

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ТА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПОЛТАВСЬКА ОБЛАСНА АСОЦІАЦІЯ ФЕРМЕРІВ І ПРИВАТНИХ ЗЕМЛЕВЛАСНИКІВ ІМЕНІ ГЕРОЯ УКРАЇНИ, ГЕРОЯ НЕБЕСНОЇ СОТНІ ВІКТОРА ЧМІЛЕНКА» ПІДПИСАЛИ МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ.

Документ передбачає спільну роботу над підтримкою фермерського руху, реалізацією державних і міжнародних програм, а також напрацювання ініціатив для захисту інтересів українських виробників.

Сьогодні українські фермери є фундаментом продовольчої безпеки країни, тому держава має шукати системні рішення, які допоможуть зменшити податковий тиск, підтримати місцевого виробника та зробити базові продукти доступнішими для людей, наголосив Ігор Терехов:

— Вітчизняні фермери працюють у надзвичайно складних умовах. Вони

не лише забезпечують країну продовольством, а й щодня долають наслідки війни. І наше завдання — зробити все можливе для зняття навантаження та підвищення продуктивності їхньої праці.

Я підтримую ініціативу щодо зменшення ПДВ на продукти першої необхідності. Бо сьогодні можливості зменшуються, а ціни постійно зростають. Треба полегшити податковий тиск і допомогти людям.

Підтримка українського фермера — питання продовольчої безпеки. Якщо не підтримати українського виробника зараз, це позначиться і на людях, і на економіці. Важливо пам'ятати, що головна



умова для життя та відновлення — це безпека, робочі місця та підтримка людей, які залишаються на батьківщині.

УКРАЇНСЬКІ ФЕРМЕРИ — ФУНДАМЕНТ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ КРАЇНИ



ТРИ ОСНОВНІ ПРІОРИТЕТИ ПІДГОТОВКИ ДО ЗИМИ

ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗАСІДАННЯ РАДИ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ, ПІД ЧАС ЯКОГО РОЗГЛЯНУЛИ СТАН ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПЛАНІВ СТІЙКОСТІ ОКРЕМИХ РЕГІОНІВ І ЗАТВЕРДИЛИ КОМПЛЕКСНИЙ ПЛАН СТІЙКОСТІ КИЄВА.

На початку засідання Глава держави визначив три основні пріоритети підготовки до зими: посилення захисту критичної інфраструктури, забезпечення потрібної кількості та якості укриттів і бомбосховищ та збільшення антибалістичних спроможностей.

Президент наголосив, що з початку 2026 року Україна отримує майже втричі менше антибалістичних ракет, ніж раніше. За словами Володимира Зеленського, це, зокрема, пов'язано з бойовими діями на Близькому Сході. Саме тому Міністерство закордонних справ і Міністерство оборони мають зробити все для того, щоб збільшити постачання ракет-перехоплювачів. Водночас український ОПК разом із партнерами має працювати над побудовою вітчизняної системи ППО.

— Інша історія — це виклики взимку. Ми відтермінувати зиму не можемо. І так само не можемо відтермінувати наші роботи по внутрішній стійкості. Тому один із факторів, який залежить не від партнерів, а виключно залежить від нас із вами, — це плани стійкості, саме посилення захисту нашої мережі енергетичної, електрики, газопоста-



чання, водопостачання, критичної, скажімо так, інфраструктури держави, — зазначив він.

Президент акцентував, що важливо проаналізувати виконання планів стійкості та визначити конкретні потреби регіонів під час підготовки до зими. За його словами, на жаль, є відставання в частині міст і регіонів щодо реаліза-

ції планів стійкості, і відповідальність за їх виконання — персональна.

— Від усіх громад, від усіх областей, від усіх я дуже очікую, що ми серйозно поставимося до питання планів стійкості та до виконання їх по максимуму, — зауважив Володимир Зеленський.

УКРАЇНСЬКІ ФЕРМЕРИ — ФУНДАМЕНТ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ КРАЇНИ

(Закінчення. Початок на с. 1)

Під час зустрічі сторони обговорили ключові виклики, з якими сьогодні стикаються аграрії. Зокрема, йшлося про проблеми зі збутом зерна, бронюванням працівників, а також необхідність розширення можливостей для реалізації продукції безпосередньо українським виробникам.

— Сьогодні для аграріїв одне з найболючіших питань — логістика. Через війну зруйновано звичні маршрути, зростає вартість перевезень, дорожчають паливе та виробництво. Але фермери продовжують працювати, бо розуміють свою відповідальність. Саме хлібороб годує людей, армію, дітей, лікарні. Тому ця професія заслуговує на повагу й реальну підтримку, — сказав Голова Полтавської обласної Асоціації фермерів і приватних землевласників імені Героя України, Героя Небесної сотні Віктора Чміленка Василь Бурлака.



ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ДЕЛЕГАЦІЄЮ З ЛИТВИ НА ЧОЛІ З МІНІСТРОМ КУЛЬТУРИ ЛУКАСОМ АЛСИСОМ.



Сторони обговорили збереження української культурної спадщини, розвиток партнерства з Каунасом та протидію російській пропаганді.

Ігор Терехов наголосив, що, попри ворожі обстріли, Харків продовжує жити, а культура залишається одним із головних чинників стійкості міста. За його словами, РФ намагається знищити українську ідентичність не лише зброєю, а й пропагандою.

— Ми створили безпечні простори для культурних подій, і це затребувано серед містян. Водночас ми бачимо, як ворог намагається знищити нашу культуру та маніпулювати людьми через пропаганду. Саме тому сьогодні надзвичайно важливо діяти рішуче й давати відсіч усім інформаційним загрозам, — зазначив Ігор Терехов.

Своєю чергою Лукас Алсис підкреслив, що підтримка України залишається незмінною, а досвід Харкова є важливим для всієї Європи.

— Литва твердо підтримує Україну, і особливо в культурній сфері, — наголосив міністр.

МОВА, ЯКОЮ УКРАЇНА ВПЕВНЕНО ГОВОРИТЬ ЗІ СВІТОМ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ З ВІДОМИМ УКРАЇНСЬКИМ БОКСЕРОМ, ЕКСЧЕМПІОНОМ СВІТУ ОЛЕКСАНДРОМ ГВОЗДИКОМ.



Під час зустрічі обговорили роль великого спорту в зміцненні міжнародного авторитету України та розвиток спортивного руху, реабілітацію ветеранів, підтримку молоді та внутрішню переміщених осіб. Особливу увагу приділили тому, яким має бути спорт у процесі відновлення країни.

Ігор Терехов наголосив, що великий спорт — одна з тих мов, якою Україна впевнено говорить зі світом. Перемоги українських спортсменів давно вийшли за межі спортивних арен і стали вагомою частиною міжнародного іміджу країни.

— Через великий спорт світ знає Україну, її характер і силу. Сьогодні важливо використати цей потенціал значно ширше — для виховання молоді, підтримки ветеранів, фізичного й ментального відновлення людей. Досвід спортсменів такого рівня, як ви, для Харкова і всієї країни справді безцінний, — зазначив мер.

Олександр Гвоздик висловив готовність долучатися до розвитку спортивних ініціатив та передавати власний досвід молодим спортсменам.

— Виховувати нових спортсменів дуже важливо і для Харкова, і для всієї України. Спорт формує характер, дає дітям орієнтир і водночас працює на авторитет нашої країни у світі, — сказав Олександр Гвоздик.

КОМУНАЛЬНИКИ УСУВАЮТЬ НАСЛІДКИ ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ

ДНЯМИ ВНАСЛІДОК ВОРОЖОЇ АТАКИ В ХОЛОДНОГІРСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА БУЛИ ПОШКОДЖЕНІ ЩОНАЙМЕНШЕ 31 БУДИНОК, А ТАКОЖ ГОСПОДАРСЬКІ СПОРУДИ ТА АВТОМОБІЛІ.

Через вибух руйнацій зазнали 13 покрівель. Також було вибито понад 100 вікон.

— Комунальні служби оперативно почали усувати наслідки обстрілу після обстеження місць події праців-

никами Нацполіції та ДСНС. На локаціях також працюють представники райадміністрації, департаментів міськради, представники гуманітарної місії «Проліска». Фахівці впорядковують територію, закривають контури будинків, відновлюють інженерні мережі, — повідомив мер Ігор Терехов.

Також працює мобільний ЦНАП. Адміністратори допомагають постраждалим громадянам оперативно подати заяви на участь у державній програмі «Відновлення», надають необхідні консультації та супроводжують оформлення документів.



ВИЩА ОСВІТА В УМОВАХ ВІЙНИ МАЄ СТАТИ ДОСТУПНІШОЮ

ПІД ЧАС НЕЩОДАВНЬОЇ РОБОЧОЇ ПОЇЗДКИ ДО ДНІПРА МІСЬКИЙ ГОЛОВА ХАРКОВА, ОЧІЛЬНИК АПМГ ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ПРЕДСТАВНИКАМИ АСОЦІАЦІЇ РЕКТОРІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.

Під час зустрічі обговорили, як адаптувати вступну кампанію до умов війни та зробити вищу освіту доступнішою для молоді.

Зі свого боку Ігор Терехов розповів про ініціативи, які вже напрацьовані. Серед них — дозволити абітурієнтам із прифронтових і тимчасово окупованих територій вступати до українських закладів вищої освіти без національного мультипредметного тесту, а підтверджувати рівень знань уже після першого року навчання.

— Ці пропозиції я вже запропонував Президенту. Якщо докладніше, то мультипредметний тест треба складати два дні, по два предмети. Щодо вступу загалом, то для прифронтових міст та громад пропоную інший механізм. Передусім прибрати для них НМТ, дати змогу навчатися рік. Потім є два варіанти: або складають тести уже після першого року навчання, або проходять співбесіду. За результатами співбесіди людина або продовжує навчання, або ні. Це для тих, хто претендує на бюджет. Також це може стосуватися й інших дітей, які бажають вступити до закладів вищої освіти, розташованих на прифронтових територіях, але самі проживають в інших областях.

Окрім того, було запропоновано проводити вступну кампанію двічі на рік, дозволити повторне складан-



ня НМТ та розширити підготовку фахівців, які будуть потрібні для відбудови України. Наприклад, створити при Асоціації прифронтових міст та громад Інститут регіональних менеджерів. Його завданням стане підготовка фахівців для розвитку та повоєнного відновлення громад.

Усі озвучені під час зустрічі ініціативи планують доопрацювати та винести на подальше обговорення.

У МІСТІ ПРИВІТАЛИ ПРЕДСТАВНИКІВ БУДІВЕЛЬНОЇ ГАЛУЗІ

УРОЧИСТИЙ ЗАХІД З НАГОДИ ПРИЙДЕШНЬОГО ДНЯ БУДІВЕЛЬНИКА ВІДБУВСЯ В ХАРКІВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА ІМЕНІ О. М. БЕКЕТОВА.



Директор Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР Костянтин Лиска привітав представників професорсько-викладацького складу, науковців та фахівців університету, а також вручив їм Подяки міського голови, почесні грамоти міської ради та виконавчого комітету — за багаторічну сумлінну працю, вагомий внесок у розвиток будівельної галузі, наукову діяльність та підготовку висококваліфікованих фахівців.



ПІДСУМКИ НМТ-2026 У ХАРКОВІ: РЕЗУЛЬТАТ, ЯКИМ МОЖНА ПИШАТИСЯ

ВИПУСКНИКИ ХАРКІВСЬКИХ ШКІЛ ЗДОБУЛИ 75% УСІХ 200-БАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ 2026 РОКУ В ОБЛАСТІ, ПОВІДОМИЛИ В ДЕПАРТАМЕНТІ ОСВІТИ ХМР.



За підсумками основної та додаткової сесії 148 випускників з 68 ліцеїв міста отримали 159 максимальних результатів, що майже вдвічі перевищує показник минулого року (у 2025 році — 86 найвищих результатів). Найбільше 200-бальних оцінок харків'яни здобули з іноземної мови — 100 та математики — 42.

Особливе досягнення має випускниця Харківського ліцею № 156, яка показала максимальний результат одразу з трьох предметів. Ще дев'ять випускників ліцеїв № 12, 27, 128, 152, 161, 162 та «Авторської школи Бойка» здобули по 200 балів з двох дисциплін.

Серед комунальних закладів освіти лідерами за кількістю випускників з 200-бальними результатами стали: Харківський ліцей № 6 (шість випускників), Харківський фізико-математичний науковий ліцей № 27 та Харківський ліцей № 11 (по п'ять випускників), ліцеї № 89, 144, 150, 156 та Університетський ліцей (по чотири випускники).

ТУРБОТА ПОРУЧ. ВІЇЗНІ МЕДОГЛЯДИ ДЛЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПРОДОВЖУЮТЬСЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ХМР СПІЛЬНО З МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ ТА ПАРТНЕРАМИ ДРУГИЙ РІК ПОСПІЛЬ ПРОВОДИТЬ ВІЇЗНІ МЕДИЧНІ ЗАХОДИ В МІСЦЯХ ТИМЧАСОВОГО ПРОЖИВАННЯ ВПО.

Цього разу мобільна команда працювала в гуртожитку в Немишлянському районі, де мешкають 142 людини.

Протягом дня переселенці мали змогу пройти комплексне медичне обстеження, проконсультуватися з лікарями різних спеціальностей, зробити необхідні дослідження, перевірити основні показники здоров'я, зробити вакцинацію тощо.

Крім того, до роботи мобільної команди долучили-



ся представники міжнародної гуманітарної організації Humanity&Inclusion. Вони допомагатимуть мешканцям з функціональними порушеннями, зокрема надаватимуть послуги фізіотерапії, а також підбиратимуть та навчатимуть користуватися засобами реабілітації.

ПІДГОТОВКА ДО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ ЙДЕ ПОВНИМ ХОДОМ

КП «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ХМР ЗАРАЗ РОБИТЬ УСЕ МОЖЛИВЕ, ЩОБ УПОРАТИСЯ З ВИКЛИКАМИ НАСТУПНОГО ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.

Заступник директора технічного з водопостачання КП «ХТМ» Антон Іщенко розповів, що в процесі підготовки фахівці спираються на досвід минулої зими:

— Такої зими на моїй пам'яті за 15 років роботи в комунальному підприємстві ще не було. Тому аналізуємо ті помилки, які зробили, аналізуємо правильність ухвалених тоді рішень, тобто готуємося з усіх сил. Основна увага приділяється роботі наших об'єктів під час надзвичайних ситуацій: блекаутів, прильотів тощо, а також безпеці людей та обладнання.

Основною загрозою фахівці підприємства називають удари по енергетиці, адже саме від електропостачання часто залежить робота обладнання:

— Основною бідою і ризиком є відсутність електропос-

тачання. У такому разі не можуть працювати насосні станції та комплекси водопідготовки, на яких ми беремо воду з річки та готуємо до нормативу. Тому ми зосередилися серед іншого і на встановленні альтернативних джерел електропостачання, які дадуть можливість хоча б в якомусь режимі подавати воду жителям і стабільно — на об'єкти теплопостачання, щоб в оселях під час блекаутів було тепло. Ця робота не припиняється ні на день з минулої зими і триватиме надалі. Ми — оптимісти і вважаємо, що все буде гаразд.

Згадуючи минулу зиму, коли комунальники змушені були кілька разів повністю перезапускати систему опалення, аби



зберегти тепло в квартирах містян, пан Іщенко зазначив, що їхній оптимізм щодо наступного опалювального сезону ґрунтується насамперед на впевненості у власному колективі:

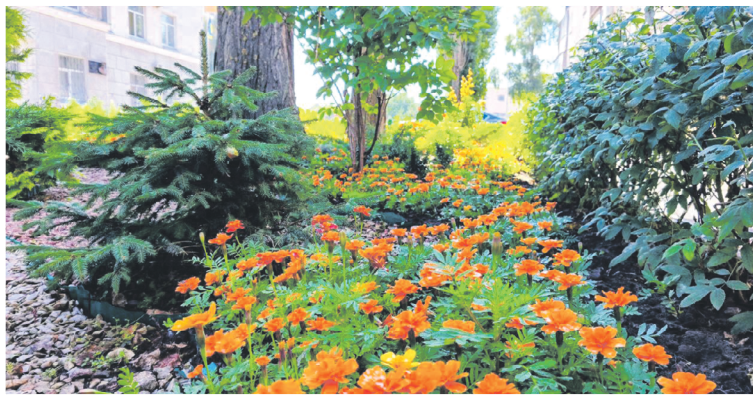
— Усі наші співробітники: і інженери, і слюсарі, і зв'язувальники — дуже важко працюють, понаднормово, у холод, у спеку... Але у нас таке ставлення до свого міста, до своєї роботи. Ми не маємо права підвести. Ми — загартована, згуртована, справжня команда. Дякую колективу КП, а також співробітникам ДСНС й усім, хто допомагає нам у вирішенні проблемних питань.

РОБОТИ З ОЗЕЛЕНЕННЯ ТА БЛАГОУСТРОЮ ХАРКОВА

СЬОГОДНІ ФАХІВЦІ ФІЛІЇ «БЛАГОУСТРІЙ» КП «ШЛЯХРЕМБУД» ХМР ПРАЦЮЮТЬ НА ОДНІЙ З МІСЬКИХ КЛУМБ, ДЕ ДОГЛЯДАЮТЬ ДЕКОРАТИВНУ КОМПОЗИЦІЮ З БАГАТОРІЧНИХ РОСЛИН, ХВОЙНИХ КУЩІВ І СЕЗОННИХ КВІТІВ.

Клумба створювалася не один сезон, але завдяки догляду з роками вона стає все краще, бо кожного літа розквітають чарівні троянди, класичні чорнобривці, додаються нові рослини, повідомила речниця підприємства **Олена Мінакова**:

— Загалом, якщо підбивати підсумки минулого місяця, то в межах озеленення було висаджено орієнтовно 12 тисяч квітів. Виконано стрижку приблизно 42 тисяч кущів. Також ми доглядаємо за живоплотами. Комунальники також забезпечують належний санітарний стан дворів майже семи тисяч багатоквартирних будинків. Попереду ще



один літній місяць, тож ми продовжуємо впорядковувати прибудинкові території.

Роботи з благоустрою тривають в усіх районах міста. Зокрема, у Київському районі фахівці вирощують розсаду та постійно доглядають за клумбами й зеленими зонами.



Олена Кононенко, начальниця дільниці:

— Ми зробили дуже багато для озеленення території Київського району. І зараз наша щоденна робота полягає, окрім прибирання, у догляді за зеленими зонами. Зараз на наших клумбах квітнуть різні сорти багаторічних і однорічних квітів, які створюють літню атмосферу. Такої краси вдалося досягти завдяки важкій праці нашого колективу: від вирощування розсади й планування клумб до постійного догляду за рослинами протягом усього сезону.

ОХАЙНІ ДВОРИ, КРАСИВІ ВУЛИЦІ

ЩОРАНКУ, ПОКИ БІЛЬШІСТЬ ХАРКІВ'ЯН ЛИШЕ ПРОКИДАЮТЬСЯ, ДВІРНИКИ, ОЗЕЛЕНЮВАЧІ ТА ШЛЯХОВИКИ ВЖЕ ПРАЦЮЮТЬ. САМЕ ВОНИ Є ВІДПОВІДАЛЬНИМИ ЗА ТЕ, ЩОБ ДВОРИ БУЛИ ЧИСТИМИ, КЛУМБИ — ДОГЛЯНУТИМИ, А ВУЛИЦІ — ОХАЙНИМИ.

Та сьогодні не лише прибирають території, косять траву чи висаджують квіти — комунальники одними з перших виходять після обстрілів на міс-



ця ударів, допомагаючи якнайшвидше повернути місто до звичного ритму.

Неля Харченко, начальниця дільниці філії «Благоустрій» у Шевченківському районі КП «Шляхрембуд» ХМР:

— Ми щодня старанно виконуємо свою роботу: прибираємо двори, прибудинкову територію, дитячі майданчики, доглядаємо за зеленими насадженнями, фарбуємо елементи благоустрою. Все робимо для наших мешканців! Стараємося, щоб краса у дворах і загалом у районі додавала позитиву, гарного настрою. На жаль, у Харкові почастішали обстріли, тож ми без питань виїжджаємо на місця влучань і прибираємо наслідки руйнувань. І це також наша робота, до якої ми ставимося теж відповідально.

Олена Мінакова, речниця КП «Шляхрембуд» ХМР:

— Планів на новий робочий тиждень склали чимало. Та треба підбити підсумки минулого. Отже, працівники



скошили трави на 240 гектарах, провели обрізання 9 тис. кущів, пофарбували 2 тис. елементів благоустрою. Цього тижня продовжуємо стрижку живоплоту і висадку рослин — минулого тижня посадили 3 тис. квітів, які самостійно виростили наші працівники. Тобто ми власними силами покращуємо зелені зони дворів. Також паралельно виконуємо свою щоденну роботу. Попереду ще один літній місяць, завдань вистачить.

МРІЄМО, ЩОБ АНГЕЛ ЗАХИСТИВ НАШУ ЗЕМЛЮ ВІД ЗЛА

У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС НЕМИШЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ЗАВЕРШИЛАСЯ РОБОТА ТВОРЧОЇ МАЙСТЕРНІ «ТВОРЧІСТЬ ЗАРАДИ МИРУ». РАЗОМ ІЗ ВОЛОНТЕРАМИ БІБЛІОТЕКАРІ ПЕРЕТВОРИЛИ ЧОХЛИ ДЛЯ ГІЛЬЗ НА АРТ-ОБ'ЄКТИ, ЗАЗНАЧАЮТЬ У ДЕПАРТАМЕНТІ КУЛЬТУРИ ХМР.

Перспективна ідея виникла у волонтерів, які збирають кошти на придбання спецтранспорту для ЗСУ. На їхній пост у фейсбучі відгукнулася Центральна бібліотека ЦБС Немишлянського району.

Волонтери передали бібліотеці тубуси, які надійшли від військового підрозділу, що захищає харківську землю. Робота «Творчої майстерні» стала колективною. Чохли від гільз побували у бойових умовах, тож спочатку працівники бібліотеки готували їх до розпису. Художню частину взяла на себе їхня колега, майстриня Тамара Захарченко.

— Чохли зроблені зі щільного картону з покриттям. Їх треба було вирівняти, почистити, пошпаклювати, прогрунтувати, щоб на поверхню охайно лягла фарба. Пані Тамара їх розмальовувала, а коли малюнок був нанесений, ми закріпили його лаком, — розповідає бібліотекар **Юлія Краснікова**, — майстерня працювала на очах у наших відвідувачів. Дуже цікавилися чохлами для гільз діти, а особливо кумедно реагували хлопчики: намагалися доторкнутися, приміряли до себе. Я не дуже обізнана у боєприпасах, але мене засипали запитаннями: «А що це було?», «А куди стріляли?», «А який тут був снаряд?»

Як з'ясувалося, живопис — хобі бібліотекарки Тамари Захарченко. У майстерні «Творчість заради миру» вона вперше працювала з акрилом, тож зізнається, що трошки хвилювалася. Дебютом для майстрині став її розпис тубусів, і до роботи з ними теж потрібно було пристосо-



уватися. Чохли мають циліндричну форму, малюнок на них виходить іншим, ніж на рівному полотні. Наприклад, неестетично на вигляд виходять обличчя. Тож від деяких композиційних ідей довелося відмовитися, каже Юлія Краснікова.

Здобутком творчості бібліотекарів стали три арт-об'єкти. У книгозбірні жіночий колектив, тому войовничих малюнків не хотілося, каже Юлія Краснікова. Одна з робіт має назву «Ангел-захисник» — символ миру та захисту. Ангел створений у вигляді мотанки — давнього українського традиційного оберегу.

— Це наша мрія — щоб ангел-захисник обійняв крилами землю і більше не пустив зло, — говорить пані Юлія. — На другому чохлі з одного боку зображений війн-захис-

ник. Стоїть міцно, високо піднявши на фоні неба прапор України. На зворотному боці — мирний день і діти на пшеничному полі. Це — контраст між військовою і мирною реальністю, у яку нам хочеться швидше повернутися.

— У третій роботі захотілося звернутися до наших коренів, до нашої історії, — ділиться майстриня **Тамара Захарченко**. — Створила її як вишиванку: на білому фоні вишиті червоним і чорним візерунки. Посередині — стилізований український тризуб. З іншого боку футляра зображений мак.

Зібрані від благодійного продажу арт-об'єктів кошти спрямують на купівлю рефрижератора для Збройних Сил України. Бібліотека дякує всім, хто долучається до ініціативи та підтримує наших захисників.

ВОНИ ХОЧУТЬ НАВЧАТИСЯ ВДОМА

В УКРАЇНІ ЗАВЕРШИВСЯ ЕТАП ПОДАННЯ ЗАЯВ НА ВСТУП ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА БАКАЛАВРАТ І МЕДИЧНУ МАГІСТРАТУРУ. ЗАГАЛОМ АБІТУРІЄНТИ ПОДАЛИ 1 189 960 ЗАЯВ, ЩО НА 28% БІЛЬШЕ, НІЖ ТОРІК.

Це найвищий показник за останні п'ять вступних кампаній — з 2022 року, повідомили в Міністерстві освіти і науки.

У МОН наголошують: йдеться саме про кількість заяв, а не про кількість вступників, адже один абітурієнт міг подавати документи до кількох університетів і на різні спеціальності.

— Остаточні дані стануть відомі після зарахування. Проте вже зараз можемо говорити про високий попит на здобуття вищої освіти в Україні та позитивну динаміку вступної кампанії, — зазначив заступник міністра освіти і науки Микола Трофименко.

Підтвердити вибір місця навчання та виконати вимоги закладу освіти необхідно до 18:00 11 серпня, а зарахування на бюджет і контракт має відбутися не пізніше ніж 13 серпня.



Поточного року вступники також зможуть дистанційно підписати договір про навчання в електронному кабінеті за допомогою кваліфікованого електронного підпису (КЕП). Для тих, хто навчатиметься за контрактом, буде доступна й можливість онлайн-підписання договору про оплату навчання.

ЛЮДЯНІСТЬ ПЕРЕДУСІМ

УКРАЇНСЬКІ НАДЗВИЧАЙНИКИ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У ЛІКВІДАЦІЇ МАСШТАБНОЇ ЛІСОВОЇ ПОЖЕЖІ У ФРАНЦІЇ, ВРЯТУВАЛИ ДИТИНЧА КОЗУЛІ, ЩО ОПИНИЛОСЯ СЕРЕД ВИПАЛЕНИХ ВОГНЕМ ГЕКТАРІВ ЛІСУ.

Під час гасіння пожежі рятувальники помітили дику тварину посеред обпаленої землі. Козуленя ще намагалося втекти, але через опіки його ніжки вже не слухалися.

Вогнеборці обережно взяли тварину на руки, напоїли водою, оглянули та заспокоїли. Після цього пожежним автомобілем його доправили до найближчого села, де на тваринку вже чекали волонтери.

Завдяки оперативним діям українських рятувальників дитинча отримало шанс на життя. Після лікування та реабілітації воно зможе повернутися до дикої природи.



САДІТЬ ДЕРЕВА!

ОЗЕЛЕНЕНІ ВУЛИЦІ ТА РАЙОНИ МОЖУТЬ ДОПОМАГАТИ ЛЮДЬМ СПАТИ ДОВШЕ, ПИШЕ EURONEWS ІЗ ПОСИЛАННЯМ НА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯПОНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ OSAKA METROPOLITAN.

Науковці дослідили, як вигляд району впливає на сон людей та проаналізували дані 1089 жителів Токіо віком від 40 до 59 років, які працюють і живуть не вище третього поверху.

Для аналізу дослідники використали штучний інтелект, який оцінив понад 200 тисяч зображень із Google Street View. Потім дані порівняли з інформацією про тривалість сну учасників і тим, наскільки безпечними вони вважали свої райони.

Дослідження показало, що люди, які живуть на зеленіших вулицях або там, де простір обрамлений деревами чи будівлями, сплять довше та рідше скаржаться на безсоння. Такі райони також більше викликають відчуття безпеки.

Водночас у районах із пішохідно орієнтованим плануванням вулиць люди повідомляли про коротший сон і нижче відчуття безпеки. Висновки можуть допомогти містам створювати комфортніше середовище для життя, вважають автори дослідження.



І СМІТТЯ ЗГОДИТЬСЯ

У СТОКГОЛЬМІ ПЕРЕРОБЛЕНІ БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ ПЕРЕТВОРИЛИ НА ГРОМАДСЬКІ МЕБЛІ. ЇХ ВСТАНОВИЛИ НА ЛІТО НА ПІШОХІДНИХ ВУЛИЦЯХ МІСТА, ПИШЕ DESIGNBOOM.



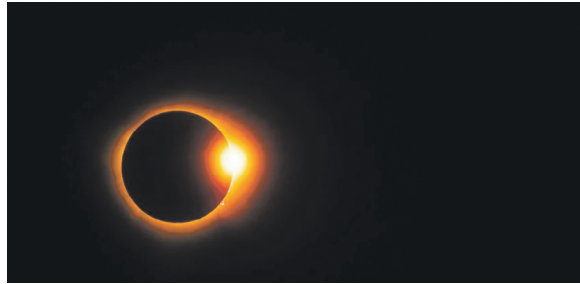
БОРЩ КРОКУЄ ПЛАНЕТОЮ

АКТОРИ ЕБОН МОСС-БАКРАК ТА АЙО ЕДЕБІРІ, ЯКІ РАЗОМ ГРАЛИ В СЕРІАЛІ «ВЕДМІДЬ», СТАЛИ ГОСТЯМИ ШОУ NEW YORK TIMES COOKING ТА ПРИГОТУВАЛИ ВЕГЕТАРІАНСЬКИЙ БОРЩ ЗА РОДИННИМ РЕЦЕПТОМ ТЕЩІ-УКРАЇНКИ АКТОРА ЛІДІЇ ЄМЧУК.

За словами Мосс-Бакрака, це одна з його найулюбленіших страв: «Це — невіддільна частина української культури. Борщ готують у кожній сім'ї, і є дуже-дуже багато різних версій. Деякі — з м'ясом, деякі — з квасолею, деякі — з помідорами. Це справжня база для Східної Європи й справжня робоча конячка на кухні. Майже як аналог італійського соусу маринара, що відображає особливості різних сімей із різних регіонів».

НЕ ПРОПУСТІТЬ УНІКАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

У СЕРЕДУ, 12 СЕРПНЯ, ВІДБУДЕТЬСЯ ТРИВАЛЕ Й ВИДОВИЩНЕ ПОВНЕ СОНЯЧНЕ ЗАТЕМНЕННЯ.



Тінь від Місяця шириною майже 293 кілометри перетне земну поверхню за 96 хвилин, пройшовши шлях від Північного полюса через Гренландію, Ісландію, Атлантичний океан та північну частину Іспанії.

Максимальна тривалість повної фази, під час якої Місяць повністю закrije сонячний диск, становитиме 2 хвилини 18 секунд, повідомляє space.com. Оскільки основна смуга повного затемнення мине східну частину Європи, жителі України не зможуть спостерігати повне перекриття Сонця.

За київським часом явище відбуватиметься увечері, орієнтовно о 20:30. Максимальна фаза припаде на 21:05. Затемнення можна буде спостерігати майже на всій території, утім, фаза покриття сонячного диска буде відносно незначною й сильно відрізнятиметься залежно від регіону. У південних та східних областях фаза буде мінімальною (менш як 10%), а у найсхідніших точках Сонце зайде практично на самому початку процесу.

Оскільки Сонце перебуватиме дуже низько над горизонтом, для спостереження знадобиться відкрита місцевість у напрямку заходу без високих будинків, дерев чи гір.

Проте за рідкісним явищем можна буде спостерігати онлайн. Пряма трансляція NASA почнеться о 13:15 за східним часом (17:15 за Києвом). На своїх YouTube-каналах затемнення покажуть Королівська обсерваторія Гринвіч, Європейська космічна агенція (ESA), а також портал Time and Date.

Після реконструкцій вулиць та модернізації інфраструктури залишається велика кількість бруківки та бетонних елементів у гарному стані, але виведених з експлуатації. Їх вирішили адаптувати до функціональної громадської інфраструктури. Зокрема, з них створили місця для сидіння та столи. Робота вимагала адаптивного процесу проєктування, адже наявні елементи визначали форму та конфігурацію кожного виробу. Це означає, що предмети створювали залежно від розмірів, ваги та стану перероблених матеріалів, а не за допомогою заздалегідь створеного проєкту.

Ініціатива демонструє, як стратегія циркулярного дизайну може створювати міцні та функціональні громадські меблі зі збереженням забудованої історії міста, пише видання.



На сторінці New York Times Cooking зазначають, що особливість рецепта — тривале тушкування капусти й цибулі, через що овочі карамелізуються, а смак борщу стає більш насиченим. Страву рекомендують подавати гарячою або холодною зі сметаною та кропом, а для холодної версії додати свіжий огірок і варене яйце.

ХАРКІВ — У ПРІОРИТЕТІ

ДНЯМИ ПРЕДСТАВНИКИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ТА ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УКРАЇНИ ОБГОВОРILI ПОДАЛЬШУ СПІВПРАЦЮ У СФЕРАХ МЕДИЦИНИ, ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ, ПІДТРИМКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ І ДОПОМОГИ ВРАЗЛИВИМ КАТЕГОРІЯМ НАСЕЛЕННЯ

Під час зустрічі заступник міського голови з питань діяльності виконавчих органів Іван Кузнецов окреслив ключові напрями, в яких міська рада потребує подальшого партнерства. Йдеться, зокрема, про посилення готовності до надзвичайних ситуацій в осінньо-зимовий період, про підтримку понад 220 тисячам внутрішньо переміщених осіб, розвиток безбар'єрного простору, адресну допомогу мешканцям, які відновлюють пошкоджене житло, про розширення програм психологічної підтримки, реабілітації та супроводу ветеранів. Окрему увагу сторони приділили підготовці критичної інфраструктури до опалювального сезону.

Іван Кузнецов, заступник міського голови:

— Червоний Хрест постійно надавав і продовжує нада-

вати допомогу Харкову. У нас дуже багато напрямів співпраці. Ми разом реагуємо на наслідки обстрілів, допомагаємо людям і вже реалізували багато важливих проєктів. Також вдячні за 30 генераторів потужністю 30 кВт, які забезпечуватимуть роботу об'єктів критичної інфраструктури під час опалювального сезону, і ліжка, які вже розміщують у пунктах незламності.

Президент Українського Червоного Хреста Максим Доценко підтвердив, що Харків залишається одним із ключових пріоритетів організації. За його словами, нова Стратегія Товариства на 2026–2030 роки передбачає ще тіснішу взаємодію з громадами, розвиток системи цивільного захисту та довгострокових соціальних послуг.

— Харків сьогодні є прикладом стійкості, ефективності



та швидкого відновлення. Саме тому він залишається одним із головних напрямів нашої роботи. Ми продовжимо підтримувати місто, розвивати спільні проєкти у сфері цивільного захисту, соціальних і медичних послуг, допомоги ветеранам та підготовки до зими. Наша увага до Харкова не зменшиться — навпаки, ми налаштовані на довгострокове партнерство та розширення програм підтримки.

ДОПОМОЖИ БЛИЖНЬОМУ

НА БАЗІ ТЕРИТОРІАЛЬНОГО ЦЕНТРУ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ОСНОВ'ЯНСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХМР ПРАЦЮЄ ПУНКТ «ДОПОМОЖИ БЛИЖНЬОМУ».

По допомогу сюди приходять не лише переселенці, які шойно евакуювалися, а й підопічні територіального центру. Тобто усі, хто опинився у складних життєвих обставинах, можуть безкоштовно отримати одяг, взуття, посуд та інші необхідні речі. А ще для багатьох із них він став місцем підтримки і спілкування.

Зоя Львовичка, переселенка з Кішарівки:

— І посуд брали, і одяг — все, що треба було, щоб облаштуватися на новому місці. Якість гарна. Непотріб люди не приносять. Так що все добре. Є тільки одне бажання — щоб закінчилася війна. Оцього нам не вистачає.



Не всі речі, які приносять благодійники, знаходять нових власників. Одяг, що не підходить за розміром або має незначні пошкодження, не викидають. Йому дають друге життя, наприклад, з такого текстилю плетуть килимки для побутових потреб.

Віра Кривоносенко, переселенка з Луганська:

— Є речі, які довгий час ніхто не бере, то ми їх не викидаємо. А переробляємо. Наприклад, я плету килимки

на стільчики або під ноги. Хто не подивиться, каже: «Оце ж у бабусі таке було», «У батьків таке було».

Асортимент пункту постійно змінюється, адже він повністю залежить від небайдужих харків'ян, повідомила директорка терцентру **Надія Тарусіна**:

— Нам приносять різні речі, здебільшого одяг. Особливо актуальні теплі речі в осінньо-зимовий період — куртки, які люди не можуть собі купити через фінансові труднощі. Також привозять посуд, інколи й побутову техніку. Найбільше не вистачає засобів гігієни, памперсів, урологічних прокладок, шампунів, мийних і чистильних засобів, постільної білизни та ковдр.

Долучитися до допомоги може кожен охочий — достатньо звернутися до територіального центру і у робочий час передати необхідні речі.

У середньому щодня до нас звертаються десять осіб. Поточного року натуральну допомогу вже отримали понад 700 людей — і наші підопічні, і ті, хто приїхав до Харкова практично без нічого та ще навіть не встиг оформити необхідні документи.

ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ РУЙНАЦІЙ

У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА РЕМОНТУЮТЬ ЩЕ ОДНУ ПОШКОДЖЕНУ ВІД РОСІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ БАГАТОПОВЕРХІВКУ.



Дев'ятиповерховий шестипід'їздний житловий будинок зазнав значних руйнувань унаслідок прямих влучань. Через вибухи були пошкоджені сходові клітки та марші, ліфтові шахти й обладнання, покрівля, фасад будівлі, стіни, а також вибито вікна. Крім того, сталися пожежі у квартирах першого, другого та п'ятого під'їздів.

Та попри масштабні руйнування, споруди вирішили відновити, і значну частину ремонтних робіт уже виконано. Нині будівельники завершили один із ключових етапів, повідомила співробітниця Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР **Ольга Куріленко**:

— Робітники замінили пошкоджені вікна, капітально відремонтували покрівлю, утепили та пофарбували торцеву стіну й фасад першого під'їзду. Крім того, в одному з під'їздів відновили сходи з першого по п'ятий поверх. Зараз фахівці встановлюють нові ліфтові кабіни і обладнання у двох під'їздах, замінюють інженерні мережі в першому під'їзді, проводять оздоблювальні роботи в місцях загального користування. Роботи тривають.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 30.08.1999 р. реєстраційний № 5А-99-178679 видане Центром (відділом) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради на ім'я: Томахін Федір Тихонович, Томахіна Алла Михайлівна, Томахін Євген Федорович за адресою: м. Харків, проспект Тракторобудівників, буд. 160-Б, кв. 17, **вважати недійсним**.

ЩОДНЯ ДБАЮТЬ про безпеку містян

ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВСЬКЕ РЕМОНТНО-БУДІВЕЛЬНЕ ПІДПРИЄМСТВО» ХМР ВІДНОВЛЮЮТЬ КОНСТРУКЦІЇ ВЕНТИЛЯЦІЙНИХ КАНАЛІВ, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ НАЛЕЖНУ ЦИРКУЛЯЦІЮ ПОВІТРЯ У КВАРТИРАХ МЕШКАНЦІВ.

Заступник директора підприємства **Олег Волошин** зазначив, що такі роботи є важливою складовою безпечної експлуатації житлових будинків і виконуються системно в різних районах Харкова. Своєчасно виявити й усунути проблему значно простіше та ефективніше, ніж ліквідувати її наслідки. Саме тому профілактичні та ремонтні роботи проводять постійно:

— Щодня працівники КП «ХРБП» дбають про безпеку містян у трьох районах: Салтівському, Київському і Немишлянському, виконуючи роботи з обслуговування димових і вентиляційних каналів. Їхня праця часто зали-

шається непомітною, але саме вона допомагає запобігати аварійним ситуаціям та забезпечує справну роботу систем димовидалення і вентиляції.

З початку 2026 року фахівці КП вже виконали роботи з усунення аварійності 111 оголовків у 22 житлових будинках. Паралельно вони перевірили технічний стан димових та вентканалів і їхню відповідність установленим вимогам.

— Наприклад, в одному з будинків через тривалу експлуатацію були виявлені дефекти оголовків каналів: цегляна кладка та штукатурка місцями пошкоджені. Наразі тривають ремонтні роботи.



ХАРКІВ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ЧИСТИМ завдяки роботі комунальних служб

ЩОДНЯ ПРАЦІВНИКИ КП «КОМПЛЕКС ІЗ ВИВОЗУ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ» ХМР ВИВОДЯТЬ НА МАРШРУТИ ПОНАД СТО ОДИНИЦЬ ТЕХНІКИ, ЩОБ ПРИБРАТИ З МІСТА ТОНИ СМІТТЯ, ЯКЕ НАКОПИЧУЮТЬ ЖИТЕЛІ.

Проте під час роботи вони нерідко стикаються з логістичними труднощами, розповів працівник «КВПВ» **Сергій Полников**:

— Основна проблема — хаотичне паркування автомобілів поблизу будинків. Ми фізично не можемо дістатися до контейнера, щоб забрати сміття та вивезти його. Щоб запобігти незручностям, залишаємо спеціальну інформаційну листівку із проханням не ставити автомобілі поблизу контейнерних майданчиків, адже нам треба безперешкодно під'їхати та вчасно вивезти непотріб.

Працівники підприємства розповідають, що така комуні-

кація з мешканцями здебільшого дає позитивний результат.

— Жителі ставляться з розумінням. Якихось серйозних проблем у нас немає. Якщо сьогодні не можемо забрати сміття й залишаємо записку, то вже наступного дня приїжджаємо — автомобіля на цьому місці немає, і ми вільно забираємо сміття.

У підприємстві також закликають харків'ян своєчасно оплачувати послуги з вивезення побутових відходів, що дозволяє комунальникам стабільно працювати та підтримувати чистоту в місті, незважаючи на всі виклики воєнного часу.



ВЛІТКУ БЕЗ НАПОЇВ НЕ ОБІЙТИСЯ

У СПЕКУ МИ ЗВИЧНО ТЯГНЕМОСЯ ДО ПЛЯШКИ З ВОДОЮ, ПРОТЕ ВОНА — НЕ ЄДИНИЙ СПОСІБ ПІДТРИМУВАТИ НАШ ВОДНИЙ БАЛАНС. Є ЛІТНІ НАПОЇ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ОРГАНІЗМУ ЗАЛИШАТИСЯ ЗВОЛОЖЕНИМ, ПОПОВНЮВАТИ ЗАПАСИ ЕЛЕКТРОЛІТІВ І ВОДНОЧАС ДАРУВАТИ БІЛЬШЕ СМАКУ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ.

Гідратація важлива протягом усього року, але літню вона стає пріоритетом. Висока температура та вологість змушують нас втрачати більше рідини, а разом із нею організм залишається й без електролітів. Наслідком може стати навіть легке зневоднення, яке часто проявляється головним болем, втомою та зниженням концентрації. Для більшості людей звичайна вода залишається найкращим і найпростішим способом підтримувати баланс.

Якщо спека тисне, а вода в пляшці закінчилася, не панікуйте! Не ходіть навмання незнайомими дворами чи розпитувати перехожих. Чат-бот «Харків — твій дім» підкаже, де найближче джерело чи бювет, за лічені секунди, інформує офіційний Telegram-канал Харківської міськради.

- Це зручно для людей, адже бот покаже:
- найближчі місця та розрахує відстань до них;
 - актуальний графік — підкаже час роботи, щоб ви не йшли до зачиненого бювету.
- Як знайти воду за 3 кліки:
- заходьте у @tviyDimKharkivBot (<https://t.me/tviyDimKharkivBot>).
 - обирайте у меню: «Життєзабезпечення та громадська безпека», «Знайти найближчий бювет».
 - поділіся геолокацією або просто обері свій район зі списку.
- Маленький лайфхак. Якщо через роботу систем безпеки GPS у місті трохи стрибає, просто перетягни маркер на карті вручну — і все запрацює.
- Тримайте водний баланс та користуйтеся корисними міськими сервісами!

А втім, якщо хочеться різноманіття, хороша новина полягає у тому, що є чимало літніх напоїв, які не лише освіжають, а й допомагають організму ефективніше засвоювати рідину.

► КОКОСОВА ВОДА

Напій давно завоював репутацію одного з найкращих для зволоження організму. Його головна перевага — природ-

ний вміст електролітів, насамперед калію, а також невеликої кількості натрію та магнію.

Електроліти відповідають за баланс рідини у клітинах, підтримують роботу м'язів і нервової системи та допомагають компенсувати втрати після активного потовиділення. Для порівняння, одна порція кокосової води об'ємом орієнтовно 250 мл містить майже 600 мг калію — це приблизно 15% добової норми. Кокосову воду можна купити в багатьох супермаркетах, магазинах здорового харчування або замовити онлайн з доставкою.

Вона використовується як самостійний напій чи як основа для літніх безалкогольних коктейлів. Один із найпростіших рецептів — це кокосова вода, газована вода та сік лайма. За бажанням додається дрібка солі для повнішого поповнення електролітів.

► СМУЗИ

Це більше, ніж просто модний літній напій, тут поєднуються рідини, вуглеводи, електроліти та білок. Особливо корисно для підтримки водного балансу.

Цікаво, що вуглеводи часто недооцінюють у контексті гідратації. Насправді глюкоза допомагає тонкому кишківнику ефективніше засвоювати рідину. Саме тому до складу багатьох напоїв для регідратації входять і електроліти, і джерело вуглеводів.

Для основи смузі варто використовувати молоко чи йогурт, які містять калій, кальцій і натрій. Альтернативою можуть стати рослинне молоко, кокосова вода, несолодкий сік або навіть охолоджений чай без цукру.

Ідеальні літні інгредієнти — ягоди, банани, персики, апельсини та кавун, котрі додають не лише смак, а й додаткову рідину та природні вуглеводи, та сприяють кращому зволоженню організму.

► ВОДА З ФРУКТАМИ

Якщо звичайна вода здається надто нудною, варто спробувати фруктові добавки. Головний секрет такого напою полягає не стільки у додаткових поживних речовинах, скільки у тому, що ароматизована вода мотивує нас пити більше.

Фрукти віддають воді легкий смак і аромат, завдяки чому необхідна кількість рідини протягом дня набирається значно легше. Серед найвдалиших літніх поєднань:

- кавун і м'ята;
- огірок і лайм;
- полуниця та базилік.

Достатньо додати інгредієнти у глечик із водою та залишити у холодильнику на кілька годин.

► ХОЛОДНИЙ ТРАВ'ЯНИЙ ЧАЙ

Ще один фаворит — трав'яний чай із льодом. Він майже повністю складається з води, не містить кофеїну та чудово втамовує спрагу у спекотний день. Крім того, залежно від виду чаю, можна отримати додатковий бонус у вигляді антиоксидантів. Експерти рекомендують відмовитися від готових пляшкових або порошкових версій та готувати напій самостійно з пакетованого чи листового чаю.

Щоб зробити смак цікавішим без зайвого цукру, додайте шматочок лимона, апельсина, свіжі ягоди чи невелику кількість натурального соку. Такі добавки забезпечать організм невеликою кількістю вуглеводів, а також вітаміном С і калієм.

► ДОМАШНІЙ СПОРТИВНИЙ НАПІЙ

Після тривалого перебування на сонці чи інтенсивного тренування організму потрібне не лише поповнення запасів води, а й електролітів. Саме для цього створені спортивні напої. Однак багато готових варіантів містять чимало доданого цукру.

Хороша альтернатива — приготувати власний напій удома. Рецепт максимально простий: змішайте трохи натурального апельсинового соку без цукру з водою чи кокосовою водою та додайте дрібку морської солі.

Сіль забезпечить організм натрієм, а природні цукри з апельсинового соку допоможуть покращити всмоктування води та натрію у кишківнику. Для насиченішого смаку можна додати трохи меду, кленового сиропу, свіжу м'яту чи базилік.

ПІДВИЩУЄ ТИСК СИЛЬНІШЕ ЗА КАВУ

БАГАТО ХТО ВВАЖАЄ КАВУ ГОЛОВНИМ ПРОДУКТОМ, ЯКИЙ ПІДВИЩУЄ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК. ПРОТЕ НОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ СВДЧАТЬ, ЩО ЗНАЧНО БІЛЬШУ НЕБЕЗПЕКУ МОЖУТЬ СТАНОВИТИ ЗВИЧАЙНІ СОЛОНІ СНЕКИ, ЯКІ ЧАСТО ОБИРАЮТЬ ДЛЯ ШВИДКОГО ПЕРЕКУСУ.

Факівці зазначають, що картопляні чипси, солоні крекери, кренделі та інші ультраоброблені продукти з великою кількістю солі здатні швидко впливати на серцево-судинну систему. В одному з досліджень після вживання солоних чипсів систолічний артеріальний тиск зростав приблизно на 9%, а частота серцевих скорочень — на 16%. Перші зміни фіксували вже через 15 хвилин.

Водночас кава також може тимчасово підвищувати тиск, але її вплив зазвичай є менш вираженим і поступово слабшає протягом кількох годин.

— Регулярне вживання кави не пов'язане з підвище-

ним ризиком розвитку гіпертонії, тоді як надлишок солі в раціоні залишається одним із головних факторів ризику, — зазначають експерти.

Надлишок натрію змушує організм утримувати більше рідини, що збільшує об'єм крові та навантаження на судини. Якщо солоні ультраоброблені продукти стають щоденною звичкою, ризик розвитку гіпертонії та серцево-судинних захворювань суттєво зростає.

Найбільш чутливими до надлишку солі є люди з підвищеним артеріальним тиском, захворюваннями нирок або діабетом, літні люди, а також представники деяких етнічних груп. Медики наголошують, що скорочення спо-



живання натрію залишається одним із найефективніших способів підтримувати нормальний артеріальний тиск і знизити ризик серцево-судинних ускладнень.

Гороскоп на 8 серпня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Не відкладайте справи — саме важливі дзвінки чи листування можуть відкрити нові можливості. У другій половині дня варто уважніше поставитися до фінансових витрат. Вечір подарує шанс відпочити від зайвої метушні та відновити сили.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Ви легко знайдете спільну мову навіть із людьми, з якими останнім часом виникали суперечки. День підходить для покупок і вирішення побутових питань. Не варто погоджуватися на те, що спричиняє сумніви. Ваш спокій стане головною перевагою.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
День може подарувати несподівану зустріч або повідомлення від людини, про яку ви давно не згадували. Не поспішайте відмовлятися від нових пропозицій — серед них буде цікава можливість. Увечері знайдіть час для прогулянки або спілкування з друзями.

Рак (22 червня — 22 липня)
Не дозволяйте чужому настрою впливати на ваші рішення. Якщо виникне складна ситуація, не соромтеся попросити поради у людини, якій довіряєте. День сприятливий для наведення порядку вдома.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Вам доведеться проявити терпіння, навіть якщо захочеться прискорити події. Не всі питання вирішуються миттєво, але підсумок вас не розчарує. Хороший день для переговорів і пошуку компромісів. Увечері можливий приємний подарунок або знак уваги від близької людини.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Зірки радять не перевантажувати себе зайвими обов'язками. Ви досягнете більшого, якщо правильно розподілите сили. День підходить для планування бюджету і домашніх справ. З'явиться причина пишатися власними надбаннями.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Завтра більше довіряйте власному досвіду, ніж чужим порадам. На вас може чекати цікава розмова, яка допоможе інакше поглянути на важливу ситуацію. Не відкладайте справи, які можна завершити вже зараз. Вечір сприятиме романтичному настрою.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Ваші ідеї знайдуть підтримку, якщо ви говоритимете чітко та без зайвих емоцій. Не відмовляйтеся від допомоги, якщо її запропонують. У фінансових справах не поспішайте ризикувати. Вечір краще присвятити собі та повноцінному відпочинку.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
День подарує можливість виправити помилку, яка давно не давала вам спокою. Вдалими будуть короткі поїздки та зустрічі. У родинних справах ваша уважність допоможе уникнути непорозуміння.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
День принесе гарні новини через роботу, фінанси або особисті плани. Не бійтеся братися за нові завдання — ви впораєтесь швидше, ніж очікуєте. Хтось із близьких може звернутися до вас за підтримкою. Вечір буде спокійним і залишить приємне відчуття завершеності.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Вам буде легко знаходити нестандартні рішення навіть у складних ситуаціях. Не дивуйтеся, якщо доведеться швидко змінити свої плани — оперативність піде лише на користь. День сприятливий для навчання, творчості та нових знайомств.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Інтуїція підкаже правильний шлях там, де логіка не дає відповіді. На роботі або в навчанні з'явиться шанс показати свої сильні сторони. Не відкладайте важливу розмову — зараз вас почують.



НЕ РОБИ ТАКОГО У РЕСТОРАНІ

ХОЧА ВІДВІДУВАННЯ РЕСТОРАНІВ ДАВНО СТАЛО ЗВИЧНОЮ ЧАСТИНОЮ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ, ПРАВИЛА ЕТИКЕТУ ЗА СТОЛОМ НЕ ВТРАТИЛИ СВОЄЇ АКТУАЛЬНОСТІ. ВВІЧЛИВА ПОВЕДІНКА В ЗАКЛАДІ Є НЕ ЛИШЕ ПИТАННЯМ ХОРОШИХ МАНЕР, А Й ПРОЯВОМ ПОВАГИ ДО ІНШИХ ГОСТЕЙ І ПЕРСОНАЛУ.

Звичайно, дрес-код сьогодні став менш суворим, але правила етикету допомагають зробити наше життя елегантнішим і культурнішим. Пропонуємо до вашої уваги десять типових помилок, яких варто уникати, відвідуючи заклади громадського харчування:

◆ **Самостійно обирати ліпший столик.** Експерти з етикету радять за можливості бронювати столик заздалегідь, або уточнити у офіціанта, чи є вільні місця. Це допоможе уникнути незручної ситуації, коли столик уже зарезервовані для інших гостей.

◆ **Замовляти значно більше їжі, ніж ваші супутники.** За правилами етикету бажано, щоб обсяг замовлення був приблизно однаковим у всіх за столом. Інакше може виникнути незручність, коли решта вже закінчила вечерю і змушена чекати, поки хтось доїсть свою порцію.

◆ **Починати їсти раніше за інших.** Розпочинати трапезу заведено лише після того, як усі отримали свої страви. Винятком можуть окремі ситуації, коли приготування замовлень потребує різного часу, і ті, хто ще чекає, самі пропонують іншим не відкладати початок їжі.

◆ **Використання серветок не за призначенням.** Тканинну серветку потрібно класти на коліна, тоді як паперова призначена для рота і рук. Якщо паперової серветки немає, тканинну можна лише обережно промокнути губи або пальці, а не використовувати для обличчя, складати за комір чи за пояс, а також для залишків їжі.

◆ **Не залишати чайові.** Хоча чайові залишаються добровільними, у більшості країн це являє собою рекомендовану практику. Якщо сервіс сподобався, зазвичай залишають приблизно 10–15% від суми рахунку. Водночас в окремих країнах, зокрема Китаї та Японії, така традиція не поширена.

◆ **Класти використану серветку на тарілку.** Після завершення трапези паперову серветку рекомендується покласти поруч із тарілкою, а не всередину неї.

Також, якщо щось випадково впало на підлогу, не варто самостійно шукати предмет під столами — краще звернутися по допомогу до офіціанта.

◆ **Брати приправи з чужих столиків.** Якщо на вашому столі немає солі, перцю чи іншої потрібної приправи, не забирайте самостійно їх із сусіднього столика. Правильніше попросити офіціанта принести необхідне.

◆ **Використовувати особисті прибори для спільних страв.** Неетично накладати їжу зі спільної тарілки власною виделкою або використовувати чужі столові прибори. Найкраще передати спільну страву іншим, щоб кожен сам поклав собі потрібну кількість.

◆ **Пити через соломинку зі склянки, яка стоїть на столі.** За правилами етикету, напій треба взяти в руки і піднести до рота, а не нахилитися до нього, доки він залишається на столі.

◆ **Відсувати порожню тарілку.** Після закінчення трапези не треба відсувати від себе тарілку. Крім того, якщо ви поїли раніше за свого супутника, не бажано відсувати стілець або починати нетерпляче рухатися, адже це вважається неввічливим щодо людини, яка ще їсть.

▶ ІНШІ ПОРАДИ ЩОДО ЕТИКЕТУ

Людина не може подобатися всім без винятку, але якщо оточення швидко дистанціюється, перегляньте власні звички. Експерти з етикету називають токсичними такі моделі поведінки, як виправдання грубості словами «я просто такий який є, природний», нав'язливі політичні дискусії, відмова визнавати помилки, постійна перевірка телефону чи перебивання співрозмовника.

Також негативно сприймаються хронічні запізнення, непрохані поради, егоцентризм у розмовах та грубість до працівників сфери послуг.

У Харкові з початку року продовжує зростати кількість закладів торгівлі, громадського харчування і побутового обслуговування. Водночас, за даними Департаменту адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, темпи розширення мережі значно сповільнилися порівняно з показниками 2024–2025 років. На сьогодні в департаменті обліковано 1,7 тис. закладів ресторанного господарства.