



ПРИФРОНТОВІ ГРОМАДИ, ЯКІ ЩОДНЯ ПОТЕРПАЮТЬ ВІД ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ, ПОТРЕБУЮТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ З БОКУ МІЖНАРОДНИХ ПАРТНЕРІВ. І ТУТ ЙДЕТЬСЯ НЕ ЛИШЕ ПРО ФІНАНСУВАННЯ, АЛЕ Й НОВУ СИСТЕМУ МИСЛЕННЯ, ЗАЯВИВ ГОЛОВА АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ НА МІЖНАРОДНОМУ ФОРУМІ NORDIC-UKRAINIAN MUNICIPAL PARTNERSHIP У ЛЬВОВІ:

— Ми чудово розуміємо, що для відбудови нам потрібні кошти, кадри й технології. Але ми потребуємо не лише ресурсів, а й нової системи мислення. Від іноземних партнерів нам потрібна програма навчання для наших міст.

На жаль, Україна не запозичила після Другої світової війни цей досвід, тоді як інші країни його мають. І нам, безумовно, потрібно його перейняти.

Водночас досвід, який українські міста здобули за роки повномасштабної війни, також є цінним. Зокрема, громади вже впроваджують проєкти з децентралізації енергетики, переведення під

землю об'єктів критичної інфраструктури, навчальних закладів тощо.

Ще одне важливе і, мабуть, головне питання у сьогоднішніх реаліях — це розвиток сучасних виробництв у сфері оборони та захисту.

Якщо ми реагуватимемо на екзистенційні виклики вчорашніми методами — ми просто втратимо час. Потрібна інша оптика. Світ має врешті усвідомити: саме прифронтові території є передовим рубезем нової безпекової архітектури Європи.

Саме тому ми розраховуємо на посилену увагу та співпрацю з міжнародни-



ми партнерами. Тільки через таку спільну відповідальність і міцну дружбу між містами ми зможемо захистити наше спільне завтра і забезпечити справжній, справедливий довготривалий мир. Разом будемо сильніші.

ПРИФРОНТОВИМ ТЕРИТОРІЯМ ПОТРІБНІ СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ БЕЗПЕКИ



ПРЕЗИДЕНТ ПРИВІТАВ ВОЇНІВ СБУ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ

З НАГОДИ 34-Ї РІЧНИЦІ СТВОРЕННЯ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗУСТРІВСЯ З ВОЇНАМИ СБУ, ПРИВІТАВ ЇХ ЗІ СВЯТОМ І ВІДЗНАЧИВ ДЕРЖАВНИМИ НАГОРОДАМИ: ВІДЗНАКОЮ «ХРЕСТ БОЙОВИХ ЗАСЛУГ», ОРДЕНАМИ «ЗА ЗАСЛУГИ» ІІІ СТУПЕНЯ, БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО І — ІІ СТУПЕНІВ, «ЗА МУЖНІСТЬ» І — ІІ СТУПЕНІВ, КНЯГИНИ ОЛЬГИ ІІ СТУПЕНЯ ТА МЕДАЛЛЮ «ЗА ВРЯТОВАНЕ ЖИТТЯ».

Глава держави подякував воїнам за службу й наголосив, що українці справді можуть довіряти Службі безпеки та розраховувати на захист і результативність на всіх напрямках. За роки цієї війни СБУ стала бойовою, сильною та однією із взірцевих спецслужб Європи й світу.

— Ми всі радіємо вашим діпстрайкам на території ворога, особливо результатам проти російської нафтової галузі. Це те, що додає хорошого настрою всій нашій державі, всім українцям. Ваша бойова робота на фронті така, що ми можемо нею тільки пишатися. В усіх найбільш гарячих точках фронту Служба безпеки України проявила себе достойно. Дякую вам за всі ваші операції в Чорному морі для захисту від російських військових кораблів і проти путінського мосту. Дякую вам за «Павутину», яка увійшла в глобальну історію спеціальних операцій, — сказав Володимир Зеленський.

Окремо Президент відзначив роботу СБУ в протидії російським диверсіям в українському тилу:



— Про деякі деталі зараз ще не можна відкрито говорити, не можна розголошувати, але ми знаємо, скільки замахів на українців вдалося все ж попередити й скільки російських агентів вдалося вам зупинити. Це колосальна робота Служби безпеки України.

Присутні вшанували хвилиною мовчання пам'ять усіх героїв СБУ та інших складових Сил оборони й безпеки України, які віддали свої життя, виконуючи бойові завдання заради української незалежності та людей.

НА ЗАХИСТІ КРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ПРЕДСТАВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ.

Мер зазначив, що в цей непростий для країни час нацгвардійці постійно доводять свою стійкість і відданість українському народові.

— Ви стоїте на захисті країни, забезпечуєте порядок і безпеку. Щодня ви виконуєте надважливі завдання — як на передовій, так і в тилу, проводите складні операції та протидієте російській агресії.



Дякую за службу, витримку та хоробрість! Бажаю міцного здоров'я, професійних успіхів і якнайшвидшої перемоги!

ОБ'ЄДНАТИ ЗУСИЛЛЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ

ХАРКІВСЬКА ТА РІВНЕНСЬКА МІСЬКІ РАДИ УКЛАЛИ МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ. МЕТА УГОДИ — ОБ'ЄДНАТИ ЗУСИЛЛЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ТА ПІДТРИМКИ ГРОМАД.

Документ підписали Харківський міський голова Ігор Терехов та секретар Рівненської міськради Віктор Шакирзян.

Партнерство передбачає тісну взаємодію у гуманітарній сфері, охороні здоров'я та освіті. Окрему увагу приділятимуть забезпеченню базових потреб жителів обох міст, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Також громади планують організувати спільні культурні та соціальні заходи.

Ігор Терехов подякував колегам за готовність допомагати прифронтовим територіям у складні часи:

— Те, що ви відгукнулися на наш запит щодо допомоги прифронтовим містам і громадам, зокрема Харкову, — це по-людськи. У такі складні часи потрібно підтримувати одне одного. Ваша допомога — це можливість показати, що ми разом.



Віктор Шакирзян відзначив незламність харків'ян та їхню здатність адаптуватися до надскладних викликів:

— Харків'яни демонструють вражаючу силу: ви відзначаєте свята, ваші діти ходять до школи. Я захоплююся людьми, які, попри все, демонструють рівень нового життя. Це серйозні виклики, бо ніхто не знав, як жити під час воєнного стану. А ви навчилися і зрозуміли, як це робити.

ТЕРОР НЕ ПРИПИНЯЄТЬСЯ. У ХАРКОВІ ЗНОВУ ПОСТРАЖДАЛИ

ШЕСТЕРО ЛЮДЕЙ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОРОЖОГО ОБСТРІЛУ ХАРКОВА 27 БЕРЕЗНЯ. ЗАФІКСОВАНО УДАР РАКЕТОЮ У БАГАТОКВАРТИРНИЙ БУДИНОК У КИЇВСЬКОМУ РАЙОНІ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



Мер зазначив, що шестеро постраждалих у дев'ятиповерхівки отримали гостру реакцію на стрес. На місці працюють усі відповідні служби.

Ігор Терехов закликав харків'ян не втрачати пильності та бути гранично обережними:

— Російський агресор не припиняє тероризувати мирне населення, завдає ударів по Харкову щодня. Тому я закликаю всіх не ігнорувати сигнали повітряної тривоги та перебувати в укриттях. Бережіть себе та своїх близьких.



ПРИФРОНТОВІ ГРОМАДИ ВІДКРИТІ ДО ПАРТНЕРСТВА

В МЕЖАХ ФОРУМУ NORDIC-UKRAINIAN MUNICIPAL PARTNERSHIP У ЛЬВОВІ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА, ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ З ПРЕДСТАВНИКАМИ ШВЕДСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ МІСЦЕВИХ ВЛАД ТА РЕГІОНІВ (SALAR).

Сторони обговорили поточну ситуацію в Харкові, результати роботи АПМГ, а також перспективні напрями подальшої співпраці.

Ігор Терехов зазначив, що прифронтові громади відкриті до партнерства та зацікавлені в обміні досвідом, зокрема у впровадженні новітніх технологій під час відбудови та посилення енергетичної незалежності:

— Я пропоную, щоб у межах Асоціації ми створили такий центр взаємодії: щоб і ви зі свого боку знаходили партнерів, і ми — зі свого. Тоді співпраця буде більш результативною. Бо у нас є запит, і ми розуміємо, які громади цього прагнуть.

Також мер підкреслив, що для прифронтових громад надзвичайно важливим є європейський досвід роботи з грантами. Завдяки співпраці з містами-партнерами українські громади могли б ефективніше залучати фінансування, яке є критично необхідним як під час війни, так і в період відновлення.



Керівник команди програми Polaris, уповноважена SALAR International в Україні Сусанна Делланс зазначила, що шведські партнери зацікавлені у розширенні співпраці з українськими громадами та готові ділитися досвідом. Зокрема, йдеться про проведення навчальних програм і семінарів для учасників Асоціації. Серед ключових напрямів співпраці — відновлення територій, розвиток освіти та посилення спроможності місцевого самоврядування.

▶ ГОТОВІ ДІЛИТИСЯ ВЛАСНОЮ СИЛОЮ

Також у планах — укласти партнерство з норвезьким муніципалітетом. Ігор Терехов відзначив високий рівень під-

тримки України з боку норвезьких партнерів. Зокрема, йдеться про допомогу в придбанні когенераційного обладнання, що є особливо важливим в умовах постійних обстрілів енергетичної інфраструктури.

— У нас поки що немає партнера в Норвегії, але я сподіваюся, що завдяки спільним зусиллям він з'явиться. Це буде партнерство заради майбутнього. Адже сьогодні вже вимальовується нова архітектура безпеки Європи, і Харків як одне з провідних міст України відіграє в цьому важливу роль.

Саме тому ми не лише приймаємо підтримку — ми готові ділитися власною силою. Ми шукаємо друзів. Нам потрібні прямі, живі горизонтальні зв'язки між муніципалітетами. Відновлення нашої енергетики, відбудова пошкодженого житла — усе це потребує не точкових кроків, а довгострокових стратегічних альянсів. І я щиро вдячний партнерам зі Швеції та Норвегії, які вже готові до такого предметного формату роботи, — зазначив мер.

Керівник програм міжнародного співробітництва Норвезької асоціації місцевих та регіональних влад Еліта Цакіле підтримала цю ініціативу:

— Будемо намагатися знайти надійного партнера для Харкова, хоча це потребує певного часу. Також мені дуже відгукнулася ваша думка про необхідність формувати нове мислення, нові стратегії та плани — і робити це разом.

ХАРКІВ ВІДВІДАЛА ПОЛЬСЬКА ДЕЛЕГАЦІЯ

ПЕРШИЙ ЗАСТУПНИК МІСЬКОГО ГОЛОВИ ОЛЕКСАНДР НОВАК ПРОВІВ РОБОЧУ ЗУСТРІЧ ІЗ ЗАСТУПНИКОМ ДЕРЖАВНОГО СЕКРЕТАРЯ В МІНІСТЕРСТВІ ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ПОЛЬЩІ ВОЙЦЕХОМ ЗАЙОНЧКОВСЬКИМ.

У заході також взяли участь Генеральний консул Польщі в Харкові Давид Томашевський, Почесний амбасадор Харківської міської територіальної громади в Польщі Єжи Юрчинський, представники департаментів міської ради.

Сторони обговорили поточну безпекову та соціально-економічну ситуацію в Харкові, ключові виклики, з якими стикається місто в умовах повномасштабної війни, а також пріоритетні напрями роботи. Зокрема, йшлося про відновлення критичної інфраструктури, підготовку до наступного опалювального сезону, підтримку мешканців, дітей захисників, переселенців і підприємців.

Олександр Новак подякував польській стороні за системну підтримку, яку Харків отримує з перших днів повномасштабного вторгнення. Він наголосив, що допомога Польщі є відчутною на всіх рівнях — від прийому

українських громадян до реалізації спільних проєктів і надання необхідного обладнання:

— У найскладніші періоди саме міжнародна допомога дозволяє нам забезпечувати життєдіяльність міста, відновлювати інфраструктуру та підтримувати людей. Попри постійні обстріли та значні руйнування, Харків живе та працює. Наші ключові завдання сьогодні — це підтримка військових, відновлення інфраструктури та забезпечення людей житлом.

Войцех Зайончковські наголосив, що Україна зараз захищає не лише свою незалежність, а й безпеку всієї Європи, зокрема й сусідньої Польщі. Він підкреслив, що робочий візит має на меті ознайомитися з реалізацією проєктів безпосередньо на місці, краще зрозуміти потреби міста та визначити подальші напрями підтримки. Окремо Войцех Зайончковські зазначив, що досвід Харкова в забезпеченні життєстійкості міста в умовах війни є надзвичайно цінним:



— Для нас важливо бачити ситуацію на місці, розуміти ваші потреби сьогодні та в майбутньому, щоб ефективно планувати подальшу допомогу. Водночас досвід Харкова є надзвичайно цінним. Те, як місто зберігає життєздатність в умовах постійних атак, заслуговує на вивчення. Ми зацікавлені запозичувати цей досвід і готові розвивати співпрацю, щоб разом посилювати стійкість наших країн.

ВЕЛИКЕ ПРИБИРАННЯ ТРИВАЄ

ХАРКІВСЬКІ ДВІРНИКИ, ОЗЕЛЕНЮВАЧІ ТА ШЛЯХОВИКИ АКТИВНО ВЗЯЛИСЯ ЗА ВЕСНЯНИЙ БЛАГОУСТРІЙ МІСТА. ПРИБИРАННЯ, ВПОРЯДКУВАННЯ І ОНОВЛЕННЯ ТРИВАЮТЬ У ВСІХ РАЙОНАХ.

Начальник дільниці філії «Благоустрій» у Холодногірському районі КП «Шляхрембуд» **Павло Циганенко** розповів, що зараз працівники активно приводять до ладу двори, прибирають пісок із пішохідних зон, впорядковують зелені зони:

— Зараз різні насадження потребують особливої уваги, тож робимо санітарну обрізку кущів, прибираємо поросль, сухі гілки, приводимо до ладу дере-



ва після зими. У квітні роботи стане ще більше, адже розпочнеться активний етап озеленення, догляд за клумбами. Тому налаштовані працювати більш інтенсивно.

Олена Мінакова, речниця КП «Шляхрембуд» Департаменту будівництва та шляхового господарства ХМР:

— За перший весняний місяць працівники підприємства виконали значний обсяг робіт. Загалом прибрали і вивезли близько 7 тис. кубометрів змету і сміття з пішохідних зон та проїжджої частини. Зробили санітарну обрізку близько 3 тис. кущів та 2 тис. дерев. Триває підготовка клумб до висадки рослин. Роботи багато і будемо продовжувати в активному режимі, щоб якомога швидше наші двори та дороги знов стали чистими.



СПІЛКУВАННЯ БЕЗ БАР'ЄРІВ

ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ В ХАРКОВІ ВІДБУЛИСЯ ПЕРШІ ТРИ ТРЕНІНГИ З ОСНОВ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ МІСЬКОГО ТРАНСПОРТУ.

Заходи реалізовано командою БО «Координаційний гуманітарний центр» за підтримки міжнародних партнерів у координації з Департаментом інклюзивної доступності та безбар'єрного середовища ХМР. У програмі навчання — навички коректного спілкування, етика взаємодії з людьми з інвалідністю та практика безпечного переміщення пасажирів на колісних кріслах.

До кінця цього року навчанням планується охопити усіх працівників транспортної сфери, які безпосередньо взаємодіють із маломобільними групами населення.



УКРАЇНСЬКІ СЕРІАЛИ-2026. ОБИРАЙ НА СВІЙ СМАК

ЦЬОГО РОКУ НА ТОПОВИХ КАНАЛАХ КРАЇНИ НА ГЛЯДАЧІВ ЧЕКАЄ ПРОДОВЖЕННЯ МЕДИЧНОЇ ДРАМИ «ЛІКАРІ», ДРУГИЙ СЕЗОН МЕЛОДРАМИ «ПРОСТО НАДІЯ» ТА ГОСТРОСЮЖЕТНОЇ МЕЛОДРАМИ «КОХАННЯ ТА ПОЛУМ'Я». ГОТУЄТЬСЯ ДЕТЕКТИВ «ДВРЗ ПРОТИ ШПИГУНА» — НОВА ІСТОРІЯ ПРО ПРИГОДИ ДІЛЬНИЧНИХ. ЯКІ ЩЕ СЕРІАЛЬНІ НОВИНКИ ВИЙДУТЬ В ТЕЛЕЕФІР У 2026 РОЦІ — У ДОБІРЦІ.

▶ ПРИГОДНИЦЬКИЙ СЕРІАЛ «ПРИГОДИ КОЗАКА ВИГОВСЬКОГО»

Ідеться не про відтворення історичних подій, а вигадану історію. Події розгортаються у першій половині XVII століття. Головний герой Іван Виговський — молодий красень-дипломат, який звик до інтриг, світських балів і кулуарної політики у Варшаві. Але через провал шпигунської місії в Речі Посполитій Виговський за наказом гетьмана відправляється на хутір поблизу Батурина. Серед хаосу він має звести сторожову заставу — пункт опору, щоб протистояти можливому московському нападу. Іван змушений вдаватися до хитрощів, аби мотивувати мешканців хутора, які відмовляються вірити у потенційний наступ ворога.



▶ ДЕТЕКТИВНА ДРАМА «СКАРБИ»

Віра повертається до рідного міста, щоб почати життя з чистого аркуша. Після непростого минулого вона прагне повернути собі родинний будинок, який після смерті батьків приєднала собі її родичі. У цей же час у містечко приїздить Богдан — капітан поліції, який під виглядом бізнесмена проводить власне розслідування, шукаючи справжнього вбивцю свого батька. Випадкова зустріч стає початком історії, де почуття переплітаються з секретами минулого, а загадковий скарб часів Другої світової може назавжди змінити їхні долі.



▶ ДРАМЕДІ «ПОВЕРНЕННЯ»

Після важкого поранення військовий Олександр Кречет мріє якнайшвидше повернутися на фронт. Але проблеми з проходженням ВЛК та обіцянка загиблого побратиму Сергію Вербі кардинально змінюють його плани. Замість бойових завдань на Кречета чекає важлива місія у столиці: стати «нянькою» для 10-річного сина Верби та допомогти хлопчику влітати мрію — створити унікальний дрон, «якого немає ані в Заході, ані в Китаю». До того ж справжнім випробуванням стає і народження заборонених почуттів до дружини побратима, особливо коли в голові звучить голос Верби, що не дає рухатися вперед.



▶ ПРИГОДНИЦЬКИЙ ДЕТЕКТИВ «ОХОРОНЕЦЬ»

Головний герой детектива — життєлюб й душа компанії Богдан Перебийніс, який після повернення з фронту відчайдушно шукає роботу. Адже йому потрібно утримувати сина-підлітка й тещу.



Випадок зводить його з Дмитром Мамчуром — власником охоронної фірми «Мамай», який пропонує Богдану працювати в його агенції. З цього часу життя героя кардинально змінюється: воно сповнене пригод, заплутаних справ, неочікуваних викриттів та небезпеки. У кожній серії Богдан в силу обставин розслідує новий злочин чи викриває негідників, часом конкуруючи з правоохоронцями.

▶ КОСТЮМОВАНА ДРАМА «КАВА З КАРДАМОНОМ. СИЛА ЗЕМЛІ»

Продовження костюмованої драми називається «Сила землі». Тема другого сезону — боротьба за свою землю, сім'ю, свою честь та свободу, за свій дім, як місце, де ти відчуваєш себе щасливим. Але головною темою історії Анни було і залишається кохання, заради якого вона готова пройти нелегкий шлях.



— Перший сезон — це драма. А другий — це драмеді. Тут є смішні ситуації, щоб глядач міг усміхнутися, наші герої потрапляють і в дуже драматичні ситуації, і в кумедні. Це як наше життя: тут сміємося, а тут — плачемо. Анна стала вже дорослою жінкою, у другому сезоні вона буде діяти по-різному, тому ми їй дозволили собі такий мікс жанру, як драмеді, — розповідала акторка проекту Олена Лавренюк.

▶ КОМЕДІЙНИЙ ДЕТЕКТИВ «ТАКСИСТ»

Головні герої серіалу — харизматичний таксист Мотя, який живе на повну, і слідчий Пасіч, який давно втратив віру у себе та систему. Їхня перша зустріч стає фатальною — Мотя випадково опиняється головним підозрюваним у справі про вбивство, а Пасіч змушений розбиратися в заплутаній історії. Та подальші події змушують їх стати напарниками у розслідуванні серії злочинів.



Головних героїв зіграли Григорій Бакланов та Дмитро Вівчарюк.

▶ КОМЕДІЯ «БУДИНОЧОК НА ЩАСТЯ»

Цього сезону в Макса важливі зміни — він будує свою сім'ю та відкриває другий бізнес, аби повноцінно забезпечувати себе, доньку та молодшу вибагливу кохану, яка не рахує грошей. Але в певний момент він зіштовхується з проблемою: через велику кількість роботи Максу не вистачає часу на Дашу. Схожа криза і у Васі з Любою. Вася в цьому сезоні кидає пити та справді влаштовується на роботу й хоче зробити кар'єру на лісопилці. Люба спочатку тішиться, а потім розуміє, що через роботу в чоловіка не вистачає часу на неї. Хоча і в Любані назріває кар'єрна криза, адже колишній голова села хоче повернути собі посаду.



▶ ВОЄННА ДРАМА «ЖИВИЙ»

Стрічка створена на основі реальної історії спецназівця ГУР Руслана Фінчука з позивним «Хохол». Восени 2023 року він, рятуючи побратимів, потрапив у тил позицій ворога. Усі вважали його загиблим, але він вижив і повернувся до своїх. «Хохол», поранений, без їжі та води, поповзом пробрався до своїх через міне поле, під прицілом ворожих дронів та снайперів. Нелегкий шлях тривав три доби. Лише сила духу, почуття обов'язку та кохання до дружини дозволили йому не здатися і вижити.



▶ КОМЕДІЙНИЙ ДЕТЕКТИВ «НАЙКРАЩИЙ ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ»

Історія про двох абсолютно протилежних за характерами та методами роботи копів, які через прикру помилку змушені стати напарниками. За сюжетом, комісованого героя розвідки, розумного, з надзвичайною фізичною підготовкою Олега Корбута чекають у центральному відділку розслідування особливо небезпечних злочинів. Але замість нього тут опиняється його тезка Олежа Корбут — повненький, невисокого зросту невдаха. Колеги не можуть повірити, що це і є той самий легендарний герой. Обом Корбутам доведеться докласти максимум зусиль, щоб стати найкращими поліцейськими і залишитись у відділку. Бо вакансія лише одна.



▶ ГОСТРОСЮЖЕТНА МЕЛОДРАМА «ПІДМІНА»

Історія розповідає про двох сестер-близнючок, чиї життя руйнує зрада. Головна героїня — успішна архітекторка та керівниця дизайн-біро Катерина — впевнена у собі жінка, яка все життя будувала кар'єру, родину й майбутнє. Але несподіваний дзвінок із минулого змушує її вирушити за кордон до сестри Ірини, з якою вони не бачилися багато років.



Те, що починається як бажання допомогти, обертається пасткою. Катя опиняється у незнайомій країні без документів, зв'язку і підтримки. Тим часом замість неї у київському житті — інша людина.

▶ ГОСТРОСЮЖЕТНА ДРАМА «ВІДСТУПНИКИ»

Історія про керівника карного розшуку Дмитра Горського та його команди — «відділу особливих повноважень». Горський має унікальний шанс — розробляти найбільш небезпечні бандитські угруповання та вести розслідування за власними правилами. Отримавши необмежену владу та всю потужність «поліцейської машини», оперативникам стає все важче стримувати себе, аби не перейти межу. Вони змушені робити складний вибір — залишитися на боці правопорядку, зберегти дружбу, кохання чи стати відступниками закону й честі.



МАНТУ БІЛЬШЕ НЕ БУДЕ

З КВІТНЯ В УКРАЇНІ НА ЗАМІНУ ПРОБІ МАНТУ ПОСТУПОВО ВПРОВАДЖУВАТИМУТЬ БІЛЬШ ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ВІЯВЛЕННЯ ТУБЕРКУЛЬОЗУ, ПОВІДОМИВ ГЕНЕРАЛЬНИЙ ДИРЕКТОР ЦЕНТРУ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ВОЛОДИМИР КУРПІТА.

За його словами, нові методи діагностики, такі як тест вивільнення гамма-інтерферону (ТВГІ), дозволить значно ефективніше і якісніше виявляти хворобу, особливо у дітей. Нові шкірні тести є більш чутливими й дієвими, якщо порівняти

з пробами Манту. Обладнання GeneXpert, яким будуть користуватися медики, дозволить діагностувати туберкульоз протягом чотирьох годин.

Керівник національної програми імунізації МОЗ Олександр Заїка зі свого боку додав, що тепер курс терапії у разі захворювання триває 6–9 місяців. Раніше на лікування витрачали півтора року.

Лікування й діагностика туберкульозу в Україні безплатні. Окрім того, тепер вакцинацію немовлят від туберкульозу проводять першого ж дня життя дитини. Раніше це робили через 3–5 днів.



КВІТЕНЬ НА ПОРОЗИ

В УКРАЇНСЬКОМУ ГІДРОМЕТЕОРОЛОГІЧНОМУ ЦЕНТРІ ОПУБЛІКУВАЛИ КОРОТКУ КЛІМАТИЧНУ ХАРАКТЕРИСТИКУ КВІТНЯ ТА ПОДІЛИЛИСЯ ЗАГАЛЬНИМ ПОПЕРЕДНІМ ПРОГНОЗОМ.

Нині середина весни вирізнятиметься помірним теплом й кількістю опадів у межах кліматичної норми. За даними синоптиків, середня місячна температура повітря очікується на рівні 8–11 градусів тепла, а в гірських районах Карпат стовпчики термометрів триматимуться в межах 5–7 градусів вище нуля. Фахівці зазначають, що для цього періоду характерне швидке наростання тепла, проте можливі грози на всій території країни. Місячна кількість опадів упродовж квітня прогнозується в межах 30–50 мм.

Історичні дані свідчать про значну амплітуду температур у цей місяць: абсолютні максимуми сягали 33,3 градуса тепла, а мінімуми в окремих північних та східних облас-



тях опускалися до 22,2 градуса морозу. Попри стабільний прогноз на 2026 рік, метеорологи радять зважати на мінливість весняної погоди через вплив активних атмосферних фронтів.



ОЦЕ ТАК НОВИНА

ПОПУЛЯРНИЙ УГОРСЬКИЙ ЛОУКОСТЕР WIZZ AIR ГОТУЄТЬСЯ ДО ВІДНОВЛЕННЯ РЕЙСІВ ДО УКРАЇНИ. ЗОКРЕМА, НИНИ КОМПАНІЯ ВЕДЕ РОБОТУ ІЗ НАБОРУ ПЕРСОНАЛУ.

25 березня авіакомпанія запустила рекламу в соцмережі Instagram із фразою «Україно, ми повертаємось додому» та із посиланням на форму подачі заявки на участь у віртуальній інформаційній сесії для пілотів Wizz Air Malta щодо України, повідомляє OBOZ.UA.

«Шановний учаснику, дізнайтеся про майбутні можливості для пілотів в Україні на нашій віртуальній інформаційній сесії. Компанія Wizz готується до відновлення польотів в Україні», — йдеться у формі. У заявці треба заповнити особисті дані, інформацію про кваліфікацію та відповіді на запитання: «Чи зацікавила б вас робота в Україні?» Під час заходу обговорюватимуть останні зміни під час набору персоналу: заробітну плату, графіки роботи та поточні бонуси за вислугу років.

Наразі в авіакомпанії ніяк офіційно не прокоментували таке рекламне оголошення.

ЧИ ІСНУЮТЬ МЕЖІ РОЗУМНОГО?

БІОТЕХНОЛОГІЧНА КОМПАНІЯ R3 BIO З БОСТОНА ПРАЦЮЄ НАД СТВОРЕННЯМ ШТУЧНИХ БІОЛОГІЧНИХ СИСТЕМ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗМІНИТИ ПІДХІД ДО МЕДИЦИНИ І ТЕСТУВАННЯ ЛІКІВ.

Як передає Daily Star, йдеться про так звані бодіоїди — організми без мозку, що здатні функціонувати як повноцінні моделі людського тіла, які не мають свідомості, але здатні відтворювати складні процеси організму. Такі «бодіоїди» розглядаються як етична альтернатива випробуванням на тваринах.

Один з інвесторів Боян Ван в інтерв'ю Wired заявив, що у перспективі технологія може дозволити створювати навіть «безголові» людські тіла для тран-



сплантації органів: «У багатьох випадках заміна ефективніша за відновлення, особливо коли йдеться про лікування хвороб або уповільнення старіння. Якщо вдасться створити нечутливі людські моделі, це може стати джерелом органів».

Водночас у самій компанії обережно ставляться до подібних заяв. Генеральна директорка Аліса Гілман наголошує, що головна мета — створення складних біологічних платформ для досліджень, а не «вироснування людей».



ПОЖАРТУВАЛИ!

ІСПАНСЬКА КОМПАНІЯ CHUPA CHUPS, ЯКА ВИПУСКАЄ ЦУКЕРКИ НА ПАЛОЧЦІ ІЗ ОДНОЙМЕННОЮ НАЗВОЮ, В МЕЖАХ ЦІКАВОГО РЕКЛАМНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ РОЗРОБИЛА ЛІМІТОВАНУ СЕРІЮ ЛЕГЕНДАРНИХ І ВІДОМИХ ПО ВСЬОМУ СВІТУ ЛЬОДЯНИКІВ.

Нова Chupa Chups раптово стала куленепробивною! Таким чином компанія поглузувала сама над собою через власну репутацію, адже обгортка цукерок вже багато років вважається такою, що її важко швидко зняти. У компанії запевнили: тепер вони будуть використовувати нову упаковку, що на решті облегшить життя поціновувачем льодяників.

Ці лімітовані солодощі зроблені дійсно брутальним шляхом, адже для їхнього створення були використані такі промислові матеріали, як карбонове волокно, карбід кремнію та інші. Особливу увагу варто приділити араміді, адже його використовують для створення справжніх бронезилетів.

ЧЕКАТИ ЗАЛИШИЛОСЯ НЕДОВГО

СТУДІЯ НВО ОПРИЛЮДНИЛА ПЕРШИЙ ТРЕЙЛЕР СЕРІАЛУ «ГАРРІ ПОТТЕР», ЯКИЙ СТАНЕ НОВОЮ ЕКРАНІЗАЦІЄЮ КНИЖКОВОЇ СЕРІЇ ДЖОАН РОУЛІНГ. ПРЕМ'ЄРА ПЕРШОГО СЕЗОНУ ЗАПЛАНОВАНА НА 25 ГРУДНЯ.

У трейлері показано початок історії: Гаррі живе в комірчині під сходами в домі Дурслів, де зазнає знущань від кузена Дадлі. Тітка Петунія перекоонує його, що він «нічим не особливий». Ситуація змінюється після отримання листа з Гогвортсу. Далі у відео з'являється Гегрід, який знайомить Гаррі з чарівним світом і частково розповідає про його загиблих батьків.

Трейлер також відтворює ключові сцени першої частини: Гаррі проходить крізь бар'єр на платформі 9¾, сідає на Гогвортс-експрес і знайомиться з Роном та Герміоною. У відео показано й інші епізоди: дослідження Гогвортсу, сцену з мітлою для квідичу, а також короткі появи Дамблдора,



Снейпа, Драко Мелфоя, містера Оллівандера, Сортувального капелюха та інших персонажів.

Серіал позиціонує як точну адаптацію книжок: кожен сезон відповідатиме одній частині із семи.

І ЗНОВ НЕВЩУХАЮЧІ ОБСТРИЛИ

26 БЕРЕЗНЯ ПІД УДАРОМ ВКОТРЕ ОПИНИВСЯ СЛОБІДСЬКИЙ РАЙОН. ВЛУЧАННЯ ДРОНА ЗАФІКСОВАНО ПОБЛИЗУ БАГАТОПОВЕРХІВКИ TS РЕСТОРАНУ.

Зазнав руйнувань фасад житлового будинку, вибито десятки вікон, а також пошкоджено щонайменше 10 автомобілів.

Вибухове поранення отримав 65-річний чоловік. Ще п'ять жінок зазнали гострого шоку. На місце оперативно прибули екстрені служби. Комунальники одразу, як тільки отримали дозвіл, почали закривати контури, прибирати сміття, а також допомагати місцевим оформити заявки для участі у держпрограмі «Відновлення».

Микола:

— Слава богу, що залишилися живі. Та люди зазнали матеріальних збитків. І я серед них. У квартирі нема скла на балконі та в кімнатах. Дякую комунальним службам, які швидко приїхали, тепер відновлюють. Добре, що погода гарна, якщо б взимку таке трапилося, було б набагато гірше.



Наталія:

— Були вдома з дитиною, збиралися в дитячий садочок. Чоловік почув звук, що наближався і наближався. Каже:



«Мабуть, у наш будинок, ховайтеся». І ми швидко в ванну кімнату, я дитину закрила собою, і майже одразу почули, як швидко повилітали. Дуже-дуже гучно було, перелякалися. На щастя, з дитиною і нами все добре.

Микола:

— Я тільки-но після інсульту. Як почуваюся, поки не знаю, наче нормально. Залишилася моя квартира на третьому поверсі без вікон, тільки у кухні шибки вціліли.



ПРАЦЮЮТЬ ЩОДНЯ

У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ТРИВАЄ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ РУЙНАЦІЙ ВНАСЛІДОК ОБСТРИЛІВ.

Зокрема, комунальники ремонтують покрівлю однієї з двоповерхівок на вулиці Клочківській. Роботи розпочали у березні, завершити планують вже у квітні, повідомив майстер КП «Харків-спецбуд» ХМР **Олексій Школьний:**

— Наші фахівці демонтували побитий уламками шифер і укріпили конструкції даху, потім замінили обрешітку, а тепер стелемо профнастил. Площа покрівлі — майже 400 квадратних метрів. За сприятливих умов дах прослугує тридцять років.



Ремонтні роботи тривають у різних районах міста: окрім покрівель, відновлюють під'їзди та виконують заявки містян. Комунальники працюють щодня, аби повернути мешканцям комфорт і безпечні умови проживання.



ХАРКІВ ВКОТРЕ ОПИНИВСЯ ПІД АТАКОЮ

У СЕРЕДУ, 25 БЕРЕЗНЯ, ПІСЛЯ ОДИНАДЦЯТОЇ РАНКУ ВОРОГ ЗНОВ АТАКУВАВ МІСТО БЕЗПІЛОТНИКАМИ. ВИБУХИ ПРОЛУНАЛИ У ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ ТА НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНАХ.

Як повідомив директор Департаменту надзвичайних ситуацій ХМР **Борис Гладких**, у Холодногірському районі сталося влучання в припарковані біля багатоквартирного житлового будинку автомобілі:

— Внаслідок вибуху виникла пожежа: повністю знищено три автомобілі, дев'ять пошкоджено. Також понівечено вікна багатоквартирного будинку та будівлю дитячого садка. Усі комунальні служби міської ради одразу стали до ліквідації наслідків ворожого обстрілу. Міський голова Ігор Терехов тримає ситуацію на контролі.

Загалом у двох районах по допомогу до медиків звернулося дев'ятеро постраждалих. Дехто отримав поранення, інші — гостру реакцію на стрес. Згодом стало відомо, що одну людину, яка перебувала у вкрай важкому стані, оскільки знаходилася безпосередньо в епіцентрі вибуху, лікарям врятувати не вдалося.

Анатолій, мешканець пошкодженого будинку:

— Дуже потужний вибух. Був у спальні навпроти шляху вибухової хвилі, і на мене полетіло скло, балконна рама. Та я майже не постраждав. Одразу кинувся на вулицю машину відганяти, а там теж шибки побило, радіатор пробило... Зізнаюся, дуже страшно було!

Олена, мешканка будинку і авто:

— Була на роботі, мені зателефонувала донька і кричала у телефон: «Мама, машина горить, мама, над нами літає, дуже боюся!» Страшенно перелякалася, бо вона так ніколи не плакала. Моя мама (85 років) теж у шоці. Мені треба



якось їх заспокоїти і щось зробити, щоб вони не були такі налякані. Пошкоджена машина, придбати котру було мрією всього мого життя. Тільки-но я переформила її на себе, бо купила в минулу п'ятницю і нещодавно отримала номери. Діти дуже раділи. А сьогодні машини, що була для мене не розкішшю, а необхідністю, немає. Мене лякає, що за потреби не зможу вивезти сім'ю. Я самотня, утримую дітей і стареньку маму. Ще й боргів вистачає. Не знаю, як впораюся. Якось.

▶ НІХТО НЕ ЗАСТРАХОВАНИЙ

У Новобаварському районі безпілотною спрямував у дерево на подвір'ї приватного будинку, зайнялася пожежа. На щастя, прямого влучання в будівлю не сталося, тому її конструкції витримали. Ударна хвиля і уламки зруйнували паркани, вибили вікна та пошкодили сусідні будинки. Загорілася й газова мережа.

Юрій, місцевий житель:

— Бачив, як він повз пролітав. Думав, хоч трохи далі впаде, а він майже одразу вниз спланував і вибухнув. У моєму будинку залишилися тільки ті вікна, що були відчинені. Також двоє дверей заклинило, довелося ламати. Я — сердечник, пігулок наковтався, тож тримаюся. Таке з кожним може бути, тому не потрібно зарікатися, що «не прилетить». Живемо у таку годину, що не знаєш, що буде наступної миті, і дивуватися немає чому.



Втрачене свідоцтво про право власності на житло, видане 25.12.2006 р. Відділом приватизації житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Департаменту економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради №8-06-256097-Ш на ім'я Левченко Віталій Васильович, Левченко Галина Олександрівна, Левченко Ірина Віталіївна за адресою Харківська область, м. Харків, проспект Московський, будинок 214/2, квартира 22, **вважати недійсним.**

ВЕСНА МОЖЕ ПІДНЕСТИ НЕСПОДІВАНКИ

ВЕСНА ВПЕВНЕНО ВСТУПАЄ У СВОЇ ПРАВА, АЛЕ ТАКІЙ МАЛЬОВНИЧІЙ ПОРІ РАДІЮТЬ НЕ ВСІ. ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХМР ПОПЕРЕДЖАЄ: ІЗ ПОЧАТКОМ ЦВІТІННЯ В БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ АЛЕРГІЯ НА ПИЛОК РОСЛИН (ПОЛІНОЗ). ЧИМ ОРГАНІЗМУ МОЖЕ НЕ СПОДОБАТИСЯ ПИЛОК? ЯК ЗМЕНШИТИ ВПЛИВ АЛЕРГЕНІВ? ЧОМУ ТІ, ХТО ПОТЕРПАЄ ВІД ПОЛІНОЗУ, МОЖУТЬ ВІДРЕАГУВАТИ Й НА ФРУКТИ, ОВОЧІ ТА ГОРІХИ?

Як зазначають спеціалісти Департаменту охорони здоров'я, алергія — стан підвищеної чутливості організму до певної речовини або речовин (алергенів), що розвивається при їхньому повторному впливі. Як наслідок — під час алергічної реакції нормальна захисна функція імунної системи перетворюється у деструктивну, пошкоджуючи власні тканини. Пилкові алергени відносяться до найбільш поширених.

▶ КОЛИ ЦВІТУТЬ ПРОБЛЕМНІ РОСЛИНИ?

У нашому регіоні є три сезони пилкування, пов'язані з поширеними алергенами. Ранньою весною починають пилкувати дерева, і першою — часто ще наприкінці лютого — стартує вільха. Далі бешкетують пилом береза, бук, граб, ліщина. Але це — тільки «першовідкривачі» полінозу. Попереду літо і осінь, тож список квітучих рослин з алергеним пилом змінюється. Після дерев цвітуть лугові і злакові трави. Наприклад, у кінці травня та протягом літа пилять тимофіївка, грядиця, пажитниця, жито та інші. Також у спекотні місяці літа у повітрі перебувають найбільші концентрації спор альтернатив — цвілі, яку можна помітити на листках дерев у вигляді чорних цяточок. Серед вуличної плісняви саме вона часто викликає алергію. Завершальний третій період цвітіння відбувається у кінці літа, а якщо восени зберігається тепла, суха, вітряна погода — у вересні та жовтні. У цей час цвітуть бур'яни й трави: амброзія, полин, лобода.

▶ ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

Тим, хто потерпає від полінозу, не позаздриш.

Прояви алергічної реакції неприємні:

- ◆ почервоніння очей, слезотеча;
- ◆ нежить, свербіння та закладеність носа;
- ◆ притуплення нюху, чхання;
- ◆ утруднене або прискорене дихання;
- ◆ виснаження або сухий кашель.

▶ ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ВСЮДИСУЩОГО ПИЛКА?

Найкращий спосіб позбутися алергії — уникати алергену, але у випадку з пилом таке досить важко. Проте є способи зменшити контакт з алергеном: носіть на вулиці маску. Вона зменшить кількість частинок пилку, який ви вдихаєте.

◆ Провітрюйте кімнати та гуляйте після дощу. Залишайтеся вдома, якщо на вулиці сильний вітер. Зачиняйте у вітряну погоду вікна. Уникайте прогулянок з 10 до 15 години, коли спостерігається максимальна концентрація пилку у повітрі.

◆ Після прогулянки ретельно вимийте руки, помийтеся в душі, промийте ніс сольовим розчином та змініть одяг.



◆ Частіше проводьте вологе прибирання в приміщеннях.

Не захоплюйтеся самолікуванням. Якщо відчуваєте симптоми алергії, зверніться до лікаря. Він може призначити:

— Антигістамінні ліки. Деякі з них викликають сонливість. Тож попередьте, якщо ви багато часу проводите за кермом.

— Гормональні препарати. Допоможуть, якщо ви потерпаєте від алергічного риніту.

— Сольові розчини для промивання носа. Можуть полегшити алергічний нежить, вимиваючи частинки пилку зі слизової.

У Департаменті охорони здоров'я ХМР також попереджають, що симптоми полінозу легко переплутати з ознаками гострої респіраторної вірусної інфекції. Діагноз може поставити тільки лікар, і тягнути з візитом не варто.

▶ НЕ ТІЛЬКИ ПИЛОК, А ЩЕ Й ФРУКТИ НА ДОДАЧУ?

Не розслабляємося. Як зазначають фахівці медіаплатформи «Бережи себе», іноді імунна система може розпізнати та реагувати не на ті білки, до яких спочатку виникла алергія, а й на схожі до них. Згадане явище називається

перехресною алергією. Зокрема, імунна система людини, яка має поліноз, часто починає реагувати на алергени у фруктах, овочах та горіхах. Адже вони містять білки, схожі з наявними у пилку. З такою проблемою стикаються ті, хто має, наприклад, алергію на березу: при вживанні яблука, черешні, абрикоса, моркви, селери, горіхів у них можуть набрякати губи та язик, свербіти горло. У тих, хто має алергію на амброзію, може бути така ж реакція при споживанні дині або кавуну.

У кожної людини алергія має індивідуальні ознаки, тому важливо своєчасно розібратися в її причинах, що має значення для ефективного лікування і профілактики алергічних хвороб. За даними Департаменту охорони здоров'я ХМР, у Харкові на базі алергологічного відділення комунального некомерційного підприємства «Міська клінічна лікарня № 27» Харківської міськради (вул. Григорія Сковороди, 41) надається стаціонарна і ургентна допомога дорослому населенню. Допомога дитячому населенню надається в алергологічному відділенні КНП ХОР «Обласна дитяча клінічна лікарня № 1», розташованому за адресою вул. Клочківська, 337а.

КОЛИ ПЕРЕВОДЯТЬ ГОДИННИК НА ЛІТНІЙ ЧАС

ЩОРОКУ НАВЕСНІ УКРАЇНА ПЕРЕХОДИТЬ НА ЛІТНІЙ ЧАС, ЗМІНЮЮЧИ ЗВИЧНИЙ РИТМ ЖИТТЯ. ПОПРИ ТЕ ЩО ДИСКУСІЇ ПРО СКАСУВАННЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ ГОДИННИКІВ ТРИВАЮТЬ УЖЕ НЕ ПЕРШИЙ РІК, 2026 РОКУ УКРАЇНЦІ ЗНОВУ ЖИТИМУТЬ ЗА СЕЗОННОЮ ЗМІНОЮ ЧАСУ РАЗОМ ІЗ БІЛЬШІСТЮ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН.

Традиційно перехід відбувається в останню неділю березня і означає зміну із зимового часу (UTC+2) на літній (UTC+3).

У 2026 році перехід на літній час відбудеться в ніч із 28-го на 29 березня. О 3:00 стрілки годинника потрібно перевести на одну годину вперед — до 4:00. Звісно, ніч стане коротшою, а вечори — світлішими.

Більшість сучасних гаджетів налаштовані на автоматичну зміну часових поясів і оновлять час самостійно. Тим же, хто має механічні годинники, варто перевести вручну перед сном або зранку 29 березня, щоб уникнути плутанини з розкладом.

▶ ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПЕРЕХОДУ НА ЛІТНІЙ ЧАС

Хоча для когось переведення годинника проходить майже непомітно, для інших стає справжнім стресом для організму. Особливо складним вважається саме весняний перехід, коли ми фактично втрачаємо годину сну.



Лікарка **Наталія Буренькова** пояснює, що адаптація пов'язана з нашими біологічними ритмами:

— Перехід на зимовий час восени більш фізіологічний для людини, ніж перехід на літній час. Коли ми переводимо годинник вперед, відбувається збій — людині доводиться прокидатися раніше, ніж звик організм, — зазначає вона.

За словами лікарки, кожна людина живе за так званими циркадними ритмами — внутрішнім біологічним годинником. У нормі організм налаштовується на сон близько 22:00 і пробудження приблизно о 6:00. Саме в зазначений період активно виробляється мелатонін — гормон сну, який відповідає за глибокий і якісний відпочинок.

Коли ж годинник переводять уперед, звичні процеси порушуються.

— Людина зазвичай встає, наприклад, о 6-й, але після переведення часу вже фактично о 5-тій ранку. І не завжди це фізіологічно комфортно, — пояснює Буренькова.

Саме тому медики радять не ігнорувати підготовку до переходу. Найкраще — поступово змінювати режим ще за кілька днів до переведення годинника: лягати спати на 10–15 хвилин раніше, трохи раніше прокидатися, більше бувати на свіжому повітрі.

Важливу роль відіграє і вечірній режим. Легка вечеря за 2–3 години до сну, прогулянки, відмова від гаджетів перед сном допомагають організму скоріше адаптуватися.

— Якщо ми лягаємо спати вчасно, вимикаємо світло, не користуємося смартфонами, то вже до 23-ї години організм входить у фазу сну завдяки мелатоніну, — додає лікарка.

Окрему увагу варто приділити ранку після переходу. Навіть якщо є відчуття втоми, допоможуть прості речі: контрастний душ, легка зарядка, ранкове світло та звична чашка кави (але бажано — лише до обіду).

Також навесні актуально підтримати організм харчуванням — додати більше овочів, фруктів, горіхів. За словами лікарки, продукти, що містять триптофан (зокрема, горіхи, насіння, деякі сири), сприяють виробленню мелатоніну і можуть покращити сон.

Гороскоп на 28 березня

Овен (21 березня — 20 квітня)
День подарує потужний приплив енергії, яку важливо направити на вирішення одного конкретного завдання. Уникайте метушні та дрібних затримок — вони можуть викликати роздратування. У спілкуванні намагайтеся говорити простіше і спокійніше — так вас почують з більшою ймовірністю.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Час спокійних і практичних кроків, що приносять стабільність. Фінансовий фон буде сприятливим, можливі несподівані бонуси або повернення старих боргів. Вечір краще провести удома, створивши затишну атмосферу для близьких.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ваші емоції можуть бути мінливими, тому намагайтеся не вирішувати питання імпульсивно. Зосередьтеся на завершенні поточних справ та не беріть на себе зайвих зобов'язань. Щирі компліменти допоможуть вам налагодити потрібні зв'язки.

Рак (22 червня — 22 липня)
Місяць у вашому знаку наповнить вас добротою та бажанням допомагати іншим. Чудовий час для відновлення стосунків та пошуку підтримки в однодумців. Творче піднесення допоможе знайти нестандартні рішення для робочих питань.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Вам вдасться відкинути старі образи та подивитися на ситуацію під новим кутом. День принесе масу подій і можливість відкрити для себе приховані раніше перспективи. Будьте готові до приємних сюрпризів від Всесвіту, які зміцнять вашу впевненість.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Увагу можуть вимагати справи близьких родичів або дітей, що потребуватиме вашої особистої участі. День підходить для точних рішень у кар'єрі, аж до думок про зміну роботи. Якщо ви сумніваєтеся у виборі, не соромтеся звернутися за порадою до сім'ї.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Намагайтеся уникати галасливих місць і великих скупчень людей. Настав час навчитися говорити прямо про свої бажання, не побоюючись чужої думки. Ідеальним завершенням дня стане прогулянка на природі чи тихий вечір у родинному колі.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Будьте гранично уважними при оформленні документів та розв'язанні грошових питань. Не відповідайте агресією на чужу злість — зберігайте гідність та внутрішню рівновагу. Увечері можливі корисні придбання.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Удача буде на вашому боці, особливо у справах, які потребують оптимізму та широкого погляду. Настав гарний день для того, щоб зробити перший крок у новому проекті чи стосунках. Ваші лідерські якості допоможуть згуртувати довкола себе потрібних людей.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Зосередьтеся на головних завданнях і не дозволяйте дрібницям відволікати вас від мети. День вимагає дисципліни, але не забувайте давати собі відпочинок. Раціональний підхід до витрат допоможе зберегти фінансову стабільність.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Ваше прагнення до змін знайде підтримку у оточення, якщо ви діятимете м'яко. День сприятливий для інтелектуальної роботи та обміну досвідом із колегами. Вечір принесе цікаві новини, які можуть вплинути на ваші плани на найближчі дні.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Ви відчуєте спокійну впевненість у своїх силах, що допоможе подолати будь-які завдання. Не дозволяйте чужим конфліктам або розмовам збивати вас з пантелику. Ваші зусилля обов'язково будуть помічені та винагороджені у найближчому майбутньому.



ХАРКІВ'ЯНИ ВЛУЧИЛИ У ДЕСЯТОЧКУ

УЧЕНИЦІ ТЕАТРАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ДИТЯЧОЇ ШКОЛИ МИСТЕЦТВ №6 ХАРКОВА ЗДОБУЛИ БЛИСКУЧІ ПЕРЕМОГИ НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ КОНКУРСІ-ФЕСТИВАЛІ NEW FESTIVAL OF ARTS, ПОВІДОМЛЯЄ ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ ХМР.

Творче змагання пройшло у Львові. Його учасниками стали найкращі виконавці з усієї України. Найвищі нагороди у номінації «Театральне мистецтво» відповідних вікових категорій отримали учениці школи мистецтв №6 Анастасія Стичинська і Вікторія Жданова.

Юних акторок готував і вів до триумфу викладач сценічної мови театрального відділення Дитячої школи мистецтв №6, заслужений діяч мистецтв України Михайло Крамаренко. Ми поцікавилися секретами підготовки маленьких переможниць.

— Багато викладачів вимагають, щоб діти у точності повторювали їхні інтонації, їхнє розуміння щодо правильного виконання твору. Я ж намагаюся навчити учнів самостійній праці, — ділиться Михайло Крамаренко. — Якщо діти будуть повторювати мої інтонації, вони можуть дуже гарно виконати роботу, або ж наступну, але коли мене не буде поруч, не будуть знати, що робити. Тому вважаю найголовнішим, щоб дитина сама могла знаходити рішення. Тобто я ставлю завдання: «Дивись: тут він сумує, тут — шуткує, а тут з тексту ми можемо дізнатися про особливості його характеру. Подумай, як влучно сказати». Якщо рішення учня цікаве, завжди йду на те, щоб саме воно пішло у роботу.

Також важливо не помилитися і з вибором репертуару. Дорослий актор зіграє завдяки професіоналізму, а от до малечі, щоб вона змогла перевтілитися, передати глядачеві внутрішній світ, думки та емоції персонажа, потрібний інший підхід.

— Прийшов до висновку: якщо попав у те, що цікаве саме цій дитині, — буде влучання у десятку. Має бути попадання у дитячу індивідуальність. Якщо бачу натхнення — значить, оце воно й є, — вважає пан Михайло.

Таке влучання у натхнення сталося і на конкурс-фестивалі NEW FESTIVAL OF ARTS. Восьмирічна Настя представила твори Ігоря Січовика «Бурундучок» та «Ласунець». Як зазначають у школі мистецтв №6, її виступ підкорив ширістю, чіткою дикцією та вмінням створювати яскраві живі художні образи.

— У Насті відчувається яскрава дитяча зацікавленість. Якоюсь ми навіть проводили заняття, коли вона їхала у машині з батьками, бо Настя не хотіла його пропускати. Для конкурсу підбрали близькі Насті твори. Через «Ласунця» передано психологію дитини. А бурундучок розповідає, що йому наснилися веселі ніжні казочки і матуся з татом. Тобто для нього батьки такі ж веселі і ніжні, — зазначає викладач. — Настя саме так любить маму й тата, і тому мені здалося, що «Бурундучок» буде їй близький.

Одинадцятирічна Вікторія виступила з байками Павла Глазового «Маленький дачник» й «Швидкий жених». Це — твори для дорослих, але дівчинка з ними впоралася. Вікторія продемонструвала високу культуру виконання та неабиякий акторський хист, майстерно передавши характер кожного персонажа, зазначають у школі.

— Віка вже багато чого усвідомлює. Головне — промовити текст так, щоб ми зрозуміли, про що у ньому залишилося не сказаним. У Віки це виходить. Вона має природний артистизм, навчається вокалу і хоче стати акторкою, — зауважує Михайло Крамаренко. — Ви не уявляєте, як раді Настя і Віка перемозі і визнанню. Для дітей дуже важливо, що вони мають змогу навчатися мистецтву, демонструвати таланти на конкурсах. Ми дуже вдячні Департаменту культури за те, що підтримує наші школи навіть у такі важкі часи.