною кавуна вважається Африка. У гробницях єгипетських фараонів навіть знайшли частки кавуна і його насіння. А значить, цю ягоду там дійсно цінували.

Поки африканці об'їдалися кавуном, увесь інший світ і гадки не мав про те, що в природі існує така смачна ягода. Але мандрівні торговці завезли насіння до Європи й Азії. І почалася «кавунова лихоманка»! Спочатку їх вирощували для споживання свіжими. Згодом навчилися солити. У Стародавньому Римі подавали як гарнір до м'яса.

В Україну кавун потрапив у XV–XVI століттях завдяки торговельним маршрутам із Криму та Кавказу. Першими почали його вирощувати запорізькі козаки на землях теперішньої Херсонщини та Запоріжжя. Ці регіони й ста-



ли кавуновим серцем країни. До повномасштабної війни Херсонщина давала до 70% усього врожаю України. Херсонський кавун був і є справжнім стандартом якості. «Такий смачний, наче херсонський» — це найвища оцінка смаку.

Після 2022 року кавунова карта почала змінюватися: дедалі більше фермерів освоюють вирощування баштанних на заході й півночі країни.

► ДІЄТИЧНИЙ ПРОДУКТ

Кавун — не овоч і не фрукт. Це ягода, гігантська, з родини гарбузових. У ньому понад 90% води, тому він чудово втамовує спрагу в спеку, охолоджує організм і має легкий сечогінний ефект. Крім того, є джерелом вітамінів і мікроелементів.

У 100 грамах кавуна міститься всього 30–35 ккал (дієтичний продукт). А ще: вітамін С, провітамін А, вітаміни групи В, калій, магній, кальцій, антиоксидант лікопін (відповідальний за рожевий колір м'якоті).

Кавун прекрасно втамовує спрагу. Професійні спортсмени беруть скибку ягоди на перекус для підтримки гідратації, а також для відновлення організму після інтенсивних тренувань. А ще кавун вдало заміняє калорійні десерти, бо ж містить багато води й клітковини, відповідно, забезпечує відчуття ситості надовго. Ягода також допомагає боротися з діабетом, виводить вільні радикали, запобігає серцево-судинним захворюванням і нібито полегшує напади астми.

Крім усього, кавун:
— очищає організм. М'яко виводить шлаки та токсини. Особливо корисний після прийому медикаментів і при відновленні після хвороби;

- помічний для нирок і сечового міхура. Завдяки сечогінному ефекту кавун допомагає при набряках, але лише якщо немає ниркової недостатності;
- покращує роботу серця. У складі кавуна є два «серцевих» мінерали — калій і магній;
- підтримує здоров'я шкіри та зору. Завдяки вітаміну А і лікопіну кавун «працює» над збереженням еластичності шкіри та знижує ризики вікових змін;
- має антистрес-ефект. М'якоть кавуна містить амінокислоту цитрулін, яка розширює судини й сприяє розслабленню м'язів.

Але, попри всю його легкість, кавун має властивість «бродити» в кишківнику. Щоправда, тільки якщо його за-багато з'їсти.

Увага! Дорослому здоровому організму достатньо споживати 500–1000 г на день, бажано у два прийоми. Дітям — не більше 150–200 г на день залежно від віку.

І ще одне: не їжте кавун разом з іншими продуктами. Ні хліб, ні сир, ні м'ясо до кавуна не пасують. Це ягода-одиначка: краще окремо, через 2–3 години після основної їжі.

► ЯК ВИБРАТИ СТИГЛИЙ КАВУН?

- Є кілька ознак, на які варто звертати увагу.
- Сухий хвостик. Це своєрідний знак стиглості. Якщо він зелений, плід зірвали зарано.
- Яскраво-жовта пляма на кавуні означає, що ягода «відлежалася» на грядці й дозріла. Замість жовтої є біла пляма? Не купуємо, це незрілий кавун.
- Гучний «дзвінкий» звук при постукуванні.
- Чіткі смуги, контрастні кольори також є ознакою зрілості.
- Очевидно, що кавун має бути без тріщин, вм'ятин, надрізів, адже в пошкоджених плодах кишать-бурлять бактерії.

► ЯК ЗБЕРІГАТИ КАВУН?

Нерозрізаний можна зберігати в прохолодному місці (+8...12 °C) до 2 тижнів. У холодильнику — не більше 3–5 днів. Якщо кавун уже розрізаний, накрийте зріз харчовою плівкою і тримайте в холодильнику максимум 48 годин. Не залишайте половинку кавуна на сонці чи в теплій кімнаті, тому що година-друга — і в ньому починається процес бродіння.

ЯГІДКИ МОЖУТЬ БУТИ НЕБЕЗПЕЧНИМИ

УЛІТКУ КІЛЬКІСТЬ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ. ГОЛОВНИМИ ВИНУВАТЦЯМИ ПРИЙНЯТО ВВАЖАТИ ЇЖУ, ЩО ШВИДКО ПСУЄТЬСЯ, А САМЕ НЕЯКІСНІ М'ЯСО, МОЛОКО, ЯЙЦЯ. АЛЕ ВИЯВЛЯЄТЬСЯ, ЩО ДАРИ ПРИРОДИ ТЕЖ НЕ БЕЗ ГРІХА. ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХМР РОЗПОВІДАЄ, ЯКІ ПРОБЛЕМИ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ПІД ЧАС ВЖИВАННЯ ОВОЧІВ, ЯГІД Й ФРУКТІВ, І РАДИТЬ, ЯК УНИКНУТИ НЕПРИЄМНОСТЕЙ.

Серед причин харчових отруєнь плодами — їхнє зараження хвороботворними мікроорганізмами, а також нітрати і пестициди, які використовують при вирощуванні. Тож від яких ягід, фруктів й овочів краще утриматись і дочекатися їхнього природного визрівання?

Недостиглі фрукти й овочі несуть ризик отруєння нітратами, які використовують для прискореного росту плодів. Найчастіше від незрілих фруктів страждають дітлахи — саме вони нерідко спокуюються такими плодами.

► ЯКІ СИМПТОМИ СТАЮТЬ СИГНАЛАМИ?

У середньому ознаки отруєння розвиваються протягом перших 6–8 годин після вживання продукту, але можуть проявитися й через 2 години. Серед симптомів:

- ◆ нудота, блювота;
- ◆ біль у животі, спазми;
- ◆ діарея;
- ◆ запаморочення;
- ◆ підвищення температури;
- ◆ блідість шкірних покривів;
- ◆ загальна слабкість;
- ◆ підвищене газоутворення і здуття;
- ◆ дрібний червоний висип.

У дітей інтоксикації протікають набагато складніше, ніж у дорослих. Ознаки можуть проявитися вже через 30 хвилин після контакту з токсинами. Крім того, у дитини процес може початися безсимптомно — зі слабкості, загального нездужання, сонливості, пітливості. А потім з'являються реальні симптоми ураження.

► ЩО РОБИТИ ПРИ ОТРУЄННІ?

- Перша допомога:**
 - Промити шлунок. Випити багато рідини та викликати блювоту. Для цього можна використовувати теплу кип'ячену воду.
 - Прийняти сорбенти, які допоможуть вивести з організму отруйні речовини.
 - Продовжити рясне пиття протягом усього періоду хвороби. Загальна кількість рідини в добу має бути не менше 2–3 літрів.
 - Якщо блювота та діарея відсутні — прийняти проносні препарати, щоб перешкодити токсинам всмоктуватися в організм.

► КОЛИ ДІЯТИ НЕГАЙНО?

- Треба викликати швидку допомогу у разі харчової токсикоінфекції у дітей або вагітних. Також необхідно негайно звертатися за меддопомогою, якщо є хоча б один з таких симптомів:
 - ◆ кров у калі або в блювотних масах;
 - ◆ діарея та блювота, що зберігаються довше двох днів;
 - ◆ сильний біль у животі, який не проходить після прийому ліків;
 - ◆ температура, що тримається вище за 38 °C;
 - ◆ різка зміна температури до 40 °C;
 - ◆ наростаюча слабкість;
 - ◆ зневоднення організму (сухість слизових, зниження вироблення сечі, зниження маси тіла).



► ЯК ВБЕРЕГТИСЯ?

- Департамент охорони здоров'я ХМР надає декілька корисних порад:**
 - Купуйте плоди тільки в сезон. До його початку є ризик отруєння нітратами, а в кінці сезону — висока ймовірність постраждати від зіпсованого продукту.
 - Не забувайте про власну гігієну. Мийте руки перед приготуванням і вживанням їжі.
 - Ніколи не пробуйте немиті ягоди на ринку.
 - Намагайтеся обирати плоди середнього розміру. Великий розмір може свідчити про шкідливе підживлення рослин.
 - Не купуйте овочі та фрукти, з-під шкірки яких просвічуються коричневі або сіруваті плями. Наявні дефекти можуть свідчити, що плід чимось обприскували або він пошкоджений.
 - Відмовтеся від купівлі плодів занадто правильної форми та яскравого кольору.
 - Для надійності можна придбати кишеньковий нітратомір, щоб перевіряти продукти перед покупкою.
 - Не варто також купувати розрізані овочі, фрукти та ягоди.

Гороскоп на 26 липня



Овен (21 березня — 20 квітня)

Самотні Овни можуть завести невеликий роман на роботі або випадково зустріти кохання в транспорті, на прогулянці, в інтернеті. Можливий тимчасовий спад мотивації та навіть не найприємніші новини, але не переживайте — все можна подолати.



Телець (21 квітня — 21 травня)

Доля вподобає тих, хто не сидить на місці. Використовуйте зараз свої ресурси на повну у коханні та у справах. Якщо з'явиться бажання відкласти справи на потім, просто згадайте, чого ви прагнете — не бійтеся ставити амбітні цілі.



Близнюки (22 травня — 21 червня)

Якщо день виявиться напруженим, дайте собі можливість відновитися: корисні водні процедури, прогулянки на свіжому повітрі, легка фізична активність. Намагайтеся відсторонитися від негативу і сконцентруватися на чомусь, що приносить радість.



Рак (22 червня — 22 липня)

Відкиньте всі сумніви — внутрішня впевненість допоможе не лише впоратися із завданнями цієї суботи, а й задасть тон до кінця тижня. Прийняті рішення виявляться вірними та приведуть до позитивних змін.



Лев (23 липня — 22 серпня)

Хоча не все може складатися ідеально, намагайтеся уникати різких висловлювань та негативних думок. Краще зосередьтеся на хорошому — так день буде набагато вдалішим.



Діва (23 серпня — 23 вересня)

Намагайтеся звертати увагу на здоров'я. Приводів для тривоги немає, але будь-які зусилля, спрямовані на турботу про себе, принесуть особливо хороші результати. Це чудовий день, щоб зміцнити імунітет.



Терези (24 вересня — 23 жовтня)

Найкращий спосіб відпочити зараз — це розслабитися вдома. Уникайте галасливих місць та скоротіть витрати. Відмінним вибором стане спокійний вечір за переглядом фільму чи прослуховуванням улюбленої музики.



Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)

На перше місце виходять теми, пов'язані з почуттями, особистими стосунками. Настав час важливого рішення, наслідки якого проявляться лише через кілька місяців. Щоб привернути удачу, будьте відкритими до змін.



Стрілець (23 листопада — 21 грудня)

День обіцяє бути насиченим спілкуванням. Думка інших здатна зіграти ключову роль, допомогти зрозуміти, яка справа приносить задоволення, з ким хочеться бути поруч, які захоплення до душі та з ким час розійтися.



Козоріг (22 грудня — 20 січня)

Важливі рішення потребують обережності. Не потрібно в останній момент міняти плани та надмірно рватися до кар'єрних вершин — краще рухатися вперед розмірено. У коханні поспіх може обернутися труднощами.



Водолій (21 січня — 18 лютого)

Всесвіт може зробити випробування у сфері почуттів: закохані ризикують зіткнутися з непорозумінням або тимчасовим охолодженням у стосунках. Натомість у фінансовому плані можливі приємні несподіванки. І ще — сьогодні зірки категорично не рекомендують брати гроші у борг.



Риби (19 лютого — 20 березня)

Не відкладайте важливих справ. День найкраще провести активно — зайнятися домашніми клопотами, розв'язанням складних завдань, а вечір присвятити покупкам чи відпочинку. Не зайвим буде ризикнути щось змінити у своєму зовнішньому образі. Це може бути нова зачіска або нові елементи гардеробу.



ЧОМУ ВИБУХАЄ ДОМАШНЯ КОНСЕРВАЦІЯ

ВИБУХИ! ОДИН ЗА ОДНИМ... НЕ РАКЕТИ, АЛЕ ВСЕ ОДНО ГОЛОСНО І НЕРОВО. НАСПРАВДІ ЦЕ НА КУХНІ ЗДЕТОНУВАЛИ БАНКИ ОГІРКІВ І ПОМІДОРІВ. ЦЬОГО РОКУ СЕЗОН ЗАКРИВАНЬ ЛИШЕ РОЗПОЧАВСЯ, АЛЕ ГОСПОДИНІ ВЖЕ СКАРЖАТЬСЯ — БАНКИ РВУТЬСЯ ЯК НІКОЛИ ЧАСТО. ЧОМУ ВИБУХАЄ СВИЖЕНЬКА КОНСЕРВАЦІЯ НА ЗИМУ, ЧИ ДІЙСНО У ЦЬОМУ ПРОВІНА НЕ ПРИЗНАЧЕНОЇ ДЛЯ ЗАКРУТОК СОЛІ І ЯК УБЕЗПЕЧИТИ ВЛАСНІ ЗАКРУТКИ ВІД ТАКОЇ ХАЛЕПИ?

► ПРОБЛЕМА У СОЛІ

Причиною вибуху консервації, дійсно, може бути сіль. Після тимчасової втрати «Артемсолі» треба було шукати інших постачальників. От, приміром, Дрогобич. Дрогобицька сіль вважається однією із найякісніших в Україні. Таку сіль виварюють з ропи, яка є глибоко під землею. І все це — на дровах за технологією XIV ст.

— Жодних промислових процесів, лише натуральне випаровування, ручна праця та шанування традицій солеваріння, — розхвалюють свій продукт на Дрогобицькій солеварні.

Але ручна праця + традиції — то це вже не буде дешево. На солеварні можна замовити упаковку солі: 45 грн за 100 грамів. Хоча більш дешеву дрогобицьку сіль, яка підходить для консервації, реально відшукати у великих продуктових магазинах. Вартість упаковки вже цілком бюджетна (від 35 грн за 850 г), але тут виникає інша проблема: солі з Дрогобича недостатньо, щоб покрити попит населення. Тому везуть із Румунії, Польщі, Туреччини.

Хіміки кажуть, що в імпортній солі можна знайти чимало добавок з позначкою «Е». Одна з таких — E536, або фероціанід калію. Його додають до солі, аби крупинки не збивалися у грудки і колір суміші був не натурально-сіруватий, а гламурно-білий. У невеликих дозах фероціанід калію цілком безпечний для людини. Але зовсім не підходить для консервації, тому що стимулює процеси бродіння. Відповідно, банка здувається, а може ще й вибухнути.

Також досвідчені господині радять не купувати для консервації йодовану сіль. Кажуть, теж можуть виникати проблеми, наприклад зміна кольору, смаку, текстури продуктів.

— У магазинах продається сіль, на упаковці якої так і пишуть: для консервації, то радимо купувати її, — пояснюють експерти. — У закрутках важливо все: і якість продуктів, і відповідна сіль, і хороша вода (з-під крана не годиться, тільки кип'ячена або бутильована питна вода). І ще багато нюансів. Якщо дотримуватися всіх правил, то ваша консервація буде прекрасно зберігатися.

► БАКТЕРІЇ ВИКЛИКАЮТЬ БРОДІННЯ

Причиною проблеми може стати не лише імпортна сіль із домішками.

Хімія в овочах і фруктах, неякісна сіль чи вода або навіть чиєсь заздрісне око. Чимало українських господинь вважають, що якийсь із цих пунктів призводить до того, що консервація вибухає.

Відверто кажучи, така халепа траплялася з кожною господинею, яка робить домашні закрутки на зиму.

Отож існує думка, що зараз максимально хімічні овочі і фрукти. Мовляв, врожай обробляють такою кількістю хімікатів, що консервувати його неможливо. Фермери такі звинувачення відкидають, хоча стверджують, що обробка є, але все в межах дозволених норм.

Навіть від неякісної обробки врожаю можуть постріляти банки з консервацією. Також багато залежить від рецептури. Щоб банки не здувалися, мають бути відповідні пропорції, зокрема і консервантів.

Найбільш популярні консерванти — це звичні українським господиням сіль, цукор, оцет, лимонна кислота. Хоч насправді їх є багато, особливо і штучних, які використовуються великими компаніями.

Також треба звернути увагу на таку дрібницю, як кришка для закрутки. Пора вже забувати про ті, які йдуть «під ключ», а переходити на зручну і перевірену технологію твіст-оф (немає необхідності використовувати пристрій для закрупування банок).

► ПРАВИЛА КОНСЕРВУВАННЯ

1. Ретельно вимити банки і продукти.
2. Дотримання пропорцій. Менше солі чи оцту або більше цукру чи лимонної кислоти можуть у кращому разі змінити смак консервації, у гіршому — буде вибух.
3. Термін придатності консервантів. Оцет, лимонна кислота теж із часом псуються. Вийшов термін придатності? Викидайте такий консервант.
4. Якісна стерилізація банок і кришок дозволяє знищити будь-які мікроорганізми на поверхні ємності.
5. Використання тільки нових кришок. Якщо вона не щільно прилягає до горловини банки, повітря продовжує надходити в ємність. А значить, буде вибух.
6. Важливо дати овочам та фруктам охолонути природним шляхом під теплою ковдрою. А потім зберігати у прохолодному місці.