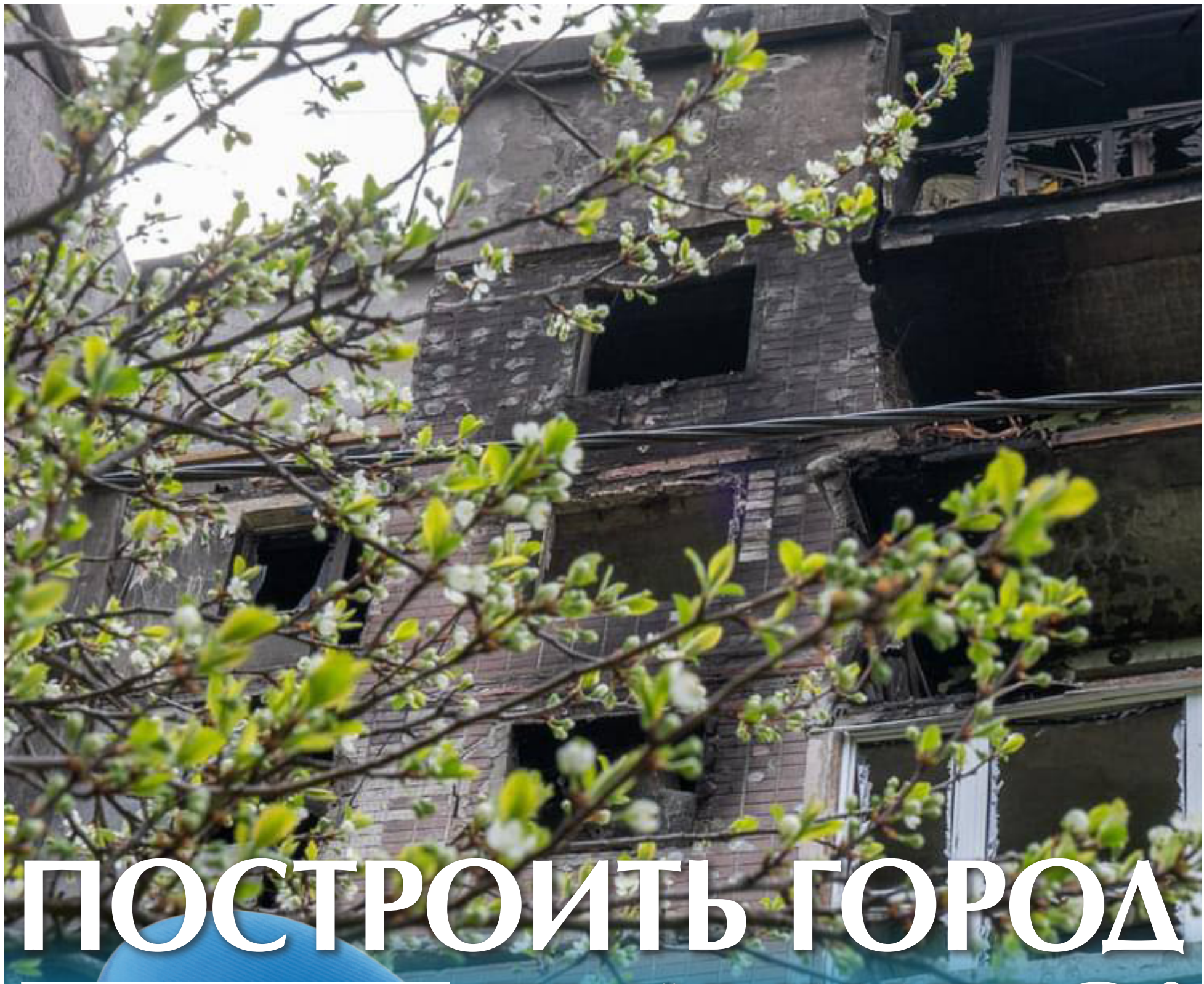
Среда
4 мая 2022 года
№ 43 (490)
Харьковская городская газета

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ

Основана в 1817 году



ПОСТРОИТЬ ГОРОД БУДУЩЕГО!

ХАРЬКОВ ВЕДЕТ АКТИВНУЮ РАБОТУ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ИНВЕСТОРОВ, КОТОРЫЕ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ УКРАИНЫ В ВОЙНЕ С РОССИЕЙ, МОГЛИ БЫ УЧАСТВОВАТЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ГОРОДА

Харьковский городской голова Игорь Терехов сообщил, что после победы предстоит много работы, и государственный или городской бюджеты самостоятельно не справятся с поставленными задачами. Поэтому ведется работа с инвесторами, и возникнет потребность создавать специализированные фонды:

— Должно быть многоуровневое финансирование, в том числе — с привлечением средств Мирового банка, Европейского банка реконструкции и развития, Европейского инвестиционного банка. Со всеми мы — в диалоге, ведем переговоры. Такое многоуровневое финансирование позволит осуществить все, о чем мечтаем и что точно воплотим в жизнь.

Мэр также отметил, что в настоящее время разрабатывается Генеральный план Харькова совместно с архитектором, лордом Норманом Фостером. Для этого специалисты Нормана Фостера привлекли мадридский филиал и одну немецкую крупную компанию. Над созданием генплана, который станет основой для реконструкции Харькова, испанские и немецкие специалисты работают в сотрудничестве с харьковскими архитекторами.

— Мы находимся на стадии разработки этого плана. Есть и другие группы архитекторов, которые изъявили желание участвовать, но они работают по универсальному плану, создают концепт, который можно применять в разных городах Украины. В Харькове мы будем работать четко по манифесту, который подписали с Норманом Фостером. Перед нами стоит задача построить город будущего, где уделят большое внимание IT-сфере и индустриальным паркам, промышленному сектору, который очень развит в Харькове. В частности, по мере необходимости рассмотрят возможность реконструировать крупные производства. Все эти наработки отразятся в плане строительства нового мирного Харькова.

ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ АГРЕССОРУ И НЕ СОМНЕВАТЬСЯ В ПОБЕДЕ

В УКРАИНЕ ВОЗОБНОВИЛИ РАБОТУ СВОИХ ПОСОЛЬСТВ УЖЕ 29 СТРАН, СООБЩИЛ ПРЕЗИДЕНТ УКРАИНЫ ВЛАДИМИР ЗЕЛЕНСКИЙ

Глава государства 2 мая провел встречу с министром иностранных дел Королевства Дания Еппе Кофодом, отметив, что Украина высоко ценит поддержку со стороны Дании. Владимир Зеленский также убежден в поддержке Украины со стороны Дании на пути к членству в ЕС.

— Важно, что сотрудничество между нашими государствами действительно динамичное и плодотворное. Сейчас Украина нуждается в максимальной оборонной помощи. Я знаю, что Дания уже многое сделала в этом вопросе и продолжает делать,— сказал Президент.

Глава государства отметил важность скоординированного противодействия агрессору на санкционном треке. По его словам, Украина ценит активную позицию Дании в отношении ограничительных мер ЕС против РФ и рассчитывает на дальнейшую активную роль Копенгагена в санкционном давлении.

Значительное внимание стороны также уделили вопросу финансовой помощи экономике нашей страны. Владимир Зеленский отметил помощь правительства Дании в расчистке и восстановлении освобожденных украинских городов путем передачи соответствующей строительной техники.

— Этот шаг — один из результатов договоренностей, достигнутых в ходе недавних переговоров с Премьер-министром Дании,— прокомментировал Владимир Зеленский.

Что касается вопроса сроков окончания войны, Президент Украины уверен и неоднократно заявлял, что она закончится тогда, когда победит Украина.

— Когда будет победа, ее ощутит каждый. Когда наступит мир — его увидит каждый. Но чтобы это произошло быстрее, мы должны каждый день думать о том, как сделать пребывание оккупантов на нашей земле еще более невыносимым,— сказал Президент.

ЗА НАШИ ЗЕМЛИ И СВОБОДУ!

Для Украины прогрессом в переговорах стало бы решение России об остановке войны и деоккупации украинской территории, заявил руководитель Офиса Президента Андрей Ермак в интервью Фариду Закарии на телеканале CNN.

Комментируя переговорный процесс с Россией, Андрей Ермак отметил, что позиция нашего государства является прозрачной и четкой:

— Не Украина начала эту войну. Не Украина оккупировала чьи-то территории. Украина никогда не была агрессивной страной, в частности не проявляла агрессии в отношении России. Для нас важнее всего — наши земли и свобода. За это мы боремся.

По мнению руководителя Офиса Главы государства, прогрессом в переговорах стало бы решение о прекращении войны и чтобы российские войска покинули территорию Украины. Он подтвердил, что больше всего войск РФ сейчас сконцентрировано на юго-востоке Украины, особенно на Донбассе. Также весь мир знает, что происходит в Мариуполе, где катастрофическая ситуация — 90% города разрушено.

— Для нас принципиальные вещи, по которым мы не готовы искать компромиссы,— наша независимость, суверенитет и территориальная целостность. Мы хотим остановить войну, наши люди стремятся к окончанию войны, но для нас важно, чтобы Украина выиграла в этой войне. Наши люди продолжают сражаться до победы. Наша победа — возвращение контроля над всеми нашими территориями,— сказал Андрей Ермак и подчеркнул, что Президент Украины Владимир Зеленский и вся его команда с начала войны остаются в Киеве.

— Наши военные продолжают бороться, у них нет перерыва. Поэтому наша обязанность — всех людей во власти, политиков — также оставаться на рабочих местах и продолжать делать все возможное для приближения победы,— сообщил Глава ОП.

В ХАРЬКОВЕ ВСЕ НАЛАДИТСЯ

В Харькове возобновил работу Отдел государственной регистрации актов гражданского состояния, расположенный на ул. Плехановской, 73.

Харьковский городской голова Игорь Терехов сообщил, что несмотря на то, что это — районный отдел, обслуживать он будет жителей всех районов города.

— С 3 мая харьковчане смогут получать различные услуги, связанные с регистрацией рождения ребенка, брака или смерти человека. Это очень важно в такое трудное время. Мы не должны жить одной войной, а обязаны создать все условия, чтобы жизнь в городе продолжалась. Я уверен, что постепенно в Харькове все наладится. Для этого мы работаем круглосуточно! — подчеркнул городской голова.

Прием граждан будет проводиться по вторникам и пятницам с 10:00 до 14:00.

ПІСНЯ НА ФОНІ РУЇН

Знято для Венеційської бієнале 2022. «Океан Ельзи» опублікував відео на пісню «Обійми», записану зі струнним квартетом серед харківських руїн.

Наразі лідер гурту «Океан Ельзи» Святослав Вакарчук опублікував в мережі відео з Харкова, яке було показане на відкритті виставки «Це Україна: захищаючи свободу», яка входить до офіційної супутньої програми Венеційської бієнале 2022.

Для урочистого відкриття виставки, що відбулося у Венеції в рамках Венеційської бієнале, організованої Фондом Віктора Пінчука, Офісом президента та Міністерством культури України, Святослав Вакарчук і записав спеціальну версію пісні.

Нагадаємо, зйомка відбулася 14 квітня у Харкові, у дворі Палацу праці, що був зруйнований російськими бомбардуваннями. Будівля, зведена у 1916 році, вистояла дві Світові війни, проте зазнала значних пошкоджень під час російського вторгнення в Україну у 2022 році.

Серед учасників струнного квартету, що допомагав Вакарчуку у запису пісні,— харківський музикант, віолончеліст Денис Караченцев, відомий своїми музичними перформансами серед харківських руїн. Музикант залишається в Харкові, який потерпає від щоденних бомбардувань і ракетних обстрілів.

БИБЛИОТЕКИ ОТКРЫВАЮТ ДВЕРИ

Четыре муниципальные библиотеки Слободского района возобновили работу и уже принимают посетителей.

В Департаменте культуры ХГС сообщили, что в настоящее время библиотеки работают по два дня в неделю. В частности, свои двери открыла Центральная библиотека им. И. С. Тургенева:

— Наши читатели невероятны! Кучами набирают книги, да еще агитируют друзей и знакомых приходить в библиотеку. В свою очередь библиотекари всегда рады постоянным и новым посетителям.

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПРОДОЛЖАЕТСЯ

УЧИТЕЛЯ ХАРЬКОВА ПРИЛАГАЮТ МАКСИМУМ УСИЛИЙ, ЧТОБЫ ДИСТАНЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ БЫЛИ ИНТЕРЕСНЫМИ И КОМФОРТНЫМИ

В частности, учебный процесс продолжается во всех школах Киевского района. Занятия проходят с использованием цифровых сервисов BookCreator, LIVEWORKSHEETS, «На урок», «Всеосвіта» и др.

— Благодаря онлайн-урокам, находясь в Харькове или далеко от родного города, каждый ребенок чувствует себя равноценным членом своей школьной команды. Также продолжает работу Новая украинская школа. Маленькие харьковчане в режиме онлайн продолжают свои утренние встречи, обсуждая игрушки, домашних питомцев и все, что их волнует,— отметили в Администрации Киевского района Харькова.

В рамках обучения дети овладевают навыками программирования, декламируют стихи, выполняют игровые упражнения, принимают участие в различных проектах, что помогает им расслабиться и отвлечься от войны. Отдельное внимание на занятиях преподаватели уделяют беседам о правилах поведения в условиях военного времени.

Для детей, которые из-за отсутствия или нестабильности интернета не имеют возможности приобщиться к занятию синхронно, учителя создают небольшие видеоролики с объяснением учебного материала и отправляют их родителям.

НАШИ — ЛУЧШИЕ

Ученики Харькова победили в Национальном финале Международного конкурса GENIUS Olympiad Ukraine — 2022.

На конкурс было представлено 994 школьных проекта из 23 областей Украины, из которых 811 проектов прошли в Национальный финал. В этом году Харьковскую область представлял 21 участник.

В Департаменте образования ХГС сообщили, что по результатам интеллектуальных соревнований харьковские школьники завоевали Гран-при и 12 медалей: четыре золотых, семь серебряных и одну бронзовую.

Золотую медаль и Гран-при в категории «Наука» завоевала ученица Харьковской гимназии № 144 Элина Камалова. Также в этой категории золотые награды получили ученик лицея № 89 Даниил Кириченко и ученица школы № 7 Анастасия Боечко-Немовча.

Серебряные медали в категории «Наука» завоевали ученик лицея № 89 Алексей Барчан, ученица школы № 68 София Гришко, ученица гимназии № 46 имени М. В. Ломоносова Фаина Фишензон, ученицы гимназии № 116 Виктория Томаровская и Елизавета Удовиченко. Серебряную медаль в категории «Креативное письмо» завоевала ученица специализированной школы № 3 Ника Ананьева. Кроме того, ученик школы № 10 Даниил Красников получил бронзовую медаль в категории «Наука», а ученик гимназии № 116 Андрей Ридзель — Почетное отличие.

Обладателей золотых медалей наградили эко-билетами, которые дают им право представлять собственные научные проекты в Международном финале GENIUS Olympiad в июне 2022 года.

GENIUS Olympiad Ukraine — это первая в мире лицензионная национальная Олимпиада гениев, которая является отбором участников из Украины в GENIUS Olympiad Global. Это международный конкурс школьных проектов по экологическим вопросам, основанный организацией «Terra Science and Education», а его партнером является Рочестерский технологический институт (США). Для участия в олимпиаде школьники 8–11 классов предлагают свои проекты в семи категориях экологического направления: «Наука», «Робототехника», «Бизнес», «Музыка», «Краткий фильм», «Искусство» и «Креативное письмо».

ПО ГРАФИКУ И БЕЗ ВЫХОДНЫХ

В апреле ремонтные бригады комплекса «Харьковводоснабжение» КП «Харьковводоканал» Департамента по вопросам обеспечения жизнедятльности города ХГС устранили 185 порывов на трубопроводах и восстановили 208 смотровых колодцев.

Начальник диспетчерской службы Игорь Ермилин сообщил, что комплексные работы по восстановлению подачи водоснабжения продолжаются во всех районах города. В частности, на днях 20 бригад службы внешних водопроводных сетей приступили к устранению аварийных ситуаций на водоводах в Московском, Немышлянском и Новобаварском районах.

Игорь Ермилин отметил, что, в зависимости от масштаба и сложности порыва, сети перекладывают или выполняют сварочные работы, а также меняют запорную арматуру и восстанавливают смотровые колодцы:

— Бригады работают без выходных, по графику. В воскресенье устранили пять нештатных ситуаций на трубопроводах различного диаметра и отремонтировали девять смотровых колодцев. Несмотря на войну, работы по восстановлению водоснабжения ведутся интенсивнее. За прошедшую неделю в городе устранили 49 порывов и отремонтировали 51 смотровой колодец.

СУБСИДИИ ПРОДЛЯТ АВТОМАТИЧЕСКИ

Правительство одобрило решение, которое обеспечивает бесперебойное назначение жилищных субсидий и льгот, в том числе автоматическое переназначение в регионах, где органы соцзащиты не работают из-за активных боевых действий.

В Департаменте социальной политики ХГС отметили, что Харьков входит в список этих регионов.

Субсидии на неотапливаемый период будет назначать Министерство социальной политики Украины без участия управлений социальной защиты населения Харькова. Для этого будут использоваться данные Информационно-вычислительного центра Минсоцполитики.

Людям из регионов, где ведутся боевые действия, субсидию назначат с начала сезона, независимо от того, в каком месяце сезона они обратились за назначением

— Получателям субсидий с территорий, где ведутся боевые действия, позволили не информировать об обстоятельствах, которые влияют на назначение и размер субсидии во время военного положения. Но при этом они обязаны проинформировать о таких обстоятельствах в течение первого месяца после отмены военного положения,— сообщили в Департаменте.

В ОТВЕТЕ ЗА БРАТЬЕВ НАШИХ МЕНЬШИХ

На счет КП «Центр обращения с животными» ХГС в течение марта-апреля поступило 700530 грн благотворительной помощи.

— Мы безгранично благодарны всем, кто помогает выжить нашему приюту в условиях военного положения в Украине. Мы никогда не перестанем благодарить весь мир и каждого человек отдельно за столь необходимую и важную помощь! — отметили на предприятии.

КП «Центр обращения с животными» продолжает работать. Там кормят, вакцинируют и стерилизуют животных, поддерживают порядок в вольерах. Работники предприятия спасают животных от последствий обстрелов, а также забирают брошенных домашних питомцев.

В приюте также выразили благодарность некоммерческому благотворительному фонду Fundacja Benek (Польша) за 6 т кормов и помощь в размере 35,5 тыс. злотых. Собранные средства использовали на корм для животных, топливо и запчасти для автомобилей предприятия, ветеринарные препараты, медицинские материалы и пр.

НЕМОВЛЯТА ЦЬОГО ПОТРЕБУЮТЬ:

процедури, які радять лікарі

Ми обнишпорили інтернет-джерела і наразі пропонуємо корисні маніпуляції для розвитку та росту діток.

◆ Викладайте дитинку на животик

Корисно викладати дитину на животик собі на груди, так буде покращуватися ваш зв'язок матері/батька та дитини. До того ж малюк швидше почне повзати й сідати.

Постійно контролюйте процес, викладайте дитинку на животик на невеликі проміжки часу, поступово збільшуючи тривалість.

З часом дитина буде готова лежати на підлозі.

◆ Масажуйте стопи малюка, щоб зняти стрес

Масажувати й терти долоні та стопи малюків у збудженому стані — життєво необхідно. Рефлексотерапія втішує малюка, він швидше засинає і заспокоюється. Таку процедуру можна повторювати щодня.

Техніка виконання. Повільно почніть масажувати стопи, спостерігаючи за реакцією дитини. Щоденне повторення допоможе дитині краще впоратися зі стресом.

◆ Не сприймайте кожен плач дитини як сигнал голоду

Лікарі попереджують: якщо тицяти дитині їжу на кожен плач — до ожиріння недалеко. А маля просто може бути втомленим, розчарованим чи нудьгувати. За словами доктора медичних наук Гарвардського університету Клер Маккарті, «якщо дитину годують у відповідь на будь-який її сигнал, згодом дитина призвичаїться до такого і вимагатиме більше їжі».

Яка альтернатива постійному годуванню? Пограйтеся з дитиною, погойдайте її на руках, розмовляйте з нею, зробіть масаж, змініть підгузок — варіантів дуже багато.

◆ Пестіть дитину, щоб вона росла психічно здоровою

Як і кожен з батьків, ви точно пестите свого малюка. І навіть науково було доведено, що діти, до яких постійно торкаються і яких часто беруть на руки, мають міцніше психічне здоров'я, адже у них краще розвиваються нейронні зв'язки.

«Ми виявили зв'язок між материнською турботою і розміром гіпокампу у здорових дітей. Це є безперечним свідченням потужного ефекту, який створює тактильний контакт»,— пише доктор медичних наук, професор дитячої психіатрії Джоан Л. Льюба.

◆ Робіть дитині масаж, щоб допомогти їй розслабитися

Дорослі люди часто вдаються до масажу, щоб зняти стрес. На немовлят він чинить такий самий ефект.

Коли ви робите масаж своєму малюкові, він відчуває себе захищеним, і стрес зникає. Також він допомагає дітям, які страждають від газів, кольок і закрепів. Крім того, недавнє дослідження довело, що щоденний масаж сприяє росту і розвитку кісток у недоношених немовлят.

Спосіб виконання. Повільно і ніжно розтирайте тіло дитини від кінчиків пальців на ногах до маківки, коли вона лежить на спині.

Покладіть малюка на животик і повторіть свої дії.

Під час масажу розмовляйте з дитиною і дивіться їй в очі. Так малюк розслабиться і відчує себе в безпеці.

Якщо малюкові подобається, повторюйте масаж кілька разів на день.

Спробуйте масаж ефірною чи дитячою олійкою, однак перед процедурою перевірте алергічну реакцію дитини.

◆ Використовуйте вібрації та «білий шум», щоб заспокоїти малюка

Доведено, що вібрації є одними з найкращих способів заспокоїти дитину, яка плаче. Прилади, що виробляють «білий шум», створюють такий самий ефект. Крім того, вони допомагають малюкам засинати та спати довше. Сушарки та пральні машини стали справжнім порятунком для зневірених молодих батьків. Експерти стверджують, що рівномірний шум нагадує дитині звуки тіла, які вона чула в утробі матері.

Спосіб виконання. Візьміть дитяче автомобільне крісло, посадіть в нього немовля, переконайтеся, що йому комфортно. Розмістіть крісло на пральній машині та надійно закріпіть його, щоб воно не впало.

Запустіть прання. Вібрації пральної машини поступово заспокоять малюка.

◆ Покатайте дитину в авто, щоб вона заснула

Експерти стверджують, що діти справді краще засинають в автівці. Рух в авто заколисує малюка і також імітує перебування в утробі матері. Спеціаліст із вікової психології Трейсі Кесселс каже, що ««двигун автомобіля» — це «білий шум»», до якого діти звикли ще до народження.

◆ Лікуйте укуси комах розчином харчової соди

У літній період комарі та різні мушки можуть стати справжньою проблемою для немовлят. Натуральна паста з харчової соди та води допомагає зняти свербіж і біль від укусів. Луг в соді нейтралізує і зменшує набряк від кислоти.

Спосіб приготування. Змішайте 1 ст. л. соди з невеликою кількістю води, щоб перетворити її на густу пасту, яку можна мазати на шкіру. Змастіть цією пастою укус і залиште на деякий час.

Зітріть соду зі шкіри ватою, змоченою в теплій воді.

САМАЯ ВРЕДНАЯ КАША

Врач-педиатр, Почетный гражданин Харькова Евгений Комаровский рассказал, употребление каких каш может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Одной из самых вредных, по его версии, является манная. Единственное ее преимущество, что «с одной ложки» можно накормить всю семью. Набухание манной крупы надолго создает иллюзию сытости. Она очень долго покидает желудок,— отметил Комаровский.

В настоящее время большинство педиатров настоятельно не рекомендуют давать манную кашу детям до 10 месяцев. В манной каше очень много белка глютена. У некоторых детей может быть врожденная непереносимость глютена. И получение этого белка в раннем возрасте может привести к достаточно серьезным проблемам с ЖКТ. Если таких проблем нет — манную кашу давать ребенку можно.

◆ *Какие еще каши считаются вредными?*

Педиатр также не рекомендует покупать овсянку быстрого приготовления в пакетиках. Комаровский говорит, что это «самое вредное, что только можно придумать».

Овсянка будет полезной, если ее готовить из хлопьев, которые нужно варить.

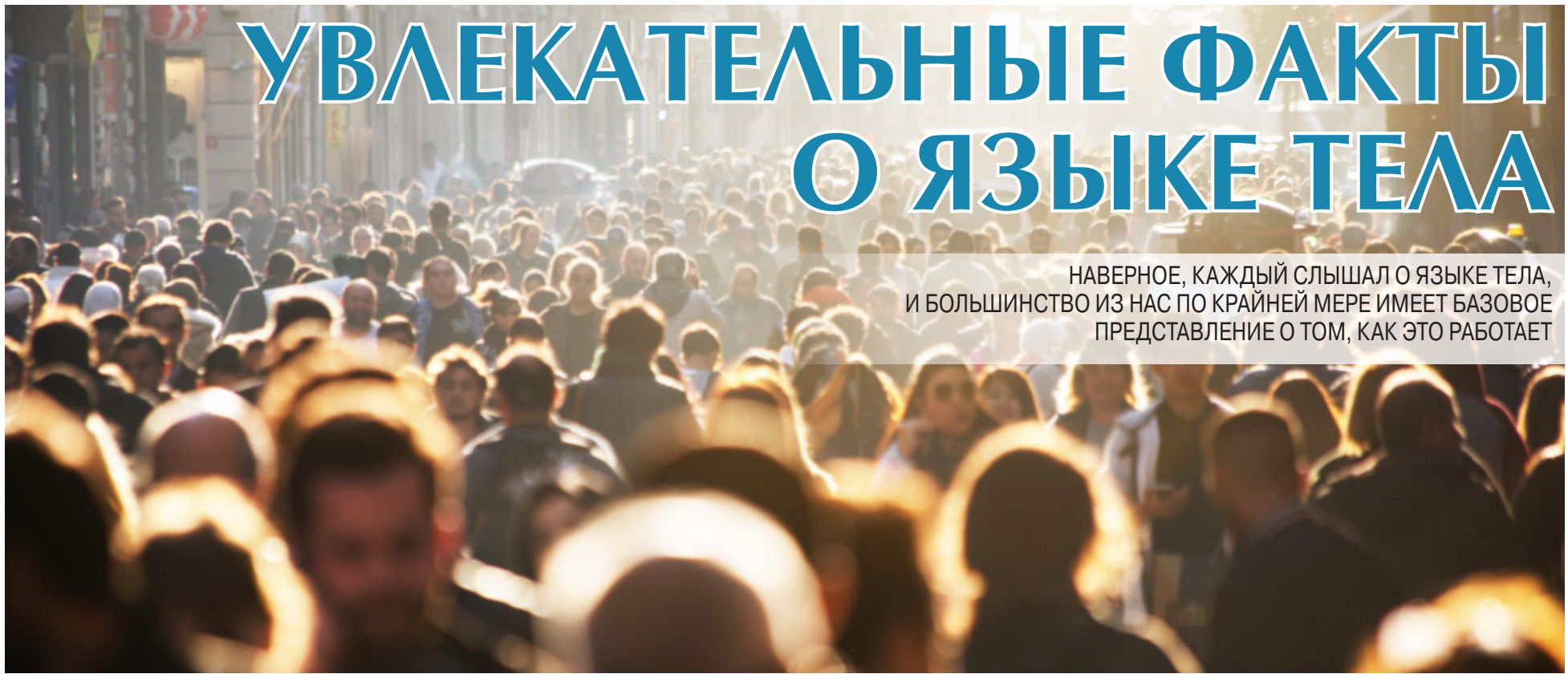
Также в списке — белый рис, который медик назвал «никаким»: пользы подобная каша не приносит.

◆ *Какие каши считаются полезными?*

По словам медика, врачи во всем мире определили семь полезных каш.

На первом месте гречка, на втором — овсянка (не из пакетиков), далее перловка, пшено, кукурузная крупа, бурый рис, а также льняная крупа.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ЯЗЫКЕ ТЕЛА



НАВЕРНОЕ, КАЖДЫЙ СЛЫШАЛ О ЯЗЫКЕ ТЕЛА, И БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ИМЕЕТ БАЗОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТОМ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Человек, который активно отдаляется от вас или хмурится, когда вы говорите, вероятно, не ваш друг. Человек, который постоянно улыбается и прикасается к вам, скорее всего, хочет стать вашим другом. Но посередине существует множество тонкостей и нюансов, которые большинство из нас упускает.

Всё, начиная с того, как вы моргаете, и заканчивая тем, как хмурите брови, может дать всевозможные намёки на то, что думаете и чувствуете в данный момент.

РУКИ В БОКИ — ЭТО ДОМИНИРОВАНИЕ

Представьте человека, положившего руки на талию, локти смотрят в стороны, большие пальцы рук — назад. Если вы имеете дело с кем-то, держащим руки таким образом, то такой человек чувствует себя вполне контролирующим ситуацию.

Согласно Джону Наварро (Joe Navarro), специалисту по языку тела, изучающему эту науку на протяжении 50 лет, 25 из которых он вместе с ФБР провёл за поимкой шпионов, руки в боки — это доминирующая позиция. Стоящий в такой позе даёт понять, что он вовлечён в происходящее и, скорее всего, у него есть вопрос, который он собирается обсудить.

Положение «руки в боки» может легко перейти от попытки быть влиятельным и повелительным к позе любопытства простым движением руки. Если большие пальцы рук переставить вперёд, а остальные пальцы — назад, то теперь вам интересно и любопытно, что происходит, вместо того чтобы пытаться управлять происходящим.

СТИПЛИНГ ДЕМОНСТРИРУЕТ УВЕРЕННОСТЬ

Если бы вы собирались произвести впечатление на мистера Бернса из «Симпсонов», то велика вероятность, что вы бы сказали: «Отлично!», сложив руки в стиплинге (когда обе руки расположены одна напротив другой, и смыкаются только кончики пальцев).

Этот жест— не просто мультяшное дурачество, а именно то, что сделал бы в реальной жизни такой человек, как мистер Бернс. Стиплинг, когда вы соединяете руки только кончиками пальцев, словно шпили церкви,— это самая мощная демонстрация уверенности, которую только может проявить человек.

По словам Наварро, нервный или неуверенный в себе человек будет скручивать руки и выполнять какие-либо гибкие жесты. Стиплинг противоположен этому и демонстрирует авторитет. Уверенность, которую проецирует этот жест, исчезает, когда его больше нет.

Если человек сначала демонстрировал этот жест, а затем перестал, примите это как хороший знак того, что он уже не так уверен в себе, как был мгновением раньше. Если человек после этого медленно потирает руки, то это явный показатель стресса.

ЧАСТОТА МОРГАНИЯ

Как часто вы моргаете? Люди об этом никогда не задумываются. Это бессознательное действие, поэтому мы не осознаём, как часто его совершаем. Если вам интересно знать, то среднестатистический взрослый моргает 15–20 раз в минуту.

В стрессовой ситуации частота моргания возрастает. Это потенциально может указывать на нечестность. Но с такой же лёгкостью — на стресс и дискомфорт от ситуации. Тем не менее, если кто-то, например, произносит речь или даёт показания в суде и резко начинает моргать чаще, то это может быть признаком обмана.

Наварро отмечает, что, когда выступал Никсон и был не совсем честен, он начинал моргать с 12 до 70 раз в минуту. А чтобы по-настоящему увидеть, как кто-то находится в состоянии стресса, то посмотрите на Билла Клинтона, дававшего показания, когда он моргал с частотой почти 100 раз в минуту.

Продавцы автомобилей и другие профессионалы, которые хотят оказывать давление на людей, учатся следить за частотой моргания. Они будут наблюдать за вашими глазами, чтобы определить, когда и как оказать на вас большее давление, чтобы заключить сделку. Поэтому если вы попадаете в ситуацию сильного стресса и хотите создать впечатление, что вы спокойны и собранны, то следите за тем, как часто вы моргаете, и постарайтесь это контролировать.

СКРЕЩЕННЫЕ РУКИ — ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ, А НЕ БЛОКИРОВКА

Долгое время считалось, что скрещивание рук демонстрирует чёткое ощущение дистанции или блокировки. Вы используете свои руки, чтобы защитить жизненно важные органы. А теперь подумайте, что вы обычно чувствуете, когда скрещиваете руки? Вы чувствуете угрозу? Вы действительно чувствуете себя защищающимися? Вы пытаетесь защитить своё сердце от нападения? Наверное, нет.

По словам Джанин Драйвер (Janine Driver) из Института языка тела (Body Language Institute), это распространённое мнение явно не соответствует действительности. Скрещивание рук может всего лишь помочь думать, особенно в рабочей ситуации. Наварро с этим согласен, считая, что это не столько оборонительное действие, сколько успокаивающее. И в конце концов, иногда руки просто устают и с ними нужно что-то сделать.

НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА НЕ УКАЗЫВАЕТ НА ОБМАН

Возможно, вы слышали о том, что люди обычно избегают прямого взгляда, когда говорят неправду. Полная чушь.

Кстати, на этом основан старый миф о том, что если человек смотрит влево вверх или, может быть, вправо вверх, то он подсознательно обращается к части своего мозга, которая поможет ему придумать ложь, чтобы не сказать правду. Это не так.

Наварро говорит, что визуальные подсказки, указывающие на обман, весьма ненадёжны. Несмотря на то что мы думаем, что можем выявить обман с помощью языка тела, это совсем непросто. Другие признаки, такие как кашель, прикосновение к лицу и все так называемые признаки того, что кто-то ведёт себя нечестно, с тем же успехом могут означать, что у человека просто пересохло в горле или зачесался нос.

ВЫ СЖИМАЕТЕ ГУБЫ, КОГДА ОГОРЧЕНЫ

Губы прекрасно отражают эмоции и чувства человека. Вы ухмыляетесь, когда злитесь, улыбаетесь, когда счастливы, и прикасаетесь пальцем к губам, чтобы выглядеть соблазнительно. Так о чём ещё могут рассказать губы в то время, когда не произносят ни слова? Они могут запросто указать на то, насколько вам не нравится ситуация.

Если кто-то сжимает губы, это верный знак того, что он недоволен происходящим. Чем сильнее сжаты губы, тем сильнее это ощущение. Если ситуация вообще плоха, то человек может втянуть губы прямо в рот.

НАХМУРЕННЫЕ БРОВИ УКАЗЫВАЮТ НА НЕПРИЯЗНЬ

Большинство время от времени боится сказать что-то не то. Что ж, хорошие новости: теперь можно с достаточной степенью точности узнать, думает ли другой человек, что вы говорите глупости.

Когда мы слышим то, что нам не нравится, кажется неправильным или неприятным, мы склонны хмурить брови. Когда у собеседника хмурятся брови, следите за тем, что говорите. Если это продолжается, тогда человек, с которым разговариваете, совершенно не заинтересован в беседе. Он может оставаться вежливым, но велика вероятность того, что вы ему не нравитесь или, по крайней мере, ему не нравится то, что вы говорите.

БАГАТО УКРАЇНЦІВ НАРАЗІ Є ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ. ОСОБЛИВО СУМУЮТЬ У РОДИНАХ, ЯКІ ПОКИНУЛИ ДОМІВКУ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ, ДІТИ. МАЛЕЧІ НЕ ВИСТАЧАЄ ДРУЗІВ, УЛЮБЛЕНИХ ДИТЯЧИХ МАЙДАНЧИКІВ ТОЩО. ОДНАК ХОЧЕТЬСЯ, ЩОБ ДИТЯЧЕ ДОЗВІЛЛЯ БУЛО АКТИВНИМ ТА ЦІКАВИМ ВОДНОЧАС

РУХЛИВІ ІГРИ НА ВУЛИЦІ

Пропонуємо підбірку ігор, що допоможуть захопити дітей, в місцях, де є хоч трохи простору.

◆ ПІДСІЧКА

У центрі кола стає ведучий. У його руках мотузка, на кінці якої підвішений мішечок з піском. Ведучий обертає мотузку так, що мішечок ковзає по землі. Гравці підскакують над мотузкою. Хто зачепить мотузку, той заміняє ведучого.

◆ СПРИТНА

Батьки розділяють учасників гри на групи, даючи їм назви риб. Акула розташовується в центрі кола ігрового поля, Риби — у своїх колах на кромці ігрового поля. Вихователь голосно вимовляє одну або кілька назв риб, які починають бігати навколо Акули». За сигналом вихователя Акула намагається зловити Риб, плаваючих навколо. Риби, до яких торкнулася Акула, перетворюються в Акул і допомагають ловити інших гравців. Гра продовжується до тих пір, поки всі Риби не стануть Акулами. Перемагають гравці, які найбільше спіймали Риб.

◆ КІТ І МИШІ

У кутку майданчика креслиться коло «будинок кота». З гравців вибирається Кіт, решта — Польові Миші, які розміщуються по краях майданчика в «нірках». Ведучий говорить: «Мишки, мишки, виходьте! Побігайте, потанцюйте, виходьте пошвидше, спить вусатий кіт — злодій!». Мишки вибігають з норки і перетанцьовують зі словами: «Та-та-та, не боїмося ми кота!». По сигналу «Кіт іде!» — всі Мишки завмирають на місці без рухів. Кіт крадеться до них; хто ворухнеться, того забирає до себе в будинок. За командою «Кіт пішов» Мишки починають бігати. Повторюється 2–3 рази, потім Кіт змінюється. Перемагає той, хто жодного разу не був спійманий, а також проявив витримку і кмітливість.

◆ М'ЯЧ СУСІДОВІ

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. У двох гравців, що стоять на протилежному боці кола,— по волейбольному м'ячу. По сигналу обидва гравці передають м'яч один одному вправо або вліво, по колу, в одному напрямку, щоб один м'яч якби наздоганяв інший. Програє гравець, у якого виявилося два м'ячі. Потім м'ячі передаються гравцям, які стоять в протилежних сторонах кола, і гра починається спочатку.

◆ ЗАЄЦЬ І МИСЛИВЕЦЬ

З числа гравців вибирається Мисливець і Безпритульний Заєць. Решта гравців — Зайці, креслять собі коло, і встають в усередину. Безпритульний Заєць тікає, а Мисливець його доганяє. Заєць може врятуватися від Мисливця, забігши в будь-яке коло, тоді Заєць, що стояв у колі, повинен відразу ж тікати, тому що він стає бездомним, і Мисливець буде його полювати. Як тільки Мисливець зловить Зайця, він сам стає Зайцем, а колишній Заєць — Мисливцем.

◆ БРИТАНСЬКИЙ БУЛЬДОГ

Діти призначають двох ловців (Бульдогів). Бульдоги стоять з одного боку майданчика, а всі інші — з протилежного. За сигналом одного з Бульдогів всі гравці повинні перебігти на інший бік. Але так, щоб гравця не зловили Бульдоги. Той, кого зловлять, стає ловцем. Гра продовжується до тих пір, поки всі бігуни не перетворюються на Бульдогів.

◆ ВИЩЕ ЗЕМЛІ

Перед грою діти вибирають територію, за межі якої не можна вибігати. Потім вибирають одного ловця. Він починає ловити гравців, що тікають. При цьому діти намагаються відірвати ноги від землі (стати на лавку або камінь). У такому положенні ловець не має права їх схопити. Ловцеві забороняється підстерігати гравця, а інші не повинні залишатися з піднятими ногами більш ніж 20–30 секунд. Якщо ловець наздожене гравця, то вони міняються ролями.

◆ САРДИНИ

Обирається один гравець, який йде ховатися, в той час, коли решта закривають очі і рахують до 30. Потім гравці по одному йдуть шукати того, хто сховався. Хто знайшов схованку — теж залишається в ній. Мета цієї гри: як можна швидше знайти гравця, який сховався. Той гравець, який останній знаходить місце, де ховаються всі інші, йде ховатися першим.

◆ ВТРИМАЙ КУЛЬКУ

Діти діляться на пари. Для кожної пари креслять коло діаметром 1м. Гравці встають в це коло, їм дається повітряна кулька. Вони повинні, не виходячи з кола, дути на кульку так, щоб вона піднімалася і опускалася над ними і над межами їх кола. Не можна «поправляти» траєкторію польоту кульки руками. Виграє та пара, яка зможе протриматися довше за всіх.

◆ ГОРОБЧИКИ

Попередньо на асфальті крейдою креслять коло. У центрі кола стоїть ведучий — Ворона. За колом стоять всі гравці, які є Горобцями. Вони встрибують в коло і стрибають всередині нього. Потім так само з нього вистрибують. Ворона намагається зловити Горобчика, коли той скаче всередині кола. Якщо Горобчика все-таки зловили, то він стає ведучим і гра починається спочатку.

◆ СЛУХАЙ СИГНАЛ

Діти йдуть в колоні по одному. Ведучий подає заздалегідь обумовлені сигнали — звукові (плескаючи долонями). Наприклад: коли ведучий плескає в долоні один раз, то діти біжать, коли плескає два рази — діти сідають, коли три — діти йдуть.

ПРОЖИТИ НА 10 РОКІВ ДОВШЕ

ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕНЬ ВООЗ, КУРІННЯ ПОСІДАЄ ПЕРШЕ МІСЦЕ СЕРЕД ПРИЧИН СМЕРТНОСТІ, ЯКИМ МОЖНА ЗАПОБІГТИ

Щороку у світі помирає приблизно 5 мільйонів людей через хвороби, пов'язані зі споживанням нікотину, і ця цифра зростає.

Причин відмовитися від куріння безліч. Назвемо найзначніші ризики:

- Тютюн робить зуби жовтими, сприяє появі зубного нальоту.
- Люди, що палять, раніше старіють, шкіра виснажується, втрачає пружність через дефіцит білка і вітаміну А.
- Підвищується ризик появи псоріазу.
- У десятки разів збільшується ризик розвитку раку легенів.
- Курці частіше страждають на серцеві патології.
- Розумовий розвиток погіршується, зростає ризик деменції.
- У жінок, які курять, місячні проходять болючіше.
- Погіршується постачання тканин та клітин киснем.
- У чоловіків, які курять, рідше народжуються сини.
- У злісних затятих курців знижується рівень IQ.
- Куріння — одна з причин безпліддя.

Кинути курити важко, особливо якщо шкідлива звичка була з вами багато років. Але чим швидше ви зможете її перемогти, тим меншу шкоду завдасте своєму організму. Відмова від тютюну здатна продовжити життя на 10 років.

Кардіолог Олена Прокопович детально розповідає, які зміни відбудуться з організмом, якщо кинути курити.

Лікар підкреслила, що зміни з'являться вже буквально першого дня після відмови від шкідливої звички, і організм починає поступово відновлюватися.

• Буквально через 20 хвилин після останньої викуреної сигарети відбудеться нормалізація артеріального тиску та пульсу. Судини почнуть розширюватись і тому руки з ногами стануть теплими.

• Коли пройде 2 години, починає відчуватися потяг до цигарки, адже в крові помітно знизиться рівень дофаміну, або гормону радості. У той же час збільшиться кількість кисню, тому ризик появи інфаркту або ішемічного захворювання стане набагато меншим.

• На наступну добу може з'явитися досить сильний кашель. Це вважається нормою, адже організм починає очищати легені від шкідливих речовин.

• Через дві доби смакові рецептори починають відновлюватися і тому їжа стає набагато смачнішою, ніж під час куріння.

• Через три доби з'являються гострі ознаки скасування. Колишній курець починає відчувати сильний біль голови, нудоту, виникає депресивний або тривожний стан. Потрібно докласти всіх зусиль, щоб не зірватися і просто перетерпіти ці неприємні моменти.

• Через місяць після відмови від куріння ризик захворіти на цукровий діабет буде меншим. Крім того, в організмі підвищується рівень добрих антиатерогенних ліпідів, які захищають серце та судини, знижується ризик онкології легень.

• Буквально через 3–4 місяці починають повноцінно функціонувати «війки», які перебувають у легенях. Під час куріння нікотин їх паралізував, тому організм був не досить захищений від застуд.

• Через рік після відмови від шкідливої звички ризик виникнення проблем із серцево-судинною системою знизиться мінімум у два рази. Те саме можна сказати про рак легенів.

• Лікар акцентувала, що електронні сигарети шкодять організму так само, як і звичайні, хоча багато хто вважає, що вони безпечніші і не призводять до тяжких наслідків.

РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ О ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

ИНТЕРНЕТ ПЕСТРИТ ПСЕВДОМУДРОСТЯМИ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ МЕР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА. НЕМЕЦКИЙ КАРДИОЛОГ ХЕРИБЕРТ БРЮК ОБЪЯСНИЛ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВРЕДИТ СЕРДЦУ, А ЧТО, НАОБОРОТ, ЕГО ЗАЩИЩАЕТ.

1. Кофе приводит к повышению артериального давления и вредит сердцу

Кофе может лишь ненадолго повысить давление у людей, которые не привыкли к кофеину. Систематическое употребление кофе не приводит к повышению артериального давления. Согласно исследованию, любители кофе живут дольше и реже болеют раком. Специалист считает безвредными четыре чашки в день даже для людей с высоким давлением.

2. Красное вино защищает сердце

Современные кардиологи точно знают, что даже небольшое количество алкоголя увеличивает риск фибрилляции предсердий. Поэтому с алкоголем надо быть осторожными.

3. Атеросклероз угрожает только пожилым

Атеросклероз, или закупорка кровеносных сосудов, которая приводит к сердечным приступам или инсультам, может повлиять также и на молодых людей. В среднем женщины страдают атеросклерозом примерно на десять лет позже, чем мужчины.

4. Водопроводная вода забивает сердце и кровеносные сосуды

Известь из питьевой воды не накапливается в организме. Отложения кальция в сосудах, например при атеросклерозе, являются не причиной заболевания, а его следствием.

5. Чем старше человек, тем слабее становится сердце

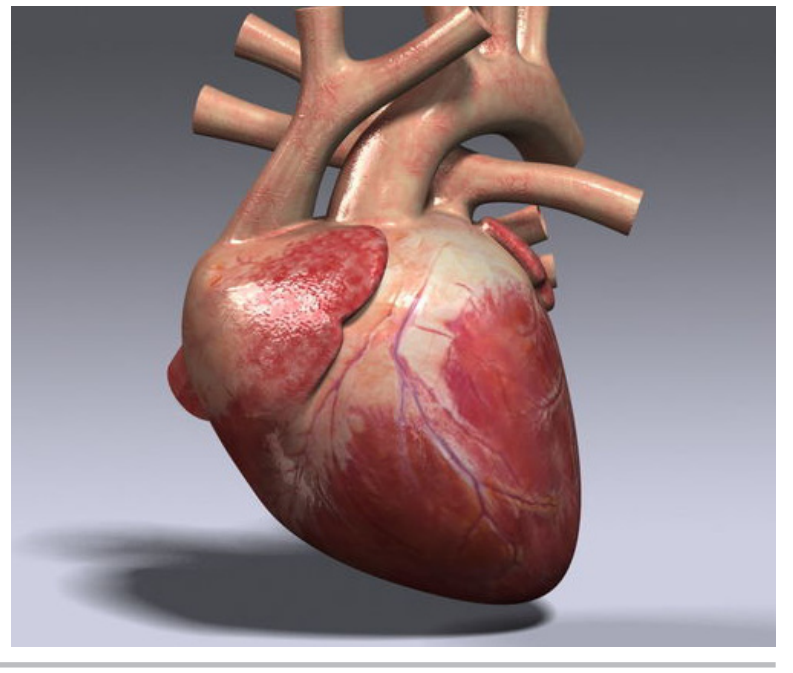
Неверно. Люди, которые не курят, имеют нормальное давление и не страдают диабетом, могут иметь здоровое сердце даже в преклонном возрасте.

6. Ацетилсалициловая кислота помогает в профилактике сердечных приступов и инсультов

Профилактический эффект ацетилсалициловой кислоты против сердечных приступов и инсультов рассматривается в кардиологии с осторожностью. Но пациентам, которые уже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется лечение ацетилсалициловой кислотой для предотвращения образования тромбов.

7. Силовые тренировки — табу для сердечников

Спорт на выносливость по-прежнему рекомендуется пациентам с сердечными заболеваниями. Но в качестве дополнения также полезны тренировки с отягощениями. Это касается даже пациентов с повышенным артериальным давлением, которым раньше такие нагрузки были запрещены.



Гороскоп на 4 мая

Овен (21 марта — 20 апреля)
Хороший день для общения с сотрудниками или начальством. Советы и посредничество друзей, покровительство влиятельных лиц могут оказаться эффективными. Нельзя проявлять жадность и чрезмерную подозрительность.

Телец (21 апреля — 20 мая)
Положительные тенденции этого дня обеспечат успех в заключении сделок или в коммерческих операциях. Встречи и контакты в скором будущем могут принести ощутимые результаты. Нельзя суетиться и придавать значение мелким неприятностям.

Близнецы (21 мая — 21 июня)
Будьте аккуратны в финансовых вопросах. Не исключены скрытые ловушки, поставленные вашими недругами. Хороши уединение, сосредоточенность, погружение в себя. Заниматься можно только самыми неотложными бытовыми проблемами.

Рак (22 июня — 22 июля)
Устойчивость настроения, хорошее расположение духа позволят достичь желаемого результата. Ваши скромность, неповторимость и трудоспособность помогут снискать одобрение начальства или получить помощь от покровителей.

Лев (23 июля — 23 августа)
Обычный трудовой день. Ваши усилия принесут желаемый результат. Даже возникшие проблемы не смогут изменить вашего настроения. Сконцентрируйтесь на главном, постарайтесь не замечать суеты.

Дева (24 августа — 23 сентября)
Мужчин-Дев ждет разочарование в человеке, который до сих пор казался надежным. Необходимо во время наплыва страстей проявить выдержку и самообладание. Возможна психологическая поддержка со стороны малознакомых людей.

Весы (24 сентября — 23 октября)
Многим придется столкнуться с жесткой позицией партнеров, что заставит пересмотреть предыдущие договоренности. Результат деятельности можно будет получить только через некоторое время. Можете рассчитывать на помощь родственников.

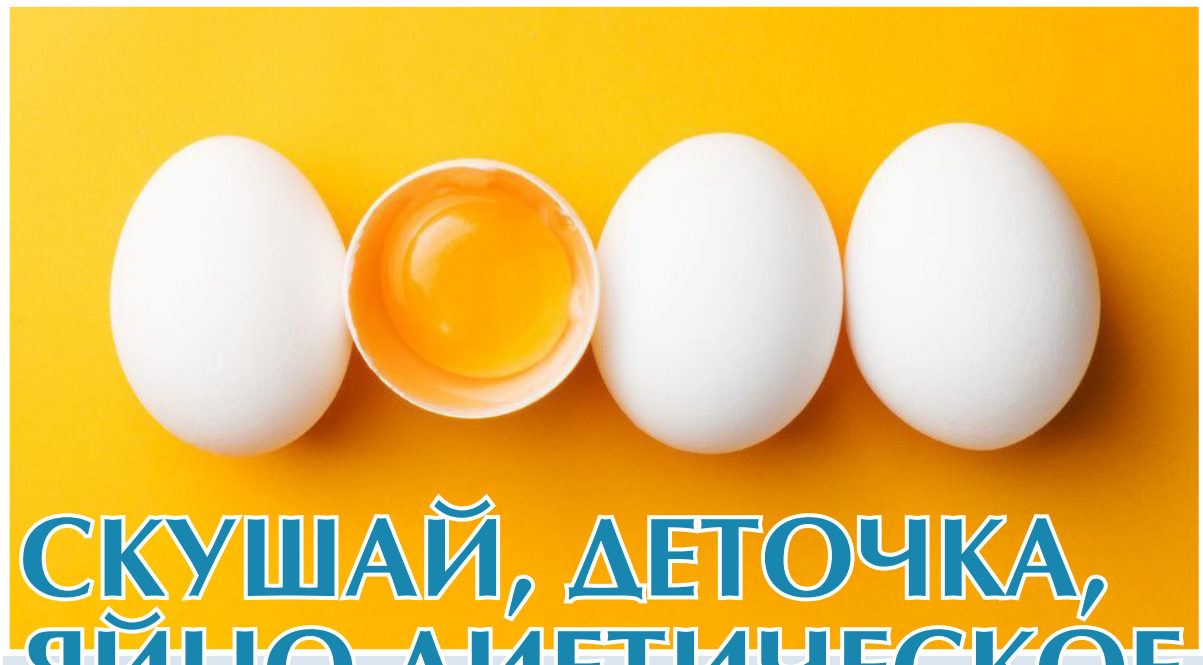
Скорпион (24 октября — 22 ноября)
Выполнение больших объемов работы принесет удовлетворение и радость. Вечером вероятны недоразумения, возникшие из-за опрометчивых обещаний. Выбор между новыми предложениями и старыми закрепленными позициями будет сложным.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря)
Звезды рекомендуют трезво оценить действительность и не гоняться за пустыми проектами. Несмотря на все усилия, вы не сумеете преодолеть все преграды. Звезды советуют не конфликтовать с окружающими, не навязывать своих мыслей друзьям.

Козерог (22 декабря — 20 января)
Нельзя проявлять озабоченность и суетливость. Не старайтесь переложить тяжесть проблем на своих партнеров. Постарайтесь не замечать мелких неприятностей. Ваше обаяние может творить чудеса. Вероятны вещие сны.

Водолей (21 января — 18 февраля)
Не исключены финансовые потери. Звезды сегодня рекомендует не обращать внимания на препятствия и последовательно проводить намеченную деятельность в профессиональной и личной сферах жизни.

Рыбы (19 февраля — 20 марта)
Трудолюбие и упорство в достижении цели позволят создать стартовую площадку для финансового взлета в ближайшем будущем. Вечер посвятите укреплению собственного здоровья и здоровья детей.



СКУШАЙ, ДЕТОЧКА, ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ

Куриные яйца — просто уникальный продукт, ведь они содержат все необходимое для организма человека, это настоящая кладезь аминокислот, витаминов и минеральных веществ. А белок является основным строительным материалом для вашего тела

Два яйца ежедневно — составляющая здорового рациона.

На 100 г куриных яиц приходится 12,7 г белка. При этом яичный белок имеет оптимальный для человеческого организма аминокислотный состав и принят за эталон (100% по рекомендациям ВОЗ). Для сравнения: мясо имеет 80–88%, молоко 85–86%.

По питательной ценности яйца схожи с куриным мясом. При этом стоимость яиц более доступна, да и витаминов и минералов в яйце больше.

Именно в курином яйце содержатся такие незаменимые для человека вещества: ниацин — необходим для питания мозга и образования половых гормонов; витамин К — обеспечивает свертываемость крови; холин — способствует обмену жиров, улучшает память; лецитин — необходим для питания нервной и мозговой ткани; лизоцим — оказывает антибактериальное и противовирусное действие; витамины А, Е, D, К, В1, В2, В6, В12, ретинол, кальций и железо, биотин и фолиевая кислота.

◆ *Вареное или сырое*

Наш организм лучше усваивает яйца, которые были термически обработаны. Вареный яичный белок усваивается на 97–98%, не оставляя шлаков в кишечнике, и оказывает местный лечебный эффект в желудке. Сырой белок усваивается труднее, однако он более эффективно способен снижать кислотность желудочного сока.

Исследовав диеты сотен тысяч людей, учёные пришли к выводу, что ежедневное потребление яиц не связано с проблемами холестерина или болезнями сердца. Напротив, есть исследования, что употребление яиц понижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. А миф о повышении холестерина в организме человека при употреблении более 1 яйца в день так и останется мифом.

◆ *С красным пятнышком*

Можно ли есть куриные яйца, в желтке которых обнаружил красное пятно? Некоторые люди такие яйца сразу же выбрасывают, другие пытаются удалить вкрапления. А третьи готовят как ни в чём не бывало. Кто из них прав и откуда появляется этот подозрительный красноватый сгусток?

Существует поверье, что красное пятнышко на границе желтка и белка является зародышем цыпленка. Но это не более чем легенда. На самом деле подобные пятна попадаются в 15 процентах яиц. И встречаются даже у тех кур, которые никогда не видели петуха.

Дело в том, что при формировании яйца оно окружено пропитанным мелкими сосудами мешочком. Созревая, яйцо высвобождается и проходит по яйцеводу. При этом частички капилляров мамы-курицы иногда отрываются и попадают в желток.

Интересно, что такое явление более свойственно яйцам с коричневой скорлупой. По статистике, красные пятна можно найти в 18% коричневых и только 0,5% белых яиц. Влияет на появление неаппетитных сгустков и возраст кур. У старых они встречаются чаще.

Чтобы яйца с примесями не попадали в продажу, их просвечивают сильным источником света. А так как темные яйца просветить сложнее, то обнаружить в них красные пятна получается далеко не всегда.

Никакой опасности для человека яйца с вкраплениями не представляют. Это лишь эстетический дефект, совершенно не мешающий употреблению яиц в пищу.

◆ *Проверка на качество*

Качественные куриные яйца должны быть чистыми (без перьев и помета), без трещин, соответствовать друг другу размером и весом. На каждом яйце должен стоять штамп с маркировкой. Это позволяет узнать категорию яиц и максимальный срок их хранения.

Скорлупа свежего яйца должна иметь матовый, а не глянцевый цвет. Если приложить свежее яйцо к уху и потрясти, то не должно быть слышно никаких звуков (бульканья). Если яйцо слишком легкое, то это может означать, что оно уже высохло и может быть протухшим.

Чем свежее яйца, тем меньше вероятность того, что в них успели расплодиться бактерии. Поэтому покупать нужно только те, которые хранятся в холодильнике (холод замедляет рост бактерий).

Но как удостовериться в свежести продукта? Погрузи яйцо в воду и понаблюдай за ним. Если оно опустилось на дно и легло на бок, значит, яйцо свежее. А если осталось на поверхности воды и выглядывает, это верный признак испорченного продукта. Кроме того, этот трюк поможет определить срок годности яйца. Если оно опустилось на дно, но осталось «стоять», хранить долго его уже нельзя.

Издатель —
ООО «Газета «Харьковские известия»
Харьковская городская газета.
Свидетельство о регистрации:
ХК № 2230—971 ПР от 28.12.2018.
Адрес редакции: 61003, г. Харьков,
пл. Павловская, 10, тел. (057) 771-01-50.
Главный редактор — **Татьяна АДАМОВИЧ.**

Отдел рекламы: тел./факс (057) 771-01-50.
E-mail: info@izv.kharkov.ua — общий;
reklama@izv.kharkov.ua — реклама;
sekretar@izv.kharkov.ua — секретарь.
Редакция не несет ответственности
за содержание и достоверность рекламных материалов.
R — материалы на правах рекламы.

Газета выходит три раза в неделю:
по вторникам, четвергам и субботам.
Заказ №
Тираж номера
Цена договорная.
Отпечатано в типографии ООО «ИД «Керамист».
69057, г. Запорожье, ул. Седова, 16.
www.keramist.com.ua

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ
СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ
реклама и маркетинг
771-01-50.
E-mail: reklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ