



ХАРКІВ ПОВИНЕН СТАТИ ОДНИМ ІЗ ПІЛОТНИХ МІСТ ДЛЯ ЗАПУСКУ РЕЄСТРУ ЗБИТКІВ, АДЖЕ САМЕ ПРИФРОНТОВІ ГРОМАДИ МАЮТЬ ПЕРШИМИ ВІДПРАЦЬОВУВАТИ ЦЕЙ МЕХАНІЗМ ТАМ, ДЕ РУЙНУВАНЬ НАЙБІЛЬШЕ І ВЖЕ Є ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД ЇХНЬОЇ ФІКСАЦІЇ, ЗАЯВИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер наголосив, що для Харкова йдеться про питання справедливості та майбутнього, тому що він зазнав наймасштабніших руйнувань серед великих міст України — понад 13 тисяч пошкоджених будівель, більшість — житлові:

— Близько третини ми відновили до функціонального стану. Ще 200 приватних й багатоквартирних житлових будинків підлягають знесенню. І, на жаль, їх стане ще більше, бо війна триває і руйнування додаються.

Окремо зауважу, що механізм має також працювати і для бізнесу, який критично важливий для прифронтових громад, адже знищені підприємства — не лише втрата майна, а й робочих місць,

економічної стабільності, зменшення надходжень до бюджетів усіх рівнів. Підприємці у прифронтових громадах працюють під обстрілами і мають бути впевнені, що їхні втрати компенсують.

У нас вже є приклад зрозумілого механізму, що дає результат. Маю на увазі програму «єВідновлення». У Харкові подано 35 тисяч заяв на компенсацію за пошкоджене житло, понад 21 тисячу з них схвалено, людям нараховано майже 1,9 мільярда гривень.

Саме тому міжнародний Реєстр збитків (RD4U) має стати не просто формальним інструментом обліку, а й реальною фінансовою основою для відшкодування втрат кожному підприємцю та громаді:



Харків готовий бути серед перших міст України для відкриття Реєстру збитків, про що я і повідомив Генеральному секретарю Конгресу місцевих та регіональних влад Ради Європи наприкінці минулого року. Механізм має бути чітким і максимально ефективним, щоб люди бачили перспективу і залишалися там, де живуть.

СТВОРЕННЯ РЕЄСТРУ ЗБИТКІВ: ХАРКІВ МАЄ СТАТИ ПІЛОТНИМ МІСТОМ



ГАРАНТІЇ БЕЗПЕКИ ДЛЯ НАДІЙНОГО МИРУ

УКРАЇНЬСЬКА ПЕРЕГОВОРНА ГРУПА ПРОДОВЖУЄ РОБОТУ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ, ДЕ ВЖЕ ДВА ДНІ ТРИВАЮТЬ ЗУСТРІЧІ З ПРЕДСТАВНИКАМИ АМЕРИКАНСЬКОГО ПРЕЗИДЕНТА. ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЕРЕГОВОРІВ З'ЯВИЛИСЯ ПОЗИТИВНІ СИГНАЛИ, ЯКІ ДАЮТЬ НАДІЮ НА ПОДАЛЬШИЙ ОБМІН ПОЛОНЕНИМИ З РОСІЙСЬКОЮ СТОРОНОЮ, ПОВІДОМИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ.



Глава держави зазначив, що наразі увага американської сторони значною мірою прикута до ситуації навколо Ірану та Близького Сходу. Проте це не скасовує необхідності завершувати війну Росії проти України.

Володимир Зеленський висловив вдячність американському суспільству за чітку підтримку «нормального, достойного миру» для нашої держави:

— Важливо, щоб в агресора не було винагороди за цю війну. І важливо, щоб ми всі не були змушені повертатися до війни через місяці чи роки, тобто щоб гарантії безпеки для України та всієї Європи були достатніми для надійного миру.

Президент додав, що всі деталі зустрічей, які з міркувань безпеки неможливо обговорити телефоном, будуть проаналізовані після повернення переговорної групи в Україну.

Окремо глава держави зупинився на питанні звільнення українців з російської неволі. Під час переговорів з'явилась надія на прогрес у цьому напрямку.

— Є сигнали, що можливе й продовження обмінів, і це було б дійсно дуже хорошою новиною та підтвердженням, що дипломатія працює. Сподіваємося, що це вийде, — наголосив Президент.

ДІЯТИ РАЗОМ НАВІТЬ У НАЙСКЛАДНІШІ ЧАСИ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ВЗЯВ УЧАСТЬ У ФОРУМІ, ОРГАНІЗОВАНОМУ БЛАГОДІЙНИМ ФОНДОМ ДЕНИСА ПАРАМОНОВА. ЗАХІД ОБ'ЄДНАВ ПРЕДСТАВНИКІВ МЕДИЧНОЇ ТА КУЛЬТУРНОЇ СФЕР, БІЗНЕСУ, МЕЦЕНАТІВ, А ТАКОЖ КЕРІВНИКІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД З ХАРКІВЩИНИ ТА ІНШИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ.

Учасники форуму обговорили роль соціально відповідального бізнесу, розвиток партнерств між громадами та реалізацію спільних проєктів у сфері підтримки населення в умовах війни.

Ігор Терехов наголосив на важливості співпраці між громадами, бізнесом і благодійниками, а також підкреслив необхідність підтримки підприємців у складних умовах воєнного часу.

— Дуже важливо, що сьогодні є така синергія між громадами, бізнесом і благодійниками. Саме в такій взаємодії народжуються реальні проєкти, які змінюють життя людей. Ми чудово розуміємо, наскільки складно зараз працює бізнес, особливо у прифронтових громадах, зокрема в Харкові. Тому місто робить усе можливе, щоб його підтримати. Ми скасували місцеві податки і збори, зберігаємо безкоштовний проїзд у транспорті — це також пряма підтримка і людей, і підприємств. Дуже важливо сьогодні підтримувати одне одного. І так само важливо не допустити рішень на державному рівні, які можуть знищити малий бізнес. Для прифронтових міст це питання виживання. Я вдячний за цю ініціативу Денису Парамонову та його команді і впевнений, що разом ми зможемо реалізувати ще більше спільних проєктів — для Харкова, для громад і для всієї країни, — сказав мер.

Благодійний фонд Дениса Парамонова, заснований у 2020 році, реалізував майже

100 масштабних ініціатив у сферах медицини, освіти, спорту, соціальної підтримки та культури. Після початку повномасштабного вторгнення фонд зосередився на гуманітарній до-



помозі та забезпеченні лікарень сучасним обладнанням. Загалом підтримку отримали понад 750 медичних закладів, а гуманітарними програмами охоплено десятки тисяч людей, зокрема жителів Харкова та деокупованих територій. Також фонд реалізує проєкти у сфері дитячо-юнацького спорту, культурної спадщини та освітніх ініціатив.



У ХАРКОВІ ГОТУЮТЬСЯ ДО БУДІВНИЦТВА ПІДЗЕМНОГО ДИТЯЧОГО САДКА



БУДІВНИЦТВО ПЕРШОГО В УКРАЇНІ ПІДЗЕМНОГО ДИТЯЧОГО САДКА НЕЗАБОРОМ ПЛАНУЮТЬ ПОЧАТИ В ХАРКОВІ. ПРОЄКТ РЕАЛІЗОВУЄТЬСЯ У СПІВФІНАНСУВАННІ З МІНІСТЕРСТВОМ ОСВІТИ ТА НАУКИ ЗА ДОМОВЛЕНІСТЮ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА.

Зараз тривають підготовчі роботи для облаштування локації, повідомила директор Департаменту освіти ХМР Ольга Деменко: Це буде перший в Україні дитсадок під землею, де ді-

ти зможуть перебувати тривалий час протягом дня. Для соціалізації дітей дошкільного віку в Харкові було створено групи короткотривалого перебування. Щотижня у вихідні в кожному з 21 безпечного освітнього простору проходять підготовчі заняття до школи та адаптивні заходи для дітей.

Ольга Деменко також розповіла, що в Харкові працюють над розширенням мережі підземних шкіл. До кінця весни планується завершення будівництва двох нових підземних шкіл.

— Далі плануємо звести ще два такі заклади. Ми маємо дуже великий попит на навчання в підземних школах, і нові локації дозволять додатково охопити офлайн-навчанням 5–6 тис. школярів, — наголосила директор Департаменту освіти.

МОЖЛИВІСТЬ НАПРЯМУ ПОЧУТИ ЛЮДЕЙ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ ВИЌЗНИЙ ОСОБИСТИЙ ПРИЙОМ ЖИТЕЛІВ САЛТІВСЬКОГО РАЙОНУ. ЗУСТРІЧ БУЛА ПРИСВЯЧЕНА ВИРІШЕННЮ НАГАЛЬНИХ ПИТАНЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ РАЙОНУ, ЯКИЙ НАЙБІЛЬШЕ ПОШКОДЖЕНИЙ ВОРОЖИМИ ОБСТРІЛАМИ, ТА НАДАННЮ АДРЕСНОЇ ДОПОМОГИ МІСТЯНАМ.

Зокрема, йшлося про стан житлового фонду, відновлення будинків, понівечених внаслідок обстрілів, роботу комунальних служб та благоустрій прибудинкових територій.

Тетяна Ясінова, голова правління ЖК «Призма № 293, будинок 26»:

— У березні 2022 року стався ракетний удар. Нам вже відремонтували перший і другий під'їзди, а в третьому і п'ятому роботи тривають. Проблеми з вікнами вирішені, з трубами — також. Сьогодні я звернулася з питанням щодо покрівлі.

Надія Коробка, пенсіонерка:

— Зверталася щодо пошкодженої квартири та майна. Будинок уже тривалий час у статусі капітального ремонту. Я просила прискорити роботи, щоб отримати допомогу за програмою «Відновлення» і зробити ремонт у квартирі. Пообіцяли все виконати й пришвидшити відновлення. Сподіваюся, що до наступної зими все влаштується. Зимувала пережила при температурі +10, але витримала.

Тетяна Іванова, пенсіонерка:

— Наш будинок, і моя квартира зокрема, були пошкоджені у 2022 році. 2023-го почалася реконструкція: зробили стіни, вікна, двері, каналізацію, замінили труби, батареї. Але покрівля підтікала. Зверталася по допомогу неодноразово, але конкретних термінів не було. Під час цієї зустрічі сказали, що дах дороблять у травні. Я задоволена, адже з'явилася якась визначеність.

Кристина Ходирєва, дружина загиблого захисника:

— Питання стосувалося приватизації та перепланування житла. Мені пообіцяли виготовити новий техпаспорт і допомогти з оформленням приватизації. Раніше отримала відмову, тому звернулася повторно. Сказали, що все вирішать.

Для подальшого опрацювання звернень у прийомі взяли участь представники профільних департаментів і комунальних підприємств. За підсумками зустрічі **Ігор Терехов** дав відповідні доручення щодо розгляду кожного звернення та пошуку конкретних рішень у найкоротші



терміни. Подібні виїзні прийоми проводяться у різних районах міста, аби кожен харків'янин міг отримати допомогу.

— Для мене такі зустрічі дуже важливі, тому що це можливість напряму почути людей і предметно розібрати кожне питання. Ми одразу залучаємо профільні департаменти і комунальні підприємства, щоб містяни отримували не формальні відповіді, а конкретний результат, — зазначив мер.

ГЕНЕРАТОРИ ДЛЯ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ

ХАРКОВУ ПЕРЕДАЛИ 22 ГЕНЕРАТОРИ ЗАГАЛЬНОЮ ПОТУЖНІСТЮ 2,9 МВТ. ОБЛАДНАННЯ ДОПОМОЖЕ ЗАБЕЗПЕЧИТИ СТАБІЛЬНУ РОБОТУ ОБ'ЄКТІВ ТЕПЛО-, ВОДО- ТА ЕЛЕКТРОПОСТАЧАННЯ В УМОВАХ АТАК НА ЕНЕРГЕТИЧНУ СТРУКТУРУ.



Благодійна допомога надійшла від Гуманітарного фонду Сергія Притули у межах ініціативи чеських партнерів D'tek pro Putina.

Перший заступник міського голови **Олександр Новак** подякував волонтерам за підтримку та наголосив на важливості такого обладнання для міста:

— Ми отримали генератори, які надзвичайно потрібні Харкову. Ворог продовжує бити по енергетичній інфраструктурі, і ми пам'ятаємо, якою складною була зима. Після удару по одній із ТЕЦ майже 300 тисяч людей залишилися без тепlopостачання. Понад 800 будинків довелося відключати від теплоносія. Але завдяки ініціативі міського голови та програмі створення енергоострова ми вистояли. А щоб надання необхідних послуг харків'я-

нам було ще ефективнішим, нам необхідно якомога більше автономних джерел живлення. Тому ми дуже вдячні фонду Сергія Притули за допомогу.

Сергій Притула, волонтер:

— Проект реалізовано за донорські кошти наших чеських друзів. Вони передали в управління близько 200 мільйонів гривень, які ми спрямували на закупівлю генераторів загальною потужністю майже 29 МВт. Попри те, що кампанія була орієнтована на допомогу Києву, нам вдалося придбати 145 генераторів і розподілити їх між кількома містами, зокрема Харковом, Сумами, Полтавою, Запоріжжям і Дніпром. Ми стали інструментом допомоги наших міжнародних партнерів для підтримки міст, які потерпають від російської агресії.

ПІДГОТОВКА ДО НМТ

ПОКИ ТРИВАЄ РЕЄСТРАЦІЯ ВИПУСКНИКІВ ДЛЯ УЧАСТІ В ОСНОВНИХ СЕСІЯХ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ (НМТ), ХАРКІВ АКТИВНО ГОТУЄ ЛОКАЦІЇ, ЩОБ ДІТИ МОГЛИ СКЛАСТИ ТЕСТИ В АБСОЛЮТНІЙ БЕЗПЕЦІ.

Директорка Департаменту освіти ХМР **Ольга Деменко** на пресконференції в пресцентрі «Накипіло» нагадала, що в 2023 році Харків став першим і єдиним містом, яке провело НМТ в безпечних умовах:

— Зараз у нас вже є розвинена мережа таких просторів, зокрема й освітніх, де випускники складатимуть іспити. Йдеться про метрошколу, підземні школи, протирадіаційні укриття на базі шкіл, захищені локації вишів тощо. До речі, ми уже провели перемовини з університетами, і вони знов погодилися надати укриття для проходження тестування. А вже до Харкова для складання НМТ також прийдуть діти з нашої області та сусідніх областей. Тому має вистачити місця всім. Усі локації перевірили і готові до НМТ.

Ольга Деменко зазначила, що до Харкова повертається все більше дітей, і вони обирають складати НМТ саме тут. Торік у Харкові проживали 48% випускників харківських шкіл, водночас цього року їхня чисельність складає 51%:

— Минулого року у нас було 7500 випускників 11 класів, а в цьому — їх 8 тис., більше ніж 4500 з них — в Хар-

кові. Для охочих проводяться підготовчі уроки до тестів з різних предметів. Багато наших випускників, які зараз проживають за кордоном, присутні на онлайн-уроках і так само на консультаціях з НМТ.

У місті, окрім того, продовжують розвивати профорієнтацію. Уже втретє планують провести масштабний фестиваль, під час якого школярі зможуть ознайомитися з різними спеціальностями та навчальними закладами:

— Проффест відбудеться на початку квітня у безпечній локації ХНАТОБу: кожен із професійно-технічних закладів зробить свою експозицію. Дев'ятикласникам буде з чого обрати майбутню професію. Загалом, профорієнтація, я вважаю, надзвичайно важлива частина профільної освіти. Профільність полягає в тому, що дитина, закінчуючи заклад загальної середньої освіти, не має казати у квітні, що не знає, куди буде вступати. Вона повинна у старших класах вже розуміти, ким буде: фізиком, хіміком, біологом, юристом, економістом тощо, і обирати навчання у класах із вподобаним профілем.



НАВЧАННЯ ЗА НОВИМ СТАНДАРТОМ



ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ МІСТА ХАРКОВА ГОТУЮТЬСЯ ДО РЕФОРМУВАННЯ СТАРШОЇ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ В РАМКАХ РЕФОРМИ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА».

Згідно з реформою, у 2027 році всі учні, які переходять до старшої школи, мають продовжити навчання за новим стандартом, повідомила директор Департаменту освіти ХМР **Ольга Деменко**.

Нововведення полягають у переформуванні низки закладів середньої освіти на профільні ліцеї. На найближчій сесії Харківської міської ради буде представлено перспективну мережу закладів профільної середньої освіти академічного спрямування, до якої попередньо ввійдуть 132 зі 184 ліцеїв міста.

— До цих ліцеїв будуть певні вимоги. Вони будуть поділені за трьома основними напрямками: STEM-кластер, мовно-літературний та суспільно-гуманітарний. Але в кожному з них може бути монотематична спеціалізація, хоча конкретного положення про це ми ще не маємо, — зазначила директор департаменту.

Водночас Ольга Деменко наголосила на низці проблемних питань, які досі залишаються невирішеними на рівні профільного міністерства. Зокрема, йдеться про ризик відсутності в Україні випускників у 2029 році. Це зумовлено впровадженням моделі трирічної профільної середньої освіти (10, 11 та 12 класи). Тоді, за умови старту реформи у 2027 році, всі десятикласники перейдуть на дванадцятирічну систему навчання та завершать школу вже після 12-го класу. Це спричинить прогалину в наборі абітурієнтів у виші та підготовці кадрів.

— На мою думку, варто впроваджувати цю реформу поетапно, щоб уникнути негативних наслідків. Ми формуємо звернення до профільного міністерства з закликом переглянути терміни впровадження ініціативи. Тож, можливо, нам вдасться пройти реформування поетапно, — підкреслила Ольга Деменко.

КОМАНДНИЙ ДУХ І НАСТРІЙ НА ПЕРЕМОГУ

У ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ НАСТУПНИЙ ЕТАП СПОРТИВНИХ ШКІЛЬНИХ ЛІГ З БОУЛІНГУ. ЗМАГАННЯ ОБ'ЄДНАЛИ УЧНІВ З РІЗНИХ РАЙОНІВ МІСТА, ЯКІ ВИСТУПАЛИ У ДВОХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЯХ: 5–8 ТА 9–11 КЛАСИ.

У категорії 5–8 класів на доріжки вийшли представники Слобідського, Салтівського, Новобаварського, Немишлянського та Індустріального районів, а також команди ліцеїв № 68, 167, 122, 103, 93, 31, 141, 76, 92, 11 та 163. Кожен кидок — це не просто гра, а справжня боротьба за командний результат, де важливі і точність, і витримка.

Не менш напруженою була конкуренція серед учнів 9–11 класів. Свою майстерність продемонстрували школярі Основ'янського, Салтівського та Шевченківського районів, а також ліцеїв № 34, 122, 23, 167 та 47. Старші учасники показали високий рівень підготовки, впевненість та справжній спортивний характер.

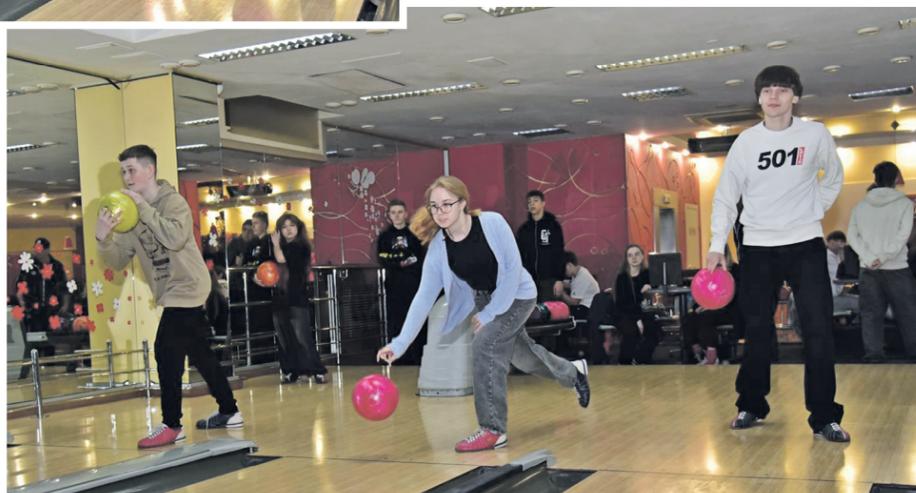
Атмосфера турніру була наповнена драйвом, підтримкою та широкими емоціями. Вболівальники ак-

тивно підтримували свої команди, а кожен страйк викликав гучні оплески. Для багатьох дітей це не лише змагання, а й можливість відчути командний дух, знайти нових друзів та відволіктися від щоденних викликів.

— Особливі слова подяки — нашим незламним дітям і їхнім батькам. Дякуємо вам за силу, ви-



тримку та віру в майбутнє. У непростих умовах прифронтового Харкова ви продовжуєте відвідувати спортивні заняття, підтримуєте одне одного та доводите: український дух — незламний, — зазначили у Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР.



ЮНА ХУДОЖНИЦЯ ЗАМАХНУЛАСЯ НА ВАН ГОГА

ВИХОВАНКА ХУДОЖНЬОГО ВІДДІЛЕННЯ ДИТЯЧОЇ ШКОЛИ МИСТЕЦТВ №6 ХАРКОВА ЯНА СЕМЕННИКОВА ЗДОБУЛА БЛИСКУЧУ ПЕРЕМОГУ НА МІЖНАРОДНОМУ БЛАГОДІЙНОМУ ОНЛАЙН-КОНКУРСІ «ВОГНЯНИЙ АЛЮР 2026», ЦО ПРОХОДИВ У АВСТРИЙСЬКОМУ МІСТІ ГРАЦ, ПОВІДОМЛЯЄ ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ ХМР.

Робота Яни «Вінсент у власних барвах» отримала найвищу оцінку журі — диплом Лауреата I ступеня у номінації «Образотворче та декоративно-прикладне мистецтво» (3-тя вікова категорія). Йдеться не просто про малюнок, це — глибоке занурення у світ Ван Гога через складну техніку пластилінографії, розповідають у департаменті культури. Яні вдалося не тільки поєднати малювання і ліплення, а й відтворити енергійні мазки майстра, його особливу динаміку та емоційну напругу.

— Роботу «Вінсент у власних барвах» Яна малювала пластиліном на заняттях зі скульптури, — розповідає викладачка Дитячої школи мистецтв №6 Марина Новікова. — Зазвичай на таких уроках ми виконуємо більш академічну програму — зокрема, ліпимо череп, геометричні фігури, щоб учні відчували об'єм. Я вирішила дати творче завдання, щоб дітям було цікавіше, — і вони спробували себе в іншому напрямку.

Запропонувала зробити копію портрета Ван Гога не фарбами, а пластиліном, бо пластилінографія чимось схожа на техніку його портретів. Ван Гог — експресивний художник з дуже емоційними картинами. Використовуючи пастозні мазки, він любив брати багато фарби, працював з мастихіном, і у мене виникла асоціація саме з пластиліном. Подумала, що саме за допомогою пластиліну можна відтворити характер його робіт. Трошки сумнівалася — чи справляться діти з таким досить складним завданням — але вирішила спробувати, адже діти у нас талановиті.

Яні вдалося тонко відчути техніку Ван Гога, передати його експресію.

— Яна дуже обдарована, цілеспрямована і працездатна дівчинка. За її перемогою стоїть не лише природний дар, а й неймовірна наполегливість, — зазначає педагог.

▶ ТВОРЧІСТЬ ПОЧАЛАСЯ З КРУЖЕЧКІВ НА АСФАЛТІ

Яна стартувала у живопису у 2 роки. Першими були малюнки крейдою на асфальті, розповідає пані Зоя — мама переможниці:



— Запам'яталося, як донька тоді розповідала: «Подружки кажуть, що у мене виходять дуже рівні кружечки». Коли Яні було майже 4 роки, стали ходити у Центр дитячої та юнацької творчості на Олексіївці. Вона також багато малювала у альбомах, у розмальовках вдома, в гостях у дідуся, який спеціально виділив місце для малювання з онукою. До 1 класу загальної школи Яна готувалася у Дитячій школі мистецтв №6 і бачила, як старші діти малюють на мольбертах. Ми вирішили не розлучатися зі школою мистецтв і вчитися на художньому відділенні.

▶ БУВ ЦІКАВИЙ ДОСВІД

Відтворити портрет знаменитого митця, та ще й пластиліном було не страшно, хоча йдеться про першу її роботу у техніці пластилінографії.

— Був цікавий досвід, — ділиться художниця. — Мені дуже подобається стиль Ван Гога, і я намагалася його повторити. Напевно, найважчим було потрапити у кольори, щоб вони були не дуже яскравими, але при цьому — складними і соковитими.



Пластилінографія — кропітка праця, де ліплення стає живописом, а кожен штрих потребує терпіння. Різні кольори згаданого матеріалу важко змішувати, до того ж пластилінові роботи недовговічні. Але Яна не засмучується:

— Головне — щоб мені подобався процес, а результат у наш час легко зафіксувати на камеру телефону.

Після дебюту у пластилінографії Яна планує і надалі освоювати незвичайну техніку, тим більш, що якості пластичного матеріалу близькі художниці:

— Мені подобається працювати мазками, входити у текстуру, коли фарб досить багато і створюється рельєф.

Наразі Яна вчиться у 8 класі, і після школи не планує залишати творчість — хоче вступити до архітектурного або стати ілюстратором дитячих книжок.

КОМУНАЛЬНИКИ ПОСПІШАЮТЬ НА ДОПОМОГУ

У ХАРКОВІ КОМУНАЛЬНІ ПРАЦІВНИКИ ЗНЯЛИ З ВИСОТИ 12 МЕТРІВ КОТА, ЯКИЙ ДВА ДНІ ПРОСИДІВ НА ТОПОЛІ, БО НЕ МІГ СПУСТИТИСЯ, РОЗПОВІВ «СУСПІЛЬНЕ ХАРКІВ» ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТУ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ХМР БОГДАН ГЛАДКИХ.

Про тварину, що застрягла на тополі, у мерії дізналися під час моніторингу соцмереж вдень 21 березня. За словами заявників, кіт увесь час голосно нявчав, але не наважувався спуститися самостійно.



Коли працівники департаменту приїхали на Мереф'янське шосе, то побачили пухнастика, який сидів на висоті 10–12 метрів. Спершу до нього намагалися дістатися працівники КП «Міськвітло», але їхнього обладнання не вистачило. Тоді на допомогу приїхала автовишка СКП «Харківзеленбуду». На те, щоб організувати необхідну техніку і безпечно зняти kota, знадобилося близько чотирьох годин, каже Гладких. За його словами, тварина поводилася перелякано, але фізично не ушкоджена. Kota доправили до міського «Центру поводження з тваринами», там спробують відшукати господарів тварини.

У ДОРОГУ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ

«УКРЗАЛІЗНИЦЯ» РОЗШИРИЛА ПЕРЕЛІК ПРОДУКЦІЇ, ЯКУ ПАСАЖИРИ МОЖУТЬ ЗАМОВИТИ ПІД ЧАС КУПІВЛІ КВИТКА, І ТЕПЕР НЕ ПОТРІБНО ВИТРАЧАТИ ЧАС НА ПОКУПКИ ПЕРЕД ПОЇЗДКОЮ — УСЕ ДОСТАВЛЯТЬ БЕЗПОСЕРЕДНЬО У КУПЕ.



Для флагманських поїздів доступні фірмові дріпи — поштучно або у спеціальних наборах. До кави пасажери можуть замовити корисні солодощі, серед яких батончики, названі на честь потягів, доступні поштучно або у подарунковому наборі.

Для тих, хто хоче ситно поїсти, пропонуються каша з пармезаном, локшина з куркою та овочами, суп або гранола. Для маленьких мандрівників передбачені смузі, пастила та страйпи, йдеться в повідомленні прес-служби.

Невдовзі у поїздах з'являться смаколики і для собак, а також книги, які можна буде обрати разом із чаєм під час купівлі квитка та отримати прямо у купе.

КУДИ ЙДУТЬ ГРОШІ

У СЕРЕДНЬОМУ УКРАЇНЦІ ВИТРАЧАЮТЬ 84% МІСЯЧНОГО БЮДЖЕТУ НА ЗАДОВОЛЕННЯ БАЗОВИХ ПОТРЕБ, ІДЕТЬСЯ В ДОСЛІДЖЕННІ DELOITTE. ЦИФРА ПЕРЕВИЩУЄ СЕРЕДНІЙ СВІТОВИЙ ПОКАЗНИК У 1,9 РАЗИ, ЯКИЙ СКЛАДАЄ 38%.



Найбільше українці витрачають на харчі — 40%, комунальні платежі та оренду — 31%, охорону здоров'я — 9% та транспорт — 4%. Водночас більшість українців хотіла б відкласти на зазначені потреби не більше 46% бюджету.

Таким чином, Україна стала єдиною серед досліджуваних країн, де витрати на харчі перевищують третину всього бюджету. Для порівняння, у Японії та Франції показник вдвічі нижчий.

Найбільші відмінності між Україною й іншими країнами спостерігаються у трьох категоріях — дозвілля й туризм (1% проти 16–20%+ в інших країнах), електроніка та побутова техніка (1% проти 6–10%), а також заощадження та інвестиції — в українців показник у три-шість разів менший, ніж у жителів Китаю, Японії, Великої Британії та Південної Кореї. Хоча в ідеальній моделі розподілу бюджету українці найбільше хотіли б збільшити заощадження (з 2% до 19%) та витрати на дозвілля (з 1% до 12%).

ТАКОГО ЩЕ НЕ БУЛО

У ЄРУСАЛІМІ ВЖЕ ТРИ ТИЖНІ ЗАЧИНЕНИЙ ХРАМ ГРОБУ ГОСПОДНЬОГО. З 28 ЛЮТОГО ТАМ НЕ ПРОВОДЯТЬ БОГОСЛУЖІНЬ, А ВІР'ЯНАМ ЗАБОРОНЕНО ВІДВІДУВАТИ СВЯТИНЮ, ПОВІДОМЛЯЄ КАТОЛИЦЬКИЙ ПОРТАЛ ALETEIA.

Причиною стала напружена ситуація на Близькому Сході. Через постійні загрози та нестабільність доступ до святині обмежили на невизначений час.

За словами представників церкви, навіть під час воєн, криз чи пандемії храм ніколи не закривали так надовго. Особливе занепокоєння спричиняє те, що це сталося саме у період Великого посту. І є ризик, що святиня залишиться закритою на Пасху. Навіть виникають питання про сходження Благодатного вогню у 2026 році.

Наразі тривають переговори з владою Ізраїлю, щоб дозволити хоча б часткове проведення служб під час Страсного тижня.



КРІНЖ ЧИ НОРМ?

ПЕРЕД ВЕЛИКОДНЕМ-2026 СОЦМЕРЕЖІ ВИБУХНУЛИ ЧЕРЕЗ НОВИЙ ФУД-ТРЕНД — СУШІ-ПАСКУ. ІДЕЯ ЗАВІРУСИЛАСЯ У THREADS ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ОДИН ІЗ УКРАЇНСЬКИХ СУШІ-БРЕНДІВ ПОКАЗАВ ФОТО СТРАВИ.

За задумом, норі вистеляють форму, далі утрамбовують рис, а всередину викладають сир, рибу, огірок, авокадо, інколи додають крабові палички.

Зверху «шапку» роблять зі слайсів риби, посипають кунжутом і можуть прикрашати ікрою. У цілому страва справді нагадує святкову випічку — поки не побачиш розріз із шарами, як у ролі.

Фуд-тренди напередодні свят стабільно розігривають соцмережі: щороку з'являються паски з кремом, шоколадні версії, декоративні крашанки та інші гібриди між традицією і маркетингом.

Найбільше резонансу викликала саме реакція українців у коментарях. Дехто писав, що суші й Великдень для них не поєднуються зовсім, а сама ідея видається дивною та зайвою. Інші ж реагували з гумором і визнавали, що, попри весь абсурд задуму, спробувати таку страву все одно було б цікаво:



— «Запивати соєвим соусом чи Кагором?»; «Гріх, крінж і злочин, але я б з'їла»; «Посвячу і сяду перед всьою церквою їсти, можливо, засудять, але точно зачочуть теж»; «Шок. Цікаво, що наступне? Суші-кутя?»; «Головне в церкву не несіть, бо буде надто багато панахид».



ПОПРИ ВСЕ, ЖИТТЯ ТРИВАЄ

ЯК І ЧИМ ЖИВЕ МОЛОДЬ ПРИФРОНТОВОГО МІСТА ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ЗУСТРІЧІ — РОЗПОВІЛИ УЧНІ ДЕСЯТИХ-ОДИНАДЦЯТИХ КЛАСІВ ХАРКІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ № 116 ХМР ОДНОЛІТКАМ З ФРАНЦУЗЬКОГО МІСТА ФОНТЕНБЛО.



Спілкувалися англійською мовою та ставили одне одному десятки запитань: від навчання до повсякденного життя. Харківські школярі продемонстрували не лише високий рівень знання мови, а й відкритість до діалогу.

Французьких учнів цікавило все: як живе місто під обстрілами, як проходить навчання під час повітряних тривоги, як це — шодня спускатися до метро замість звичайної школи.

Говорили і про труднощі, як-от перебої зі зв'язком, онлайн-навчання та емоційні виклики війни. Старшокласники наголошують: попри постійні обстріли, тут намагаються жити не лише війною. У Харкові виріє культурне життя, а школярі продовжують навчання навіть у метро і підземних школах. А ще вони відкриті до світу і хочуть бути почутими.

Єва Залеська:

— Ми завжди раді спілкуватися з учнями з інших країн. Обмін досвідом, знаннями, емоціями та враженнями дуже важливий, щоб люди пам'ятали, що відбувається в Україні, адже війна триває вже п'ятий рік. Нам потрібна підтримка, ми прагнемо перемоги й ніколи не здаємося, — був цікавий і важливий досвід для всіх.

Марія Алексєєва:

— Обговорювали здебільшого повсякденне життя. Розмовляли про майбутнє, як ми його бачимо. Важливо, що ми змогли поділитися своїм досвідом і точкою зору. Сьогодні Україна — приклад для світу, як люди, що об'єдналися у важкі часи, можуть протистояти викликам і досягати неймовірних результатів.

Дмитро Сізов:

— Захід мені дуже сподобався. Було цікаво побачити, як іноземці сприймають ситуацію: ми переживаємо війну, а вони бачать її через екран. Під час розмови ми змогли відповісти на всі запитання і пояснити свою реальність.

Софія Кардаїльська:

— Вони не знають, що таке війна, не відчували цього. А ми шодня чуємо вибухи. Їм було цікаво, як ми живемо, що робимо після школи, чим захоплюємося.

КОМУНАЛЬНИКИ УПОРЯДКОВУЮТЬ ЖИТЛОВИЙ ФОНД

КП «ХАРКІВСЬКЕ РЕМОНТНО-БУДІВЕЛЬНЕ ПІДПРИЄМСТВО» ХМР ПРОВОДИТЬ РОБОТИ З ПОТОЧНОГО УТРИМАННЯ ЖИТЛОВОГО ФОНДУ.

Роботи йдуть у Київському, Салтівському та Немішлянському районах міста.

Зокрема, з початку року фахівці підприємства прочистили та укріпили водостічні труби у 60 будинках.



У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ ВИСАДЖУВАТИ ДЕРЕВА

САЛТІВСЬКИЙ УРБАН-ПАРК ПОСТУПОВО ПОПОВНЮЮТЬ НОВИМИ ДЕРЕВАМИ. ДНЯМИ ТУТ ВИСАДИЛИ 19 ВОСЬМИРІЧНИХ КИТАЙСЬКИХ ТОПОЛЬ СІМОНА.

Торік у парку налічувалося майже шість десятків зелених насаджень, тепер їх стало більше. Зона відпочинку набуде ще кращого вигляду, запевнила фахівчиня з ландшафтного дизайну СКП «Харківзеленбуд» Департаменту ЖКГ ХМР **Єлизавета Ковальова:**

— Морози минули, і ми відкриваємо сезон висадкою дерев. Зараз готуємо сформовані тополі з міцною кореневою системою заввишки близько десяти метрів. Усі саджанці не утворюють пуху й не спричиняють алергічних реакцій, посухостійкі. Загалом парк ми почали озеленювати ще торік: висаджували французьку вербу, юки, спірею «Айленд», магнолію, також тут з'явилися кизильники. Озеленювати урбан-парк плануємо і надалі.

Андрій Кравченко, речник СКП:

— Озеленення міста — один із головних пріоритетів нашого підприємства, адже людина має жити поруч із природою, а не серед бетонних джунглів. Ми ретельно обираємо рослини, які пристосовані до нашого клімату, консультиємося з науковцями, адже змінюється і клімат, і екологічні вимоги. Роботи в урбан-парку — частина щоденної діяльності. Висаджуємо дерева по всьому місту, щоб Харків залишався одним із найзеленіших. Водночас доглядаємо і за старими насадженнями, щоб вони були здоровими та безпечними для містян. Наша мета — підтримувати гармонію між природою і міським середовищем.



ПРАЦЮЮТЬ НА ВИПЕРЕДЖЕННЯ

ФАХІВЦІ КСП «ХАРКІВМІСЬКЛІФТ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖКГ ХМР, ОКРІМ ІНШОГО, ОПІКУЮТЬСЯ СТАНОМ ЕЛЕКТРИЧНИХ МЕРЕЖ У ЖИТЛОВИХ БУДИНКАХ. ЇХНЄ ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ — ЗАБЕЗПЕЧИТИ НАДІЙНУ ТА БЕЗПЕРЕБІЙНУ РОБОТУ ОБЛАДНАННЯ.

Кожна дрібниця тут має значення, тому перевірки мереж проводять ретельно та системно, аби вчасно виявити й усунути будь-які несправності.

Єгор Оржицький, старший майстер дільниці з ремонту та обслуговування внутрішньобудинкових електричних мереж Холодногірської філії:

— Перевіряємо будинки планово двічі на рік, а в разі виникнення аварійної ситуації, то й позачергово. Проводимо обстеження щитової, поверхових розподільчих щитів, перевіряємо освітлення місць загального користування, міняємо лампи і світильники.



Загалом у Холодногірському районі ми обслуговуємо 1803 будинки. З початку року виконали 960 заявок, які надійшли на службу «1562» та до диспетчерської служби КСП «Харківміськліфт». Найбільше звернень було в лютому, коли в районі не було опалення та гарячого водопостачання. Внаслідок цього виникало перевантаження будинкових мереж, спрацювали захисні пристрої. Усі заявки ми опрацювали, електропостачання відновили в усіх будинках. У районі працюють як лінійні електромонтери, так і аварійна бригада: у нічний час і у вихідні — виїжджають, як тільки надходить заявка від жителів.

ДЛЯ АДАПТАЦІЇ ТВАРИН

ДНЯМИ ДО КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ЗАВІТАЛИ СТУДЕНТИ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА.

Члени студентського самоврядування долучилися до вихову та соціалізації собак, які перебувають у притулку.

На підприємстві зазначили, що спільні прогулянки з волонтерами є важливою частиною адаптації тварин та сприяють підготовці підопічних до передачі в нові родини.



ПРО ПАМ'ЯТЬ І ЛЮБОВ ДО РІДНОГО МІСТА

У ХАРКОВІ В АРТГАЛЕРЕЇ «БІЛА ЗАЛА» ВІДКРИЛАСЯ ВИСТАВКА ЖИВОПИСУ ІГОРЯ ІЛІНСЬКОГО «ПОЗА ЧАСОМ».

Експозиція об'єднала роботи різних періодів творчості художника, створені ще до повномасштабної війни. Але сьогодні вони набувають нових, глибших сенсів, вважає сам митець:

— Тут є роботи з виставки на День міста, є роботи 2012 року, коли місто готувалося до Євро-2012. Тоді у Харкові вирувало життя, його розбудовували, прикрашали, тож і мені захотілося своєрідним чином прикрасити рідне місто.

Виставка також відкриває глядачам особливий, авторський образ Харкова: світлий, теплий і водночас дещо фантазійний. У роботах місто постає не лише реальним, а й уявним, сповненим мрійливості та надії.

На відкритті завітали представники творчої спільноти, студенти та поціновувачі мистецтва.

Анастасія Таран, студентка:

— Враження сильні. Біля кожної картини зупиняюся. Хочеться побачити кожен рух пензлика, видно, що художник вкладав душу в картини, що представлені у галереї.



Максим Талалай, завідувач церковно-історичного музею Харківської єпархії:

— Для мене виставка є свіжим ковтком повітря у наші тяжкі часи. Кожна картина переконує у любові автора до рідного Харкова.

Діана Малей, менеджерка:

— Такі культурні заходи дуже потрібні харків'янам, щоб мати змогу перевантажуватися і дивитися на життя більш позитивно.

Відвідати експозицію можна до 17 квітня за адресою: вулиця Квітки-Основ'яненка, 4/6.

МОВА СТОЛОВИХ ПРИБОРІВ

Є ЛЮДИ, ЯКІ ЩИРО ВВАЖАЮТЬ СУВОРЕ ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ЕТИКЕТУ ПРИМХОЮ. МОВЛЯВ, МИ Ж НЕ В БУКІНГЕМСЬКИХ ПАЛАЦАХ, ТАК КОМУ ПОТРІБНІ ВСІ ТІ РЕВЕРАНСИ? ЩО ТУТ СКАЗАТИ, КОМУСЬ ВОНИ І СПРАВДІ НЕ ПОТРІБНІ. ТІЛЬКИ ОТ КОЛИ ОПИНЯЄШСЯ В НЕЗРУЧНІЙ СИТУАЦІЇ ЧЕРЕЗ ПОРУШЕННЯ НАВІТЬ НЕ ВЕЛИКОСВІТСЬКИХ, А ПРОСТО ОСНОВНИХ ПРАВИЛ ПРИСТОЙНОСТІ, СТАЄ ДУЖЕ НІЯКОВО. І НАВІТЬ ЯКЩО ПРАВИЛА ПОРУШУЄШ НЕ ТИ, А ХТОСЬ ІНШИЙ, ПОЧУТТЯ НІЯКОВОСТІ ОТОЧЕННЯ ВСЕ ОДНО ВІДЧУВАЄ.

Тому, щоб уникнути будь-яких незручних ситуацій, треба знати хоча б базові правила етикету. Причому абсолютно неважливо, де саме такі знання будуть використовуватися — у фешенебельному ресторані, в п'ятизірковому готелі або невеликому затишному кафе, адже вихованість і хороші манери повинні бути — просто бути, а не перебувати в сплячці «до кращих часів». Знання вважаються універсальними, які ми можемо і маємо використовувати, крокуючи по життю, — хоч удома, хоч в гостях, хоч на офіційному заході.

► СТОЛОВІ ПРИБОРИ — ДЛЯ ЇЖИ І НЕ ТІЛЬКИ

Використання столових приборів чітко регламентовано. На початку трапези в хід йдуть прибори, розташовані найдалі від тарілки, і з кожною новою зміною страв ми міняємо їх, рухаючись до центру персональної сервіровки. Переплутати їх складно — по-перше, завжди можна подивитися на своїх сусідів по столу, а по-друге, при зміні страв офіціант прибере прибори, що стали вже непотрібними. А ти знав, що столові прибори використовуються не тільки для їжі, але і для певного способу спілкування? Ні, ми зараз не про натхненну жестикуляцію виделкою під час розмови. Зовсім ні!

Просто розташовані правильним способом столові прибори цілком можуть замінити мову в спілкуванні з офіціантами. Якщо ти знаєш, як правильно покласти столові прибори, то тобі навіть не доведеться нічого вимовляти вголос, щоб повідомити офіціанту, наприклад, про бажання змінити страву або про закінчення трапези. А ще мова столових приборів допоможе тобі висловити і своє схвалення віртуозно приготованій страві, і невдоволення, якщо подана їжа тобі з якоїсь причини не сподобалася.

► ПАУЗА В ЇЖІ



Якщо гість тимчасово, але ще не повністю припинив трапезу, ніж і виделку покладіть на свою тарілку перевернутою буквою V — виделка кладеться ручкою на восьму годину, а ніж потрібно розмістити на чотири години. Зубці виделки не торкаються леза ножа. Таке розташування столових приборів повідомить офіціантові, що ти ще не закінчив їсти подану страву, і він не забере твою тарілку, навіть якщо ти підеш з-за столу.

Навіщо такі тонкощі? Хороші офіціанти не тільки дуже уважні до гостей, але і дійсно оперативно працюють. Тому, якщо не просигналізувати про паузу у такий спосіб, то можна просто і не помітити, як тарілка з недоїденою стравою зникне з твого столу — ти буквально на хвилинку відвернешся на розмову з сусідом по столику, а офіціант вже тут як тут, і тарілка наче випарувалася!

► ОЧІКУВАННЯ НАСТУПНОЇ СТРАВИ



У тебе на тарілці все ще залишилася їжа, але ти не хочеш її доїдати і чекаєш зміни страв? Або ж тарілка спорожніла, і ти хочеш повідомити офіціанту, що пора, пора вже нести наступну смакоту голодному гостю? Так схрестимо



ж ножі! А якщо серйозно, то просто склади столові прилади на своїй тарілці хрестом — ніж поклади горизонтально (ручкою вправо, а лезом вліво), а поверх нього вертикально розмісти виделку зубами вгору. Складені таким чином столові прилади означають прохання офіціантові прибрати тарілку. Працює незалежно від кількості залишеної на тарілці їжі.

► БУЛО СМАЧНО



Компліменти ніколи не бувають зайвими, і іноді для них не потрібні слова. Якщо скласти столові прилади на тарілці горизонтально і паралельно один до одного, так, щоб ручки були спрямовані вліво, а лезо ножа і зубчики виделки вправо, то ти скажеш таким чином комплімент кухареві. Офіціанти зазвичай завжди передають працівникам кухні, що гості залишилися задоволені смаком поданої страви, так що такий простий жест з твого боку буде почутий працівниками невидимого кухонного фронту. Зробити людям приємне зовсім нескладно, правда?

► МЕНІ НЕ СПОДОБАЛАСЯ СТРАВА



Але трапляється, що смак поданої страви розчарує гостя ресторану, наприклад, в ньому занадто багато або, навпаки, мало солі і спецій, була порушена технологія приготування або використані неправильні пропорції інгредієнтів — причини для невдоволення можуть бути різними. У такому разі можна висловити своє вагомє «фе» за допомогою тієї ж мови столових приборів.

Як скласти столові прибори, повідомляючи, що їжа не сподобалася? Поклади їх під кутом на тарілку — так, як для позиції «пауза», тільки лезо ножа просмикни між середніми зубцями виделки вістряем у бік підстави зубчиків. Ручка столового ножа до того ж має знаходитися на п'ять, а виделки — на сім годин. Ідеться про не дуже доброзичливий жест, звичайно, але в деяких ситуаціях застосувати його буде все ж доречно.

► МЕНІ НЕ СПОДОБАЛОСЯ ОБСЛУГОВУВАННЯ

А ось якщо подані страви були смачними, але підкачало обслуговування, то своє «фе» можна висловити іншою розкладкою столових приладів. Поклади виделку і ніж на тарілку таким же чином, що і для паузи, тільки догори дригом — справа виделку ручкою на дві години, а зліва ніж ручкою на десяту годину. Ну або просто склади столовими приборами комбінацію «пауза», а потім поверни тарілку навколо своєї осі на 180 градусів. Лезо ножа має лежати на зубцях виделки. Такий жест буде доречним, якщо тобі довелося довго чекати своє замовлення, його переплутали або принесли по частинах і з великими паузами.

► Я ЗАКІНЧИВ ЇСТИ



Правильно скласти столові прибори після закінчення обіду теж потрібно вміти. Щоб повідомити офіціанту, що трапеза закінчена, просто поклади виделку і ніж на тарілку, розташувачи їх ручки приблизно на чотири години. Столові прибори повинні лежати паралельно один одному, — лезо ножа поверніть гострою стороною в бік виделки. Допустимим також вважається і вертикальне розташування столових приборів на тарілці — важливий і водночас абсолютно нейтральний жест.

Протягом минулого року в Харкові відкрилися близько 100 нових закладів ресторанного господарства, — повідомляють у Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР. Зокрема, роботу розпочали 74 кав'ярні, 18 кафе та дві піцерії. Станом на сьогодні в місті функціонують близько 1,7 тис. підприємств громадського харчування та 1,1 тис. об'єктів побутового обслуговування.

Гороскоп на 24 березня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Ваша енергія буде на піку, що допоможе легко подолати будь-які робочі завдання. Намагайтеся не вступати в суперечки з колегами, навіть якщо ви впевнені у своїй правоті. Вечір ідеально підходить для активного відпочинку чи спорту.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Вівторок принесе стабільність і можливість розв'язати старі фінансові питання. Будьте уважні до подробиць у документах — зосередженість убереже вас від небажаних помилок. В особистому житті можливий приємний сюрприз від близької людини.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
День буде насичений спілкуванням і новими знайомствами, які виявляться корисними у майбутньому. Не беріться за все відразу, виберіть одну пріоритетну мету на завтра. Вечірні прогулянки допоможуть упорядкувати думки.

Рак (22 червня — 22 липня)
Варто довіритися інтуїції, котра підкаже правильний вихід зі складної ситуації на роботі. Намагайтеся приділити час домашньому затишку — релакс допоможе відновити емоційні сили. Уникайте великих покупок у другій половині дня.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Ваша чарівність зараз працює на вас. Настав чудовий день для презентації своїх ідей чи започаткування творчого проекту. Не забувайте про відпочинок, щоб не вигоріти до середини тижня.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Зосередьтеся на плануванні бюджету й поточних справах, які потребують високої концентрації зусиль. Ваша дисципліна завтра стане прикладом для близьких і друзів й принесе заслужену похвалу. Увечері краще залишитися вдома — присвятити час читанню чи хобі.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Гарний час для відновлення старих зв'язків й налагодження гармонії у стосунках. Сусіди і друзі частіше звертатимуться до вас за порадою, не відмовляйте їм у підтримці. Зайшовши в глухий кут у розв'язанні професійного питання, головне — не поспішати і відмотати стрічку пов'язаних із проектом подій: найімовірніше, ви знайдете точку, після якої все пішло не так, як треба.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
На вас чекає продуктивний день, якщо ви направите свою рішучість у конструктивне русло. Будьте обережні у висловлюваннях, щоб випадково не зачепити почуття близьких людей. Друга половина дня принесе несподівані, але приємні новини.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Намагайтеся розширювати світогляд і братися за навчання чогось нового. Ваше устремління до пригод може привести до цікавої пропозиції щодо роботи або поїздки. Не бійтеся ризикувати, якщо відчуваєте, що гра варта свічок.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Проявіть терпіння у справах, пов'язаних із державними органами або великими структурами. Ваші професійні навички помітять керівництво, що зміцнить ваш авторитет. Вечір проведіть у родинному колі, спілкування дасть вам заряд бадьорості.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Чудовий день для колективної роботи і обговорення планів із друзями чи партнерами. Ваші оригінальні ідеї знайдуть відгук та підтримку однодумців. Намагайтеся не ігнорувати сигнали свого організму і вчасно відпочивайте.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Постарайтеся сфокусуватися на кар'єрі та довгострокових цілях, успіх вже зовсім близько. Творчий підхід допоможе вирішити навіть найрутинніше завдання незвичайним способом. Увечері дозвольте собі розслабитися і помріяти про майбутнє.



ЯКИЙ ХЛІБ ПІДТРИМУЄ СТАБІЛЬНИЙ РІВЕНЬ ЦУКРУ

ЗДЕБІЛЬШОГО ХЛІБ Є ОДИМ З ПЕРШИХ ПРОДУКТІВ, ЯКІ ЛЮДИ ВИКЛЮЧАЮТЬ ЗІ СВОГО РАЦІОНУ, КОЛИ ПОЧИНАЮТЬ ТУРБУВАТИСЯ ЗА РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ. ПРОТЕ НАЙБІЛЬШЕ ЗНАЧЕННЯ МАЄ ТИП ХЛІБА, СПОСІБ ЙОГО ПРИГОТУВАННЯ, А ТАКОЖ ТЕ, З ЧИМ ВИ ЙОГО ЇСТЕ.

Ми розповімо про 7 видів найкориснішого хліба для стабільного рівня цукру.

▶ 1. ХЛІБ З ПРОРОЩЕНОГО ЗЕРНА

Він виготовляється з цільного зерна, яке почало проростати, як наслідок — частина крохмалю розщеплюється на більш легкозасвоювані сполуки.

Цей процес зазвичай призводить до нижчої глікемічної реакції порівняно з вживанням традиційного білого хліба або ж звичайного цільнозернового.

Хліб із пророщеного зерна також містить більше клітковини, білка та певних вітамінів і мінералів, які допомагають уповільнити травлення. Як показали підсумки певних досліджень, цей вид хлібу має протидіабетичні властивості.

▶ 2. ПШЕНИЧНИЙ АБО ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ХЛІБ

Найкращим варіантом для нормалізації рівня цукру в крові є 100% цільнозерновий хліб, що містить цілі або мінімально оброблені зерна: вівсяні, ячмінні або пшеничні.

Все тому, що вони довше розщеплюються в травному тракті, що призводить до більш поступового вивільнення глюкози (цукру) в кров.

▶ 3. ХЛІБ НА ЗАКВАСЦІ

Справжній хліб на заквасці виготовляється шляхом повільного процесу ферментації з використанням природних бактерій і диких дріжджів. В результаті це сприяє розщепленню деяких вуглеводів і може поліпшити чутливість до інсуліну.

Декілька досліджень показують, що хліб на заквасці викликає менший стрибок рівня цукру в крові, ніж звичайний білий хліб.



▶ 4. ЖИТНІЙ ХЛІБ

Житній хліб щільніший і зазвичай містить більше розчинної клітковини на відміну від пшеничного. Це сприяє уповільненню травлення та посиленню відчуття ситості.

Сполуки, що містяться в житі, також можуть сприяти поліпшенню реакції на інсулін після їжі. Краще обирати хліб із 100% жита або темний житній хліб, а не світлий житній, бо в ньому може бути рафіноване борошно.

▶ 5. БАГАТОЗЕРНОВИЙ ХЛІБ З НАСІННЯМ

Він поєднує цільні зерна з насінням льону, чіа, соняшнику та гарбуза. Це насіння містить корисні жири, клітковину та білок, які допомагають уповільнити засвоєння організмом вуглеводів.

Таке поєднання забезпечує більш збалансований рівень цукру порівняно з рафінованим хлібом.

▶ 6. ХЛІБ З ВИСОКИМ ВМІСТОМ БІЛКА АБО БЕЗ ЗЕРНА

Хліб, виготовлений з мигдалевого борошна, кокосового борошна, борошна з нуту або з додаванням горохового або соєвого білка, містить менше засвоюваних вуглеводів на скибочку.

В такому хлібі вищий вміст білка та клітковини, що допомагає запобігти різким стрибкам рівня цукру та довше зберігає відчуття ситості.

▶ 7. ВІВСЯНИЙ АБО ЯЧМІННИЙ ХЛІБ

Вівсянка та ячмінь багаті на бета-глюкани, тип розчинної клітковини, яка утворює гель у кишечнику та уповільнює всмоктування цукру в кров. Тому такий хліб є особливо корисним для людей, які прагнуть стабілізувати рівень глюкози в організмі.

