

Інфо СІТІ



Харківська міська газета

Заснована у 2023 році

Вівторок, 7 квітня 2026 року, № 40 (III)

ЦІНА, ЯКУ ХАРКІВ ЩОДНЯ ПЛАТИТЬ ЗА ПРАВО ПРОСТО ЖИТИ, — НАДЗВИЧАЙНО ВИСОКА. ОСТАННІ ДНІ МІСТО ПРОВЕЛО В СТАНІ СУЦІЛЬНОЇ НАПРУГИ ТА ВИСНАЖЕННЯ. ЗАГАЛОМ ЗА ТИЖДЕНЬ ВОРОГ ЗАВДАВ 48 УДАРІВ, АЛЕ МАЙЖЕ ВСІ ВОНИ ПРИПАЛИ НА КІЛЬКА ДІБ МАСОВАНОГО ТЕРОРУ, З 2 ПО 5 КВІТНЯ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ:

— Ворог бив звичайними «Шахедами», їхніми реактивними версіями, ракетами та безпілотниками «Молнія». Найважче під цим вогнем довелося Київському та Шевченківському районам, хоча загалом прильоти були розпорошені.

Агресор поцілів аж по 26 різних локаціях. Маємо понад з пів сотні пошкоджених житлових будинків та більш ніж 1200 вибитих вікон.

Найжахливіше — людські жертви. Поранень зазнали 29 містян, серед яких — четверо дітей, а двоє людей, на превеликий жаль, загинули.

Після пережитого хочу подякувати фахівцям, які без зупинки усували наслідки обстрілів. Комунальники, рятувальники, волонтери, всі аварійні бригади, які боролися з руйнуваннями цілодобово та ще й

під загрозою повторних обстрілів, — ви справжні герої!

Дякую за те, що завжди поруч з харків'янами, і де б не пролунав вибух, ви миттєво прибуваєте на місце, розчищаєте там завали, закриваєте контури, вивозите бите скло, повертаєте світло, воду, газ.

Важко підібрати слова, щоб описати вашу втому і обсяг вкладених зусиль. Проте саме завдяки цій самовідданості першочерговий етап відновлення вже майже завершений.

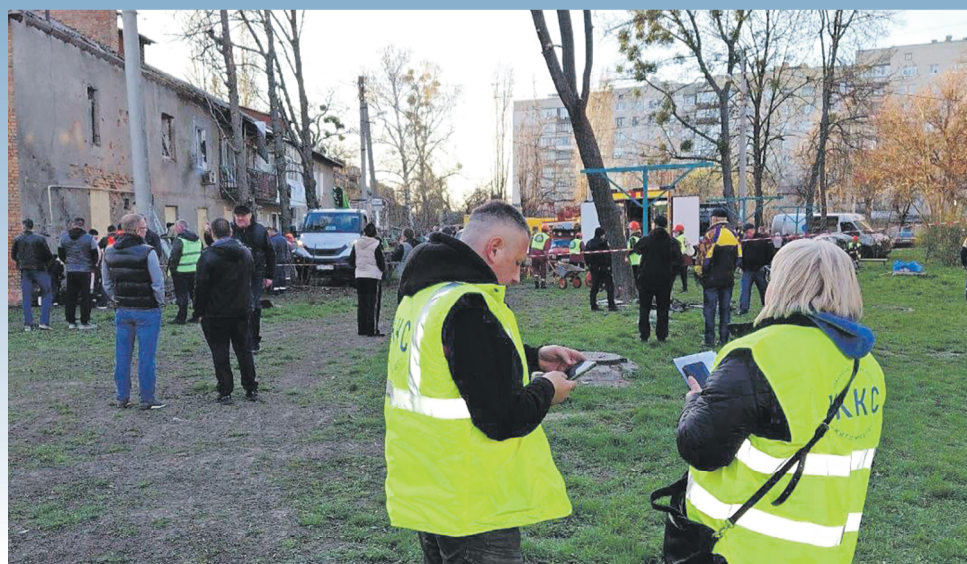
Повітряні тривоги лунали в місті майже 111 годин. Статистично це на третину менше, ніж у середньому в області, втім, жодні сухі цифри не здатні виміряти важкий досвід життя харків'ян у таких умовах. Бо одна справа — бачити дані у зве-



деннях, і зовсім інша — не спати ночами, здригатися від вибухів і думати лише про те, аби всі рідні вціліли.

Але, що б там не було, ми залишаємося разом. І тільки так обов'язково вистоїмо!

ВИСТОЯТИ ПОПРИ ВСЕ: МІСТО, ЯКЕ НЕ ЗДАЄТЬСЯ



ЗМІЦНЕННЯ СПІВПРАЦІ У СФЕРАХ БЕЗПЕКИ ТА ЕНЕРГЕТИКИ

У ПАЛАЦІ ДОЛМБАХЧЕ В СТАМБУЛІ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ПРЕЗИДЕНТОМ ТУРЕЧЧИНИ РЕДЖЕПОМ ТАЙПОМ ЕРДОГАНОМ.

Глава держави подякував за підтримку, яку Туреччина надає Україні з початку повномасштабної російської агресії, та сприяння в поверненні з полону наших людей.

Володимир Зеленський і Реджеп Тайп Ердоган говорили про ситуацію на Близькому Сході та в регіоні Затоки. Президент України поінформував про результати візитів у країни регіону, важливі домовленості та досвід, яким може поділитись Україна.

За словами Глави держави, Україна готова ділитись своєю експертизою захисту життя з усіма, хто і нам допомагає захищати життя. Лідери детально обговорили поглиблення співробітництва у сфері безпеки, зокрема реалізацію спільних проєктів в оборонно-промисловому комплексі та інші кроки для взаємовигідного партнерства.

— Важливо, щоб спільні та скоординовані дії посилювали захист життя та дозволяли дати більше безпеки народам у кожній частині світу. Домовилися про нові кроки в безпековому співробітництві. Це стосується передусім тих речей, якими ми можемо підтримати Туреччину: експертиза, технології, досвід, — зазначив Президент України.

Володимир Зеленський поділився деталями контактів з американською командою. Реджеп Тайп Ердоган запевнив, що Туреччина готова відіграти вагомую роль у досягненні надійного миру для України та підтримує суверенітет і територіальну цілісність України. Президент Туреччини також підтвердив, що його країна готова прийняти



наступний раунд переговорів делегацій України, США та Росії.

Лідери говорили також про інші сфери співпраці та домовились усунути всі перепони в розвитку двосторонньої торгівлі.

Окрему увагу приділили енергетичному співробітництву. Президенти обговорили практичні кроки для реалізації спільних проєктів у розбудові газової інфраструктури, а також можливості спільної розробки газових родовищ.

Володимир Зеленський і Реджеп Тайп Ердоган домовилися про зустріч голови НАК «Нафтогаз» Сергія Корещького й міністра енергетики та природних ресурсів Туреччини Альпарслана Байрактара.

ЗБЕРЕГТИ ХАРКІВ ТАКИМ, ЩОБ ЛЮДИ ПОВЕРТАЛИСЯ ДОДОМУ

РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР НЕ ПРИПИНЯЄ ТЕРОРИЗУВАТИ МИРНЕ НАСЕЛЕННЯ ХАРКОВА. ЗРУЙНОВАНІ ЖИТЛОВІ БУДИНКИ, ОБ'ЄКТИ ЦИВІЛЬНОЇ ТА КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ. ЛИШЕ ЗА МИНУЛІ ВИХІДНІ ВОРОГ АТАКУВАВ П'ЯТЬ РАЙОНІВ МІСТА.

Агресор застосовував балістичні ракети та безпілотники різних типів, а також вперше — реактивні БПЛА, які мають значно більшу швидкість і скорочують час на реагування, повідомив міський голова **Ігор Терехов**:

— Падіння уламків ворожих дронів було зафіксовано у Київському, Салтівському, Немишлянському, Слобідському районах. Комунальні служби працюють безперервно, оперативну усуваючи наслідки обстрілів і відновлюючи пошкод-



жені будівлі та мережі. Постраждалим надається допомога.

Також хочу зазначити: незважаючи на те, що ми живемо під постійними обстрілами, місто не зупиняється. Працюють лікарні, транспорт, школи. Попри реалії війни, Харків продовжує підтримувати бізнес, реалізовувати стратегічні інфраструктурні проєкти, готуватися до нових енергетичних викликів та посилювати міжнародну співпрацю.

Сьогодні ми боремося не лише за базові, нормальні умови для життя тут і зараз. Наша надмета ширша — гідно витримати всі удари агресора та зберегти місто таким, щоб після закінчення війни кожен, хто був змушений поїхати звідси, мав величезне, непереможне бажання повернутися додому.

ВІДДАЛИ ЖИТТЯ, РЯТУЮЧИ ІНШИХ

У ХАРКОВІ ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС, ЯКІ ДВА РОКИ ТОМУ ЗАГИНУЛИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ПІСЛЯ ПОВТОРНОГО ВОРОЖОГО ОБСТРІЛУ.



4 квітня 2024 року під час ліквідації наслідків ворожої атаки рятувальники 6-ї державної пожежно-рятувальної частини Харкова одними з перших прибули на місце події. Владислав Логінов, Сергій Байдалінов та Володимир Матюшенко загинули внаслідок повторного удару окупантів, рятуючи людей із частково зруйнованого будинку.

У заході взяли участь представники міської та обласної влади, керівництво ДСНС, родини загиблих та жителі міста.

Присутні вшанували пам'ять героїв хвилиною мовчання та поклали квіти до меморіальної дошки, встановленої на фасаді будинку, біля якого вони загинули.

— Ми пам'ятаємо кожного, хто віддав своє життя, рятуючи інших. Фахівці ДСНС щодня працюють у надзвичайно складних умовах і ризикують собою заради безпеки людей. Це подвиг, який неможливо переоцінити, — зазначив перший заступник Харківського міського голови **Олександр Новак**.

УСУВАЄМО НАСЛІДКИ ВОРОЖИХ АТАК

МИНУЛІ ВИХІДНИ ВИДАЛИСЯ ІНТЕНСИВНИМИ ЗА КІЛЬКІСТЮ ОБСТРІЛІВ З БОКУ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА. ПІД ВОРОЖИМИ УДАРАМИ ПЕРЕБУВАЛИ МАЙЖЕ ВСІ РАЙОНИ ХАРКОВА.

Комунальники продовжують усувати наслідки ворожих атак. Зокрема, у Шевченківському районі працівники КП «Шляхрембуд» ХМР прибирають біте скло, уламки покрівлі, габаритне сміття та впорядковують територію.

Також фахівці КП «Харківжитлобуд» та КП «Харківське ремонтно-будівельне підприємство» одразу почали закривати вибиті вікна в пошкоджених багатоквартирних будинках. Крім того, працівники КП «Житлокомсервіс» обстежують пошкодження та консультують мешканців щодо подання

заяв на компенсацію через програму «ЄВідновлення».

Також у Немишлянському районі внаслідок обстрілу було пошкоджено 11 приватних домоволодінь: вибито вікна, понівечено покрівлі та паркани. Комунальні служби працюють безперервно, щоб якнайшвидше надати допомогу мешканцям та впорядкувати територію. Фахівці закривають віконні контури, усувають аварійність дахів і ремонтують огорожі.



У МІСТІ ПРОДОВЖУЮТЬСЯ ВИЌЗНІ МЕДИЧНІ ОГЛЯДИ

У ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ КВІТНЯ МЕДИЧНІ ПРАЦІВНИКИ МІСЬКИХ ЛІКАРЕНЬ ХАРКОВА ЗДІЙСНИЛИ ПЛАНОВИЙ ВИЌЗД ДО МІСЦЯ ТИМЧАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ ВПО. ТАМ МЕШКАЮТЬ БЛИЗЬКО 40 ОСІБ З КУП'ЯНСЬКОГО, ЧУГУЇВСЬКОГО ТА ХАРКІВСЬКОГО РАЙОНІВ.

Під час прийому переселенці змогли пройти флюорографію та електрокардіографію, перевірити рівень глюкози в крові, виміряти тиск, отримати консультації профільних лікарів тощо.

За результатами обстежень найбільш вразливим особам надали 13 медичних ваучерів вартістю 2 тис. грн кожен для придбання лікарських засобів. Ініціативу реалізовано у співпраці з благодійними організаціями.



Мер Харкова Ігор Терехов: «Після переміщення з небезпечних територій люди стикаються з особливими труднощами. Йдеться про втрату житла та соціальних зв'язків, ускладнення з адаптацією в нових громадах, а також обмежений доступ до медичних і соціальних послуг. Особливо це стосується переселенців похилого віку, які потребують окремого підходу. Саме тому Асоціація прифронтових міст та громад закликала запровадити єдиний маршрут підтримки для внутрішньо переміщених осіб. Необхідно розвивати адаптоване житло, мобільні мультидисциплінарні команди, денні центри, соціальну адаптацію та адресний супровід».

ЩОБ ЛІФТИ СПРАВНО ПРАЦЮВАЛИ

ФАХІВЦІ КСП «ХАРКІВМІСЬКЛІФТ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ЗАПУСТИЛИ ЛІФТ У ЖИТЛОВОМУ БУДИНКУ НА ВУЛ. ЛЕСЯ СЕРДЮКА, ЯКИЙ БУВ ВИВЕДЕНИЙ З ЛАДУ ЩЕ У 2022 РОЦІ.

Після заміни необхідного обладнання підйомник знову працює.

Крім того, протягом минулого тижня фахівці запустили ще 16 ліфтів та відновили дві системи диспетчеризації. Роботи проводилися на пр. Людвіга Свободи, пр. Перемоги, вул. Клочківській, бул. Гончарівському тощо.

Також працівники відреагували на 210 випадків застрягання пасажирів у кабінах, що виникали через відключення електроенергії. Загалом за минулий тиждень підприємство опрацювало понад 1,5 тис. заявок на ремонт ліфтового обладнання та внутрішньобудинкових мереж.

АДМІНСЕРВІС «ВЕТЕРАН»: ОТРИМУЙ ПОСЛУГИ ТА КОНСУЛЬТАЦІЇ



З ПОЧАТКУ 2026 РОКУ АДМІНСЕРВІСОМ «ВЕТЕРАН» СКОРИСТАЛИСЯ ПОНАД 1,2 ТИС. ОСІБ. КРІМ ЦЬОГО, ВЕТЕРАНИ ВІЙНИ ОТРИМАЛИ БІЛЬШЕ 1,3 ТИС. ПОСЛУГ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ, ПОВІДОМИЛИ В ДЕПАРТАМЕНТІ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХМР.

Найчастіше харків'яни звертаються для отримання консультацій щодо надання пільг, встановлення статусу члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни, видачі нового посвідчення тощо.

Послуги надаються за місцем реєстрації/проживання за попереднім записом.

З переліком послуг можна ознайомитися за посиланням <https://soczahist.kh.ua/>

У ХАРКОВІ СТВОРЮЮТЬ СВЯТКОВИЙ НАСТРІЙ

У НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ ВІДБУВСЯ ТВОРЧИЙ ЗАХІД «ВЕЛИКОДНЯ МАЙСТЕРНЯ», ЯКИЙ ОБ'ЄДНАВ ШКОЛЯРІВ І ПРЕДСТАВНИКІВ МОЛОДІЖНОГО РУХУ «БАВАРСЬКА УНІКАЛЬНА МОЛОДЬ».

Разом із представниками комунального підприємства «Об'єднання парків культури та відпочинку міста Харкова» ХМР діти виготовляли великодні декорації, зокрема, розписували дерев'яні яйця, якими згодом оздоблять один із парків району.

Головна мета ініціативи — не лише прикрасити місто до свята, а й надати можливість молоді відчувати свою причетність до змін у міському просторі, розповіла тимчасово виконуюча обов'язки директора КП **Діана Казюта**:

— Ми знайшли підтримку серед дітей, які з радістю долучилися до проекту, потім зможуть прийти в один з парків і, дивлячись на свої роботи, порадити.

Данило Семенець:

— Ми робимо великодні крашанки, які прикрасять наше місто. Технологія насправді дуже легка, роблять навіть маленькі діти. Цікаво і дітям, і дорослим.

Євген Кондратенко:

— Для нас це зайва можливість вийти з дому, поспілкуватися з однолітками, прогулятися, підвищити собі настрій. Мені дуже подобається, я в Харкові живу, тому допомагаю.

До творчого процесу активно долучилися й батьки наймолодших учасників — не можна пропустити гарну нагоду підтримати дітей, провести час разом у спільній справі.

Жанна Андріянова:

— Такі ініціативи доводять: навіть у непрості часи Харків живе, творить і зберігає свої традиції. А спільний час, проведений зі своїми дітьми, — особливо дорогоцінний.



ХАРКІВ'ЯНИ — СЕРЕД КРАЩИХ ЗНАВЦІВ МОВИ

НАПРИКІНЦІ БЕРЕЗНЯ ЛУЦЬК СТАВ МІСЦЕМ, ДЕ ЗІБРАЛИСЯ НАЙКРАЦІ ЗНАВЦІ УКРАЇНСЬКОГО СЛОВА З УСІЄЇ КРАЇНИ. ТУТ ВІДБУВСЯ ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ УЧНІВСЬКОЇ ОЛІМПІАДИ З УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ, ЯКИЙ ОБ'ЄДНАВ 149 УЧНІВ 8–11 КЛАСІВ.

Упродовж п'яти днів учасники працювали з текстами, занурювалися в художні твори, аналізували мовні явища та демонстрували здатність чітко й переконливо висловлювати власні думки.

Диплом II ступеня здобула Варвара Зірка — учениця 10 класу Харківського ліцею №173 ХМР Слобідського району. У 2024/2025 навчальному році вона відзначена стипендією імені Тараса Шевченка, є переможницею Міжнародного конкурсу з української мови імені Петра Ящика та мовно-літературного конкурсу імені Тараса Шевченка. Варвара послідовно демон-

струє високі результати на всеукраїнському та міжнародному рівнях, поєднуючи глибоке розуміння мовних процесів із уважною роботою з художнім словом і власним стилем мислення.

Дипломами учасників нагороджені представники харківських ліцеїв: Катерина Попова (№24), Кіра Приймак (№3), Таїсія Істоміна (№11), Вадим Лубенський (№107), Варвара Вінокурова (№3), Вероніка Іванова (№144).

Поза конкурсними випробуваннями учасники відкривали для себе місто, спілкувалися, ділилися враженнями та знаходили нові теми для роздумів.

ЩО ПЕЧУТЬ НА ВЕЛИКДЕНЬ У РІЗНИХ КРАЇНАХ

ЯКА ВОНА, ВЕЛИКОДНЯ ВИПІЧКА СВІТУ? МИ ЗІБРАЛИ ДЛЯ ВАС ТОП-15 «РОДИЧІВ» НАШОЇ ТРАДИЦІЙНОЇ ПАСКИ. ДРІЖДЖОВІ, СИРНІ, СОЛОДКІ, СОЛОНІ, З МАКОМ, З РАХАТ-ЛУКУМОМ, КВАДРАТНІ, ПЕРЕПЛЕТЕНІ, У ФОРМІ ГОЛУБКИ ТА НАВІТЬ З ЧЕРСТВОГО ХЛІБА.

► КАЛАЧ: СЕРБІЯ ТА УГОРЩИНА

Білий обрядовий хліб особливої форми, випечений із крученого й переплетеного тіста, який у Сербії та Угорщині використовується як великодній випічка. Печеться зазвичай сплетений з трьох-чотирьох качалочок. Часто в калачів посередині отвірчик. Калач в деяких регіонах України виконує функцію короваю.



► КАПІРОТАДА: МЕКСИКА

Мексиканський великодній пудинг, який готують... з черствого хліба. Хліб просочують сиропом з цукру пілончілло (нерафінований тростинний цукор), паличок кориці і гвоздики. Оскільки мексиканські родини сприймають капіротату як нагадування про страждання Христа, то й інгредієнти у рецепті мають символічне значення: хліб позначає Тіло Христове, сироп — Його кров, гвоздика — цвяхи, палички кориці символізують дерев'яний хрест, а плавлений сир — плащаницю. Підготовлені інгредієнти викладають у форму шарами разом з різними сухофруктами, фруктами, сиром, горіхами та запікають.



► КОЗОНАК: БОЛГАРІЯ, МАКЕДОНІЯ, РУМУНІЯ, МОЛДОВА, СЕРБІЯ

Ідеться про народний кондитерський виріб, який розповсюджений у Східній Європі, який у Болгарії й Македонії є традиційним великоднім хлібом. Зазвичай готують до Великодня також в Румунії, Сербії, Молдові.



Спеціально приготовлене дріжджове тісто (склад тіста: яйця, масло вершкове, лимонна або апельсинова цедра, есенція рому та ванілі, подекуди родзинки) розкочується до товщини 4–5 мм і на цей шар намащується начинка. Потім тісто з начинкою скручується — в розрізі виходить спіралеподібний візерунок. Начинкою може служити майже будь-що, від рахат-лукуму і шоколаду до солодкого сиру та родзинок. Проте класичною начинкою для козонака залишається мак.

► КОЛОМБА, ПІНСА, ШОКОЛАДНИЙ ХЛІБ: ІТАЛІЯ

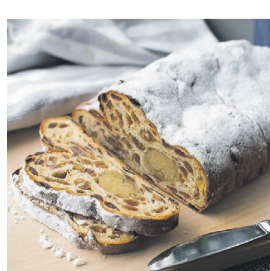
Це кекс у формі голуба, згідно з легендами, коломба має довгу історію і була присутня на столах італійців ще з давніх часів як символ миру, відродження та любові. Ідеться про здобний дріжджовий пиріг з цукатами, цедрою або родзинками, прикрашений хрусткою цукровою крихтою і цільним мигдалем. Паска Коломба готується не швидко, на весь процес у хазяйки піде 18–20 годин, зате вона залишається м'якою та ароматною цілий тиждень.



Крім «голубиноного хліба», в різних регіонах Італії до Великодніх свят печуть також пінесу, шоколадний хліб salame del rara, і схожий на панеттоне пиріг Тоскана. А ще неаполітанський великодній торт — Пастера з пісочним хлібом і начинкою з пшениці в молоці і рікоттою, паску в формі круглого кексу — Торгано і багато іншого.

► КЕРСТСТОЛ: НІДЕРЛАНДИ

Традиційний нідерландський фруктовий пасхальний хліб овальної форми. У дріжджове тісто додають сушені фрукти, родзинки і смородину, лимон і апельсинову цедру, молоко, вершкове масло, цукор, ваніль і корицю. Більш розкішний сорт може включати подрібнені волоські горіхи, мигдаль або фундук.



► МАЗУРЕК: ПОЛЬЩА

Має вигляд тонкого пирога, який у Польщі випікають на Великодень. Зазвичай він складається з двох шарів: пісочної основи та солодкого прошарку з горіхів та фруктів. Коржі випікають з різного тіста. Мазуреки можуть бути ромбоподібною, трикутною або навіть овальною форми, рясно прикрашені сухофруктами.



Оздоблюють пиріг Мазурек відповідною великодньою символікою за допомогою варення, крему та помадки.

► МОНА ДЕ ПАСКУА: ІСПАНІЯ

Традиційний пасхальний хліб з Іспанії — різновид солодкої і дуже ніжної булочки з дріжджового або пісного тіста. У готовому вигляді — це косичка в формі кільця або маленькі порційні булочки. Родзинка Мона де Паскуа — крашанки, які розмішують на поверхні і тільки після — випікають паску. У різних регіонах країни Мона де Паскуа має свій неповторний колорит.



► МЯММИ: ФІНЛЯНДІЯ

Фінський великодній пудинг, який випікають з житнього борошна і солоду з додаванням солі, цукру, цедри. Після охолодження його заливають вершками, молоком чи кремом.



Випікають мяммі впродовж декількох годин при низькій температурі, в ньому багато білка, волокон та мікроелементів, зокрема заліза.

► ПИНЦЯ: СЛОВЕНІЯ ТА ХОРВАТІЯ

Традиційний великодній рулет у Словенії та Хорватії — солодкий хлібний коровай із знаком хреста, який вирізають ножом перед випіканням, на верхній стороні.



Пинзю їдять на святкування кінця Великого посту, оскільки вона містить багато яєць. Разом з писанками пинзя залишається центральним елементом сімейного великоднього сніданку.

► РАЙНДЛІНГ: АВСТРІЯ

Традиційний великодній австрійський пиріг — за формою нагадує високий круглий кекс з виїмкою всередині. В німецькій кухні він відноситься до пирогів (кексів) особливої форми — гугельхупф.



Готують ароматний райдлінг з дріжджового тіста з цукром, вершковим маслом, родзинками, фініками, корицею, анісом. Тісто щедро просочують коньяком чи ромом, тонко розкачують, промазують маслом та начинкою (горіхи, сухофрукти, цукати, цедра), згортають, вкладають у форму і випікають.

► СЕМЛА: ШВЕЦІЯ

Великодній шведський булочка, яку раніше їли тільки раз на рік — в «жирний» вівторок, за день до початку Великого посту. Але шведи настільки полюбили семли, що починають їх їсти задовго



до традиційної великодньої дати. За один сезон в Швеції купують понад 50 мільйонів семл.

Невеличка пшенична булочка з кардамоном й начинкою з мигдальної маси, щедро приправлена несолодкими збитими вершками і злегка присипана цукровою пудрою.

► ФОЛАР: ПОРТУГАЛІЯ

Великодній хліб, який випікають у Португалії. До його складу входять вода, сіль, яйця, пшеничне борошно. Форма і конкретний рецепт відрізняються регіон від регіону так, що десь виходить солодка випічка, а десь — солонка. Фолар іноді подають з вареним яйцем, який символічно представляє Відродження та Воскресіння.



► ХРЕСТОВА БУЛОЧКА, АБО МАЗАНЕЦЬ: АНГЛІЯ, НІМЕЧЧИНА, ЧЕХІЯ, КАНАДА

Гаряча булочка з хрестом — традиційний великодній хліб, який готують в Англії та деяких місцевостях Німеччини. У Чехії аналог «хрестової булочки» має назву «мазанець», у франкомовній частині Канади її називають булочка Страсної п'ятниці.



Випічка зі здобного тіста з родзинками і різними прянощами (гвоздика, кориця, мускатний горіх). Головним атрибутом є зображення на ній білого хреста, що виконується або надрізами по верху булочки, в які додається суміш води та борошна, або такий хрест формується за допомогою смужок тіста.

► ЦУРЕКІ: ГРЕЦІЯ

Солодкий святковий хліб, виготовлений з борошна, молока, масла та цукру, зазвичай приправлений апельсиновою цедрою, смолою мастики або махлябом — аналог нашої паски в Греції. Хоча за формою він більше нагадує нашу булочку-косу. Готовий цурекі посипають маком, мигдалем або кунжутом. В серединку викладають яскраво-червоні крашені яйця.



► ПАСКА: УКРАЇНА І НЕ ЛИШЕ...

Український обрядовий здобний великодній хліб, поширений також у Грузії, Молдові, Румунії і в деяких інших країнах.



Назва хліба походить від слова «пасха» — однієї з назв Великодня, що в сучасній мові вживається переважно у церковному середовищі. Слово походить від давньогрецького πάσχα (páscha) і грузинського პაშხა, цим терміном користувались християни у Візантійській імперії. Назва пов'язана з юдейським святом Песах.

Зазвичай випікають кілька пасок різних розмірів, інколи для кожного члена родини, і одну велику для всіх, їх оздоблюють прикрасами з тіста. Для випікання пасок є спеціальні форми — пасківники.

Особливим різновидом є сирна паска — спресована у формі обрізаної піраміди, що символізує гріб Господній, та з літерами «ХВ» (Христос Воскрес), що має означати перемогу Христа над смертю та його Світле Воскресіння.



Як зазначили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, харківські виробники пропонують широкий асортимент великодньої випічки: традиційні, бездріжджові та сирні паски, панетоне, крафін та інші. Залежно від складу та оздоблення в різних мережах супермаркетів паски коштують від 18 грн/80 г до 250 грн/500 г, а панетоне з начинкою — від 200 грн/500 г. У кафе та мініпекарнях вартість класичних пасок складає від 110 грн/200 г, від 300 грн/500 г та 1600 грн/1,1 кг, крафінів — від 400 грн/500 г, панетоне з начинкою — від 670 грн/600 г.

БАЖАННЯ ВСЕ, ЗАКОН НІЩО?



ЧЕСЬКІ ПРАВООХОРОНЦІ ЗУПИНИЛИ НА ДОРОЗІ ВКРАЙ НЕЗВИЧАЙНОГО ВОДІЯ. МАЛЕНЬКИЙ ХЛОПЧИК ЗА КЕРМОМ ДИТЯЧОГО АВТОМОБІЛЯ ПЕРЕВОЗИВ ЯЩИК З ПИВОМ Й ПРОДУКТАМИ ПРОСТО ПЕРЕД КАПОТОМ СПРАВЖНЬОЇ ПАТРУЛЬНОЇ МАШИНИ.

За повідомленнями місцевої поліції, курйозна ситуація сталася напередодні великого Великоднього святкування. Малюк виконував важливе завдання — транспортував покупки для своєї родини, серед яких помітно виділялися пляшки з хмільним напоєм для батька.

Патрульні підійшли до ситуації з гумором і вирішили перевірити транспортний засіб. Батьки юного водія знаходилися поруч і повністю контролювали процес поїздки. Поліцейські переконалися, що вантаж надійно закріпленний на капоті дитячого джипа. Жодних порушень під час зупинки не виявили, і хлопчик успішно продовжив свій шлях.

УВАГА, ШАХРАЇ!

«НОВА ПОШТА» НЕ ПРОДАЄ НЕВИТРЕБУВАНІ ПОСИЛКИ — УСІ ПОДІБНІ ПОВІДОМЛЕННЯ ВІД ІМЕНІ КОМПАНІЇ РОЗСИЛАЮТЬ ШАХРАЇ, ПОПЕРЕДИЛА «НОВА ПОШТА» У ТЕЛЕГРАМІ.

«У соцмережах та телеграм-каналах поширюється інформація про нібито розпродаж «загублених» або «невитребуваних» посилок «Нової пошти». «Нова пошта» не продає посилки своїх клієнтів», — йдеться в повідомленні.

Наголошується, що після закінчення терміну зберігання, якщо його не було продовжено отримувачем або в разі відмови від посилки, її утилізують відповідно до внутрішніх процедур компанії. Шахраї обіцяють «сюрприз-бокси» з технікою чи цінними



речами, а як наслідок люди отримують непотрібні товари. Також фіксуються випадки, коли аферисти вказують реальні компанії як «відправників», щоб ввести людину в оману.

ОТ ТЕПЕР МОЖНА!

БРЕНД ТУАЛЕТНОГО ПАПЕРУ CUSHELLE ПРЕДСТАВИВ НОВИНКУ — ПЕРШИЙ У СВІТІ ЖУРНАЛ, ЯКИЙ МОЖНА ЗМИВАТИ В УНІТАЗ. ВИДАННЯ ПІД НАЗВОЮ PORCELAIN (ЩО В ПЕРЕКЛАДІ ОЗНАЧАЄ «ПОРЦЕЛЯНА») НАДРУКОВАНЕ ПОВНІСТЮ НА М'ЯКОМУ ТУАЛЕТНОМУ ПАПЕРІ.



Така назва є іронічним відсиланням до матеріалу, з якого традиційно виготовляють сантехніку, що дозволяє перетворити звичайний предмет гігієни на повноцінне медіа безпосередньо у вбиральні.

Ідея проекту виникла після дослідження, яке показало, що 74% британців використовують час у вбиральні як рідкісну можливість побути наодинці з собою та відпочити від щоденної метушні.

Поведінковий психолог Джо Хеммінгс зазначає, що вбиральня сьогодні — чи не єдине місце, де нас ніхто не турбує. Саме тому такий простір ідеально підходить, щоб нарешті видихнути, відволіктися від щоденних турбот або просто спокійно подумати.

Журнал Porcelain містить різноманітний розважальний контент, зокрема гороскопи та головоломки. Кожну сторінку можна прочитати, відірвати, використати за прямим призначенням і спокійно змити.

Цікаво, що за підсумками опитування, проведеного в межах кампанії, мемуари принца Гаррі «Запасний» були визнані улюбленим читивом нації для туалету. До першої десятки також потрапили твори Джорджа Орвелла і Стівена Гокінга.

СОНЦЕ ЗА ПЕРЕДПЛАТОЮ

ІДЕЯ ПРИНЕСТИ ДЕННЕ СВІТЛО В САМУ ПІВНІЧ ЗНОВУ СТАЄ АКТУАЛЬНОЮ У ФОРМІ АМБІТНОГО КОМЕРЦІЙНОГО ПРОЄКТУ, ЯКИЙ ВЖЕ СПРИЧИНЯЄ СУПЕРЕЧКИ В УСЬОМУ СВІТІ.

Американська компанія обіцяє, що в найближчому майбутньому «сонце на замовлення» може стати доступною платною послугою за допомогою величезних дзеркал, розміщених на орбіті, пише Ziate.

Концепція відбиття сонячного світла з космосу на Землю не нова. Протягом десятиліть згадана ідея відроджувалася і переосмислювалася в різних контекстах, включаючи період Холодної війни. Сьогодні американська компанія намагається перетворити таке бачення на бізнес-модель. Стартуп Reflect Orbital хоче запустити на орбіту до 50 тис. гігантських дзеркал діаметром від 20 до 50 метрів, які утворять справжній пояс навколо Землі. Їхня роль полягатиме у відбитті сонячного світла в нічний час у точні локації залежно від запитів

клієнтів. План передбачає значні витрати для клієнтів — близько 5 тис. доларів на годину за пучок світла, порівняний за інтенсивністю з повним Місяцем. Компанія вже залучила інвестиції в розмірі близько 25 мільйонів євро і сподівається запустити перший експериментальний супутник вже цього року, якщо отримає необхідні дозволи від американських властей.

З технічної точки зору проєкт не здається неможливим. Аерокосмічний інженер Онур Челік пояснив: «Якщо у вас є дзеркала, розташовані під правильним кутом між Сонцем і Землею, ви можете відбивати сонячне світло. Концепція досить приваблива». Проте реакції в науковому співтоваристві далекі від захоплення.



НАЙЕКОНОМНІШИЙ ТИП ПРАЛЬНИХ МАШИН

РАЗОМ ІЗ СУШИЛЬНИМИ МАШИНАМИ І ПОСУДОМЙКАМИ ПРАЛЬНІ МАШИНИ СПОЖИВАЮТЬ ПРИБЛИЗНО 14% ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ У ГОСПОДАРСТВІ. ТОМУ ПІД ЧАС КУПІВЛІ ПОБУТОВОЇ ТЕХНІКИ КОЖЕН ЗАМИСЛЮЄТЬСЯ НАД ТИМ, ЩОБ ПРИДБАТИ ЕКОНОМНИЙ ВАРІАНТ, ПИШЕ SLASHGEAR.

Як зазначається, є два основні різновиди пральних машин — з вертикальним завантаженням і фронтальним. На перший погляд різниця між ними очевидна. До того ж тип завантаження впливає ще й на можливість зекономити. За версією незалежної організації Consumer Reports, яка багато років фіксує та аналізує відгуки споживачів, фронтальні моделі зазвичай споживають значно менше води та енергії, ніж їхні аналоги з вертикальним завантаженням.

Зазначене передусім пов'язано з різними принципами роботи таких приладів. Фронтальній машині достатньо рівня води нижче висоти дверця, адже під час циклу прання одяг багаторазово занурюється у воду в процесі обертання барабана. Натомість машини з вертикальним завантаженням зазвичай цілком наповнюються водою і використовують технології на кшталт імперера, щоб перемішувати речі у воді та терти їх одна об одну.

НІХТО НЕ МАЄ ЗАЛИШАТИСЯ БАЙДУЖИМ

ШКОЛЯРІ ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ ЗНОВУ ЗАВІТАЛИ ДО МІСЬКОГО ПРИТУЛКУ ДЛЯ ТВАРИН І, ЯК ЗАВЖДИ, ПРИВЕЗЛИ НАЙНЕОБХІДНІШЕ — КОРМИ, ЛІКИ ТА РЕЧІ ДЛЯ ДОГЛЯДУ ЗА ЧОТИРИЛАПИМИ.



Цього разу діти із батьками і вчителями зібрали понад півтори тонни допомоги: корми, ветеринарні препарати та інші необхідні речі, повідомила заступниця начальника управління освіти Холодногірського району Департаменту освіти ХМР **Вікторія Харченко**:

— Акція не лише про допомогу, а про велике серце, про виховання, про доброту і милосердя. І поки наші діти мають такі цінності, у них є велике майбутнє. Адже вони не вперше приходять сюди. І щоразу не з порожніми руками. Ще не так давно вони вже допомагали його мешканцям. Ось нова зустріч. Благодійну ініціативу назвали просто, але дуже влучно — «Корми, ліки і інші речі для хвостатої малечі».

За цією назвою — велика справа. Бо для когось ідеться не просто про пакунок корму, а для тварин — про ще один день турботи, ситості й надії, впевнений **Артем Школяр**:

— У такий важкий й складний час тваринам, я вважаю, найважче. Ми завжди стараємося долучатися до таких акцій. Вважаю на всі 100%, що тварина повинна жити з кимось, у неї має бути хазяїн, який її любить, виходжує, гладить, цілує. Нам дали можливість погуляти з двома песиками — вони дуже милі.

Нікіта Школяр:

— Ми не вперше допомагаємо міському притулку для тварин. Нас тут вже знають, зустрічають з радістю. Наш корм і ліки — прояв доброго ставлення до тварин. У мене вдома є кішка, але сьогодні побачив ще. Можливо, її треба взяти. Батьки, напевно, будуть проти, але спробую з ними поговорити. Кожна тварина — як людина, тому що має свій характер, і для кожної потрібна своя людина. Сподіваюся, що ми подарували їм хоч трохи турботи.

У притулку кажуть: така підтримка — не поодинокі, а системна. І щоразу стає масштабнішою.

Марія Куценко, речниця КП «Центр поведінки з тваринами» Департаменту ЖКГ ХМР:

— Така акція проводиться вже далеко не вперше. 13 шкіл Холодногірського району постійно долучаються до допомоги нашим тваринам. Діти збирають корми, ветеринарні препарати, пелюшки, іграшки, амуніцію. І кожного разу ми дивуємося масштабам. У нашому притулку понад пів тисячі тварин: близько 400 собак і 100 котів. Усі вони вакциновані, стерилізовані і шукають свій дім. Такі промоакції не тільки допомагають привернути увагу до тварин, а й дарують їм шанс на нове життя.

ХАРКІВ У СЕРЦІ

У ЛЬВІВСЬКОМУ МОДУЛЬНОМУ МІСТЕЧКУ, ДЕ НИНІ ЖИВУТЬ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ З РІЗНИХ КУТОЧКІВ КРАЇНИ, ТОГО ДНЯ БУЛО ОСОБЛИВО ЛЮДНО. СЕРЕД МЕШКАНЦІВ — БАГАТО ХАРКІВ'ЯН. САМЕ ДО НИХ ПІД ЧАС РОБОЧОЇ ПОЇЗДКИ ПРИЇХАВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ХАРКОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



Мер поспілкувався з людьми, дізнався, як їм живеться далеко від дому, про що вони мріють і чи планують повернутися до Харкова.

Три роки у містечку живе харків'янин **Євген Анатолійович**. Пенсіонер розповідає: його будинок — на Червоношкільній набережній:

— Усе життя прожив у Харкові, і всі спогади залишилися там. Дуже сумую за рідним містом. Набережна присниться... буває.

Інші мешканці теж діляться своїм: хтось говорить про втрачений дім, хтось про труднощі з оформленням компенсацій, хтось про дітей, яким довелося дорослішати занадто швидко. Але водночас харків'яни тут не є безпорадними, навпаки, кажуть, що звикли покладатися на себе. І навіть зараз знаходять сили допомагати іншим, зокрема військовим.

Зустріч із міським головою для харків'ян на чужині стала не лише можливістю поділитися переживаннями і поставити запитання, а й доказом того, що про них пам'ятають, і вони залишаються частиною великої харківської громади.

Очільник Харкова наголосив, що розуміє емоційний стан людей, які були змушені залишити свої домівки, та запевнив, що міська влада і Асоціація прифронтових міст й громад системно працюють над вирішенням їхніх проблем на державному рівні:

— Я приїхав, щоб почути вас і зрозуміти, що ще ми можемо зробити. Бо у нас у всіх одна проблема і один виклик. Добре розумію: як би тут не було організоване життя, душа все одно тягнеться додому. І наше завдання — зробити все, щоб у людей була можливість повернутися. Ми постійно працюємо з урядом, щоб спростити отримання компенсацій за зруйноване житло, особливо для тих територій, де сьогодні неможливо провести обстеження.

ПІД БЕЗПЕРЕРВНОЮ АТАКОЮ

ПІД КІНЕЦЬ 2 КВІТНЯ В МІСТІ БУЛО ЗАФІКСОВАНО МАЙЖЕ 40 ВЛУЧАНЬ НА 18 ЛОКАЦІЯХ. ВОРОГ ВИКОРИСТАВ БАЛІСТИЧНІ РАКЕТИ ТА УДАРНІ БПЛА, ЗОКРЕМА Й РЕАКТИВНІ.



За повідомленням Харківського міського голови **Ігоря Терехова**, ця атака на місто стала однією з наймасованіших з початку повномасштабного вторгнення. Росіяни руйнують будинки, б'ють по житлових кварталах і тероризують мирне населення.

Наслідки обстрілів катастрофічні: пошкоджено 25 багатоповерхівок та вибито понад 500 вікон. Найбільшого удару зазнав Київський район міста — дві ворожі ракети влучили поруч із житловою забудовою.

До того ж один із безпілотників вночі вдарив по території Центрального парку, розповів речник КП «Центральний парк» **Андрій Кравченко**:

— Зазнали ушкоджень 15 дерев, два з яких працівни-

ки видалили. Посічена шрапнеллю посадкова платформа канатної дороги, також довелося демонтувати кіоск, що був розташований поруч. На щастя, ворожий удар стався вночі й у досить безлюдній частині парку, тому обійшлося без жертв.

Комунальні служби працюють на місцях обстрілу. Роботи розпочали одразу, шойно дозволила безпекова ситуація. Ліквідація наслідків ускладнюється постійною загрозою повторних обстрілів, втім, не зупиняється.

НЕ НЕХТУЙТЕ СИГНАЛАМИ ТРИВОГИ!

ДЛЯ МАСОВАНОГО ОБСТРІЛУ ХАРКОВА ВОРОГ УПЕРШЕ ЗАСТОСУВАВ РЕАКТИВНІ SHANED, ЗДАТНІ РОЗВИВАТИ ШВИДКІСТЬ ПОНАД 300 КІЛОМЕТРІВ НА ГОДИНУ. З ПОЧАТКУ ДОБИ, 2 КВІТНЯ, ЛИШЕ У КИЇВСЬКОМУ РАЙОНІ ЗАФІКСОВАНО ПОНАД 11 ВЛУЧАНЬ.

Один з ударів припав на житловий комплекс, на місці виникла пожежа, двоє людей зазнали вибухових травм. Найбільш пошкоджена квартира на момент влучання була порожньою.

Як пояснив директор Департаменту надзвичайних ситуацій ХМР **Богдан Гладких**, такі БпЛА мають майже такий самий стандартний заряд, як і у звичайного невеликого «шахеда», у якого 90 кілограм бойової частини:

— Тут, попередньо, бачимо 50 кілограмів, але за такої

швидкості польоту наслідки влучань у житлові будинки є надзвичайно серйозними. По Харкову вони сьогодні дійсно були застосовані вперше. Якби не сили ППО, прильотів було б значно більше. Проте закликаю всіх харків'ян не нехтувати сигналами повітряної тривоги і перебувати в укриттях. Адже через швидкість таких дронів, часу сховатися залишається мало. Наприклад, «шахед», який був виявлений на державному кордоні, долетів до Харкова за 70 секунд.

На місці влучань працюють комунальні служби.

ЩОБ ПАМ'ЯТАЛИ ГЕРОЯ

У МЕЖАХ ПРОЄКТУ «ЧОРНИЙ ЛЕЛЕКА» ЦЕНТРАЛЬНА МІСЬКА БІБЛІОТЕКА ЦБС ШЕВЧЕНКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ДНЯМИ ПРЕЗЕНТУВАЛА ІНТЕРАКТИВНУ ЕКСПОЗИЦІЮ, ПРИСВЯЧЕНУ ВОЛОДИМИРУ ВАКУЛЕНКО — ПИСЬМЕННИКУ, ВОЛОНТЕРУ І ГЕРОЮ.

Нагадаємо, Володимир Вакулєнко — талановитий автор, громадський діяч і батько, який сам виховував сина, залишив по собі 13 книг і глибокий слід у серцях читачів.

Під час окупації Володимир залишився з родиною та зберіг свій «Щоденник окупації»,



який став важливим свідченням для світу. Навесні 2022 року був вбитий російськими військовими.

У 2025 році Володимир помертвості присвоєно звання Героя України.

Експозиція

доступна за посиланням

<https://view.genially.com/69c684713a9214b9bdd97aa7>

НЕВРАЛГІЯ ЧИ СЕРЦЕ: ЯК ВІДРІЗНИТИ

СУЧАСНЕ ЖИТТЯ СТВОРЮЄ ВЕЛИЧЕЗНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА НЕРВОВУ І СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМИ. ПОСТІЙНИЙ СТРЕС, ІНФОРМАЦІЙНИЙ ТИСК, ПЕРЕВТОМА, НЕСТАЧА СНУ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ БІЛЬ У ГРУДНІЙ КЛІТЦІ. ЧАСТО ВІН ЗДАЄТЬСЯ СЕРЦЕВИМ, ЧЕРЕЗ ЦО ЛЮДИ ОДРАЗУ ПОЧИНАЮТЬ ХВИЛЮВАТИСЯ ТА ШУКАТИ СИМПТОМИ ІНФАРКТУ.

Але не кожен біль у грудях має кардіологічне походження. Здебільшого причиною є невралгія, м'язові спазми, стресові реакції або зміни в роботі автономної нервової системи.

Втім, ігнорувати больові сигнали не можна: справжня ішемія серця (нестача кровопостачання міокарда) може маскуватися під схожі відчуття. Саме тому важливо розуміти, як відрізнити стресовий, м'язово-невральний біль від потенційно небезпечного кардіологічного. Людина зможе правильно реагувати, уникнути паніки, але водночас не пропустити серйозний стан.

▶ ЧОМУ СТРЕС СПРИЧИНЯЄ БІЛЬ?

Під час стресу активуються гормони кортизол і адреналін, котрі найчастіше підвищують частоту серцевих скорочень, звужують судини, збільшують артеріальний тиск, підсилюють м'язову напругу, стають причиною спазмів міжреберних м'язів й нервів. Як наслідок — людина може відчувати:

- гострий колочий біль;
- відчуття «стягування» у грудях;
- поколювання в ділянці серця;
- перебої серцебиття;
- утруднене дихання.

Біль від стресу зазвичай не пов'язаний із пошкодженням серця, але реакція організму може бути дуже вираженою.

▶ ЧОМУ НЕВРАЛГІЯ СХОЖА НА СЕРЦЕВИЙ БІЛЬ

Міжреберна невралгія — це запалення або подразнення нервів, що проходять між ребрами, часто провокується:

- сильним стресом;
- різким перепадом температур;
- тривалою сидячою роботою;
- остеохондрозом;
- м'язовими спазмами;
- тривалим кашлем;
- проблемами з грудним відділом хребта.

Нерв проходить у тісному просторі між ребрами і м'язами, тому навіть невелике його подразнення може зумовити різкий, пронизливий біль, який дуже нагадує серцевий.

▶ РІЗНИЦЯ Є

Біль — це сигнал, але його характер, тривалість та провокуючі фактори допомагають зрозуміти природу проблеми.

Ознаки невралгії (несерцевий біль):

- гострий, колочий, «прострілюючий»;
- посилюється при русі, нахилах, поворотах тулуба;
- посилюється при глибокому вдиху.

Може тривати годинами або навіть днями. Локалізується в певній точці, часто можна знайти больочий триггер. Не супро-



воджується задишкою при легкому навантаженні. Немає зв'язку з фізичною активністю (може виникнути у спокої).

Допомагають анальгетики, масаж, теплий душ.

Невралгія дуже часто пов'язана зі стресом: м'язи напружуються, притискають нерв і виникає біль.

Ознаки ішемічного (серцевого) болю:

- тупий, стискаючий, ніби камінь на грудях;
- відчуття тиску, печіння, важкості;
- виникає під час фізичного навантаження (ходьба, підйом по сходах).

Може віддавати у лівий плечовий пояс, руку, підлопаткову ділянку, щелепу. Тривалість — зазвичай 3–10 хвилин. Минає в спокої або після прийому нітрогліцерину. Супроводжується задишкою, холодним потом, нудотою, слабкістю. Не залежить від рухів тулуба. Ішемічний біль завжди потребує уваги, оскільки може бути симптомом стенокардії або навіть інфаркту.

▶ ЧОМУ СТРЕС МОЖЕ ІМІТУВАТИ СИМПТОМИ ІШЕМІЇ?

Є поняття кардіоневрозу — психоемоційного стану, при якому людина відчуває серцеві симптоми без реальної патології міокарда. Під час стресу виникають:

- спазм дрібних судин;
- різке прискорення пульсу;
- гіпервентиляція (часте поверхневе дихання);
- нестача вуглекислого газу в крові.

Зазначені вище симптоми можуть стати причиною болю у грудях, відчуття перебоїв серцебиття, браку повітря, а також запаморочення.

На ЕКГ при цьому часто все в нормі.

▶ ЯКІ ОБСТЕЖЕННЯ ДОПОМОЖУТЬ ВІДРІЗНИТИ НЕВРАЛГІЮ ВІД ІШЕМІЇ

Щоб точно визначити природу болю, лікар може призначити:

1. ЕКГ у спокої

Базове обстеження для оцінки ритму та ознак ішемії.

2. Добове холтер-моніторування

Показує аритмії, епізоди ішемії, реакцію серця на стрес.

3. ЕКГ-проба з навантаженням (велоергометрія).

Допомагає виявити приховану ішемію, яка з'являється під час фізичної активності.

4. УЗД серця (ехокардіографія).

Оцінка функції міокарда, клапанів, товщини стінок.

5. Аналізи крові

На холестерин, тропонін (при гострому болю), глюкозу, магній, калій.

6. Оцінка грудного відділу хребта

При підозрі на м'язово-фасціальний або невралгічний біль.

▶ КОЛИ ПОТРІБНО ТЕРМІНОВО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

Негайно телефонуйте 103, якщо:

- біль триває більше 10 хвилин;
 - віддає у руку, спину чи щелепу;
 - різко впала або піднялася температура;
 - виникла сильна задишка;
 - виникло відчуття страху смерті;
 - біль з'явився вперше в житті і дуже інтенсивний.
- Зазначені вище стани можуть бути ознакою інфаркту міокарда, і тут важлива кожна хвилина.

Біль під час стресу — частий симптом, але його важливо правильно інтерпретувати. У більшості випадків причина криється у невралгії або м'язовому спазмі. Проте ішемічний біль — небезпечний і потребує швидкої реакції.

Розпізнати різницю допомагають характер болю, його поведінка під час рухів та навантаження, наявність додаткових симптомів і результати обстежень. Якщо ви не впевнені — краще звернутися до лікаря, адже серцеві захворювання легше лікувати на ранніх стадіях.

За даними Департаменту охорони здоров'я Харківської міськради, амбулаторне спостереження пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи здійснюється у всіх міських поліклініках міста як сімейними лікарями, так й лікарями-кардіологами. Стаціонарна спеціалізована медична допомога таким хворим надається в КНП «Міська клінічна лікарня швидкої та невідкладної медичної допомоги ім. проф. О. І. Мещанінова», КНП «Міська клінічна багатопрофільна лікарня № 17», КНП «Міська багатопрофільна лікарня № 18», КНП «Міська клінічна багатопрофільна лікарня № 25», КНП «Міська клінічна лікарня № 27». Крім того, у Миській поліклініці № 6 ХМР працює сучасне відділення реабілітації, де надають допомогу:

- кардіо-респіраторну;
- опорно-рухову;
- неврологічну;
- реабілітаційну.

Відділення оснащене сучасним обладнанням, на якому проводять заняття кваліфіковані фахівці.

ЗЕЛЕНИЙ ЛІКАР

УЯВІТЬ СОБІ ПРОДУКТ, ЯКИЙ ОДНОЧАСНО ПІДТРИМУЄ СЕРЦЕ, ПОКРАЩУЄ РОБОТУ МОЗКУ, ЗМІЦНЮЄ ІМУНІТЕТ І НАВІТЬ ДОПОМАГАЄ КОНТРОЛЮВАТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ — БЕЗ ПІГУЛОК І ДОБАВОК. ЦЕ НЕ ВИГАДКА, А АВОКАДО.

Найбільші наукові інститути світу, включно з Міністерством сільського господарства США, одноставно визнають: регулярне вживання авокадо — потужний внесок у довге й здорове життя.

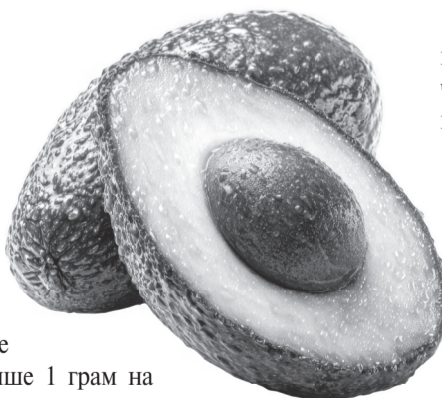
Авокадо — справжня суперїжа. У ньому міститься:

- ◆ мононенасичені жири (такі ж, як у оливковій олії) — для здоров'я серця;
- ◆ вітаміни С, Е, К, В6 — для імунітету, зору та енергії;
- ◆ клітковина — для травлення та контролю рівня цукру;
- ◆ фолати, магній, калій, омега-3 — для мозку, серця й обміну речовин.

На відміну від більшості фруктів, авокадо майже не містить цукру — лише 1 грам на чашку м'якоті. Але саме в цьому — його сила: він не спричиняє різких стрибків глюкози в крові, тож підходить навіть людям із діабетом.

Дослідження показують, що щоденне вживання авокадо:

- ◆ знижує рівень цукру та інсуліну натще;
- ◆ зменшує ризик розвитку діабету II типу;
- ◆ допомагає контролювати високий тиск і холестерин;
- ◆ знижує навантаження на серцево-судинну систему.



Окрім того, авокадо — джерело магнію, а цей мінерал надзвичайно важливий для людей із діабетом. Його нестача пов'язана з інсулінорезистентністю — головним ворогом здоров'я підшлункової.

Калій і фолати, якими багатий авокадо, покращують роботу мозку, підтримують концентрацію, пам'ять і навіть знижують ризик депресії. Омега-3 жирні кислоти допомагають нейронам краще передавати сигнали, а антиоксиданти (лютеїн і бета-каротин) захищають клітини від старіння.

Авокадо легко вписати в щоденний раціон:

- ◆ додати в салат;
- ◆ намазати на хліб замість масла;
- ◆ змішати з яйцем, йогуртом чи сиром;
- ◆ зробити смузі або навіть десерт.

Авокадо — фрукт із ефектом супергероя. Якщо включити його у свій раціон хоча б кілька разів на тиждень, він працюватиме на вас щодня: тихо, але ефективно. Серце, мозок, судини, рівень цукру — скрізь тільки користь. Замість наступної модної добавки — просто з'їжте авокадо. Ваш організм скаже «дякую».

Гороскоп на 7 квітня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Ви зможете успішно вирішувати сьогодні складні питання у стосунках, покладаючись на свою інтуїцію. У роботі очікуються нові завдання, які вимагатимуть від вас відповідальності та швидких рішень. Усе, що раніше тягнулося або відкладалося, починає виявлятися активніше: з'являються важливі теми, приходять пропозиції, які неможливо ігнорувати.

Телець (21 квітня — 21 травня)
День принесе вам цікаві зміни та надихне на сміливі життєві експерименти. На початку тижня зможете ефективно розібратися з документами і отримати відповіді, на які давно чекали. Зараз гарний час для спілкування, перемовин, пошуку інформації, зустрічей та обговорень.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
У вашому житті настає період гармонії, сприятливий для зміцнення зв'язків й професійного зростання. Не намагайтеся встигнути все і відразу, краще зосередьтеся на одній важливій розмові, яка внесе ясність.

Рак (22 червня — 22 липня)
Поточні справи можуть різко змінити напрям, відкриваючи перед вами несподівані можливості та підтримку. Сьогодні вдалий час, щоб переглянути старі домовленості та позбутися зайвих зобов'язань.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Ідеальний час для прояву ініціативи — ваші енергія та харизма будуть на піку. Творчі ідеї, які завітають до вас сьогодні, можуть відкрити нові перспективи для заробітку. Постарайтеся приділити увагу сім'ї — комусь із близьких може бути потрібна ваша допомога.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
У вас з'явиться шанс піднятися на новий шабель кар'єрних сходів завдяки своїй уважності. Зірки обіцяють успіх у коханні, якщо ви проявите терпіння до партнера. У справах важливо не триматися за старі схеми.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Начальство може навантажити вас додатковою роботою, але такі завдання стануть шансом показати свої здібності. В особистому житті можливі зміни на краще, навіть якщо спочатку спровокують конфлікт. У фінансовій сфері настає час для рішучих кроків.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Цілком довіртеся своїй інтуїції, вона підкаже правильний вихід із ситуації. Чекайте на каскаду змін, які торкнуться як ділової, так і особистої сфери життя. Будьте готові до того, що правда розкриється, що допоможе вам ухвалити правильне рішення.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Ви відчуваєте приплив сил і прояснення, яке дає змогу побачити, де саме зараз є перспектива. Ви маєте сьогодні вирішити важливу фінансову проблему, яка вплине на стабільність всього тижня. Зірки радять зробити щось сміливе чи нетипове, щоб отримати від дня справжнє задоволення.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
День сприятливий для торговельних операцій та будь-яких справ, пов'язаних із ресурсами. Пам'ятайте, що не все треба тримати під суворим контролем: іноді імпровізація дає найкращі надбання.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Ви можете помітити приховані дрібнички. Вівторок може дати нові ідеї для розвитку вашого особистого потенціалу. Не бійтеся спростувати ритм життя та відмовлятися від того, що спричиняє лише втому.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Навіть випадковий вибір дня здатний відчинити перед вами двері до великого успіху. Фінансовий стан обіцяє бути стабільним, а творчий підхід принесе нові можливості.

ПОДАРУЙ ІМ ЛЮБОВ ТА БЕЗПЕКУ

КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ»
ДЕПАРТАМЕНТУ
ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО
ГОСПОДАРСТВА ХМР
ПРОДОВЖУЄ ЗНАЙОМИТИ
ХАРКІВ'ЯН ІЗ ПІДОПІЧНИМИ
ПРИТУЛКУ.



Мілфа — лагідна й неймовірна дівчинка, якій 2 роки. Вона приїхала до нас з евакуації та вже встигла підкорити серця своєю ніжністю й добрим характером. Мілфа любить увагу, тепло та спокій поруч із людиною. Стерилізована та має всі необхідні щеплення, повністю готова поїхати до нової родини. Мілфа дуже мріє про люблячий дім, де її приймуть і подарують турботу та безпеку.

Шукає дім чудовий пес **Брут**. Йому 3 роки. Кастрований та вакцинований, готовий стати вашим найвірнішим другом. Брут — дуже гарний, дружелюбний та відкритий песик, який обожає спілкування з людьми та завжди радий новим знайомствам. Він активний, життєрадісний і ласкавий, тож стане ідеальним компаньйоном для прогулянок та ігор. Брут добре ладнає з іншими песиками, тому зможе жити як єдиним улюбленцем, так і в компанії чотирилапих друзів. На повідку ходить впевнено та слухняно, не створює труднощів під час прогулянок. Брут дуже чекає на свою людину, якій подарує любов, відданість і море позитивних емоцій.



Лана, 8 місяців. Стерильна та повністю здорова. Лана — добра і лагідна собачка, яка тільки починає відкриватися світу. Вона ще трохи боїться людей, тому їй дуже потрібна людина з добрим серцем, яка подарує їй час, увагу та турботу. Лані потрібно відчутти безпеку та любов — і вона обов'язково розкриється, стане ніжною та відданою подругою. Поки що Лана не ходить на повідку, але з терпінням і м'яким підходом вона навчиться. З іншими собачками поводить ласкаво та добре ладнає. Це собачка з великим потенціалом любові, яка просто чекає на свою людину.



Цій маленькій красуні всього 7 місяців. **Мася** — грайливе, веселе щеня, яке з цікавістю досліджує світ навколо. Вона сповнена енергії, радості та ширих емоцій; вже стерильна та має всі необхідні вакцини. Дуже любить ігри, увагу людини та із задоволенням проводить час поруч зі своїми людьми. Мася добре ладнає з іншими песиками, тому легко стане частиною родини, де вже є хвостики. На повідку поки що не ходить, але як справжнє щеня швидко всьому навчиться з терпінням і турботою. Це маленьке сонечко, яке принесе у ваш дім радість, рух і багато любові.



Якщо вам сподобалися наші підопічні тварини, телефонуйте за номерами 067 320 79 04 або 0 800 50 43 13. Приїхати та познайомитися з ними можна кожного дня за адресою: пр-т Аерокосмічний, 358.