



ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ТА ПРЕМ'ЄР-МІНІСТР НІДЕРЛАНДІВ МАРК РЮТТЕ ВІДВІДАЛИ ХАРКІВ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ. ІЗ МЕРОМ ІГОРЕМ ТЕРЕХОВИМ ВОНИ ОБГОВОРИЛИ БЕЗПЕКОВУ СИТУАЦІЮ В МІСТІ.

Володимир Зеленський запевнив, що центральна влада України та лідери іноземних держав активно працюють над тим, аби посилити протиповітряну оборону в Харкові:

— Разом з прем'єр-міністром Нідерландів Марком Рютте пройшовся Харковом — місцями влучають російських ракет. Звичайні будинки розбиті, зруйнована міська інфраструктура. Важливо додати Харкову безпеки.

Працюємо з усіма лідерами, щоб посилити ППО і тут, і в інших наших містах. Світ має такий потенціал, і потрібна

спільна рішучість, щоб російський терор програв.

Ігор Терехов зазначив, що міська влада зі свого боку робить все, щоб убезпечити життя в Харкові:

— Ми докладаємо максимум зусиль, щоб домовитися про постачання новітніх систем ППО, які збиватимуть, зокрема, всі «шахедаї», що летять на місто.

Також Президент України та Прем'єр-міністр Нідерландів особливу увагу приділили унікальному освітньому закладу — метрошколі.

(Продовження на стор. 2)



ЗНАКОВА ЗУСТРІЧ У ХАРКОВІ



ВІДТІСНИТИ ВОРОГА ДАЛІ ВІД МІСТ

КЕРІВНИЦТВО ДЕРЖАВИ ТА ВІЙСЬКОВЕ КОМАНДУВАННЯ ПРАЦЮЮТЬ НАД ТИМ, ЩОБ ПОСИЛЮВАТИ ЗАХИСТ ХАРКІВЩИНИ ТА ПОКРАЩУВАТИ БЕЗПЕКОВУ СИТУАЦІЮ В РЕГІОНІ, ЯКИЙ ЗАЗНАЄ ПОСТІЙНИХ РОСІЙСЬКИХ АТАК, ЗАЯВИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПІСЛЯ ПЕРЕГОВОРІВ ІЗ ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРОМ НІДЕРЛАНДІВ МАРКОМ РЮТТЕ В ХАРКОВІ.

Глава держави розповів, що, зокрема, було заслухано інформацію від військових про актуальну ситуацію в регіоні та виклики, пов'язані з близькістю до кордону з державою-агресором.

— Ми розуміємо всі виклики. Головам і міністр оборони знають, над чим працювати. Посилюється цей захист.

Партнери добре знають, чого Україні бра-



кує, щоб бути ще потужнішою. І це стосується не лише Харкова, а й загалом прикордонних населених пунктів, які розташовані поблизу лінії фронту.

Можна дуже довго говорити про те, чим збивати С-300. Ми розуміємо, чого не вистачає. І, окрім того, що це дуже складно, дуже високі ризики, коли в тебе є до хвилини й ракета росіян влучає в цивільну ціль. Тут потрібен комплексний захист.

Крім того, як акцентував Президент, потрібно не лише посилювати ППО для Харкова та всього регіону, а й відтіснити російські війська далі від міст.

— Інакше повністю захистити Харків буде дуже складно, навіть якщо ми ще посилюємо відповідними сучасними системами протиповітряної оборони. Ми шукаємо можливості посилити ППО Харкова в будь-якому разі. Це сьогодні наше завдання, — пояснив Глава держави.

ДІТИ ПРОДОВЖУЮТЬ ЗДОБУВАТИ ОСВІТУ

(Продовження. Початок на стор. 1)

Під час візиту Президент Володимир Зеленський та прем'єр-міністр Нідерландів Марк Рютте відвідали метрошколу. Міський голова Ігор Терехов ознайомив почесних гостей з організацією навчального процесу на ст. м. «Університет», де у спеціально облаштованих класах навчаються понад 850 учнів.

Володимир Зеленський висловив подяку вчителям за те, що в такий важкий та непростий час вони знаходять сили продовжувати навчати дітей:

— Попри всі непрості обставини, діти продовжують здобувати освіту. Дякую вчителям за те, що даєте знання нашим дітям! Дякую нашим дітям за те, що продовжуєте мріяти й вірити в Україну!

Ігор Терехов також розповів про будівництво першої в Україні підземної школи в Індустріальному районі Харкова:

— Це перший досвід Харкова в будівництві з нуля захисної споруди такого рівня. Необхідні роботи ведуться чітко за графіком, і вже цією весною ми розраховуємо відкрити школу. Все має бути на високому рівні комфорту та безпеки, бо тут навчатимуться діти. Згодом такі школи мають з'явитись і в інших районах міста.

Мер зазначив, що у сучасних умовах, коли доводиться стикатися з постійними викликами, незмінно важливи-



ми є солідарність та підтримка наших міжнародних партнерів. Вони відіграють ключову роль у забезпеченні стабільності та безпеки:

— Підтримка Нідерландів, а також інших країн, які підтримують Харків та Україну, особливо в аспекті військової допомоги, є життєво важливою для захисту нашої держави від агресії, зміцнення обороноздатності та забезпечення безпеки наших громадян.

Ми глибоко вдячні за кожен прояв солідарності та кожен крок, який робиться разом з нами на шляху до миру і відновлення. Впевнені, що спільними зусиллями ми подолаємо всі виклики, збудуємо стійке та процвітаюче майбутнє для України та Харкова.

БІЛЬШЕ БЕЗПЕКИ, БІЛЬШЕ ЕКОНОМІЧНОГО ЗРОСТАННЯ

В межах Саміту «Україна — Південно-Східна Європа» Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак провів низку двосторонніх зустрічей.



Зміст усіх переговорів цілком прагматичний. Разом можемо дати нашим народам більше безпеки, більше робочих місць, більше економічного зростання, зазначив Глава ОП:

— З Прем'єр-міністром Хорватії Андреєм Пленковичем домовилися сприяти укладенню угод між Україною та хорватськими приватними компаніями в галузі розмінування, рятувального обладнання та виробництва БпЛА.

Дякую Президенту Чорногорії Якову Мілатовичу за підтримку Вільнюської декларації «Групи семи» та Української формули миру. Під час зустрічі обговорили лікування та реабілітацію українських військових у Чорногорії.

Під час переговорів із Президентом Північної Македонії Стево Пендаровським говорили про актуальні оборонні потреби України. З Прем'єр-міністром Північної Македонії Талатом Джафері підписали Спільну декларацію щодо євроатлантичної інтеграції України.

З Президенткою Молдови Маєю Санду обговорили останні події у Придністровському регіоні Молдови та зусилля росії щодо дестабілізації ситуації в регіоні. Окрему увагу приділили функціонуванню експортних коридорів для транспортування української продукції територією Молдови.

Участь Сербії в реалізації Української формули миру важлива. Під час зустрічі з Президентом Сербії Александром Вучичем скоординували подальші контакти з метою підтримання Формули миру якнайбільшою кількістю країн.

З Головою Ради міністрів Боснії та Герцеговини Боряною Крішто обговорили питання оборонної співпраці. Розповів про потреби України в артилерії та засобах ППО. Дякую за готовність взяти участь у першому Глобальному саміті миру.

ПОШКОДЖЕННЯ НА МЕРЕЖАХ ЛІКВІДУВАЛИ

ВІСІМ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ОТРИМАЛИ УШКОДЖЕННЯ ВНАСЛІДОК АТАКИ «ШАХЕДІВ» МИНУЛИМИ ВИХІДНИМИ. ЗОКРЕМА, БУЛИ ВИБІТІ 277 ВІКОН У КВАРТИРАХ, ЩЕ 17 — У МІСЦЯХ ЗАГАЛЬНОГО КОРИСТУВАННЯ.

Безпілотник упав між житловими будинками. Згоріли автомобілі, які були припарковані поруч.

Пошкодження на мережах тепло- та водопостачання комунальники вже усунули, зазначив міський голова Ігор Терехов:

— Працівники КП «Харківське ремонтно-будівельне підприємство» і КП «Харківспецбуд» також закрили всі по-



шкоджені контури. Обстеження будівель на наявність інших пошкоджень триває.

МІСЦЕ ДЛЯ СПОРТУ БУДЕ

СПІВРОБІТНИКИ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЛИ ЗМОГУ ПОСПІЛКУВАТИСЯ З МЕРОМ ІГОРЕМ ТЕРЕХОВИМ ТА ОБГОВОРТИ НАГАЛЬНІ ПИТАННЯ: РОЗПОДІЛ МІСЬКОГО БЮДЖЕТУ, РОБОТУ КОМУНАЛЬНОГО ТРАНСПОРТУ, ВУЛИЧНОГО ОСВІТЛЕННЯ.

Цікавили працівників академії і профільні теми. З огляду на те, що сьогодні через загрозу обстрілів проведення спортивних заходів у звичному режимі та на звичних майданчиках неможливе, чи буде місце для спорту у Харкові в найближчому майбутньому.

— Ми завжди були провідниками спортивних подій, завжди казали, що Харків — це спортивне місто, спортивним бути модно. Привчали себе та навчали дітей підтримувати гарні фізичні кондиції. Ми і надалі будемо приділяти увагу розвитку спорту та фізичної культури. До прикладу, зараз, коли ми плануємо нові дороги, закладаємо і створення велодоріжки. Також ми будуватимемо нові спорткомплекси та відновлюватимемо пошкоджені. Зо-



крема, на Салтівці. Вся інфраструктура закладена в новому генеральному плані, над яким наразі працюють харківські спеціалісти разом з командою Нормана Фостера, — запевнив Ігор Терехов.

Говорили і про необхідність створення у місті реабіліта-

ційних центрів для людей з інвалідністю, зокрема військових, які повернуться з фронту, і цивільних, які постраждали від обстрілів. Вже сьогодні багато людей потребує як фізичної, так і психологічної реабілітації, зауважив мер, тож в місті активно працюють над цим питанням.

— У нас вже є такі центри, є кваліфіковані кадри. Ми готові до цієї роботи і просимо вашої підтримки.

Працівники, чия самовіддана праця сприяє відновленню міста та його майбутньому розвитку, отримали Подяки та Почесні грамоти. Високих здобутків, кажуть, досягати надихає віра в найскорішу перемогу та любов.

Дар'я Окунь, доцентка кафедри олімпійського спорту ХДАФК:

— Не скласти руки допомагає любов до своєї роботи, любов до студентів. Хочеться, щоб наше місто розвивалося і було ще краще.

Наталія Бакуменко, провідна бухгалтерка ХДАФК:

— Хочу подякувати меру за те, що зустрівся з нами. Такі зустрічі дуже важливі, вони дають надію жити далі в нашому рідному місті.

УЧИТЕЛЬ РОКУ-2024: ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ

У ХАРКОВІ ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ МІСЬКОГО ПРОФЕСІЙНОГО КОНКУРСУ «УЧИТЕЛЬ РОКУ-2024».

У другому турі конкурсу змагалися 37 освітян з 33 шкіл у чотирьох номінаціях: «Географія», «Образотворче мистецтво», «Фізика», «Українська мова та література». За підсумками конкурсу журі визначило п'ятьох переможців та 11 лауреатів.

Міський голова Ігор Терехов висловив вдячність усім педагогам за щоденну невпинну працю та привітав найкращих з них, які здатні випереджати час і закладати нові моделі мислення:

— Конкурсу вже тридцять років. І сьогодні, попри тяжкі воєнні часи, ви все ж вирішили взяти у ньому участь. Це дуже добре, що ви прагнете більшого, прагнете розвиватися. Дякую вам, що, незважаючи на всі жахи війни, незважаючи на постійні повітряні тривоги, що лунають, на вибухи — ви навчаєте наших дітей! Ми з вами творимо історію — Харкова, України! Узяти хоча б унікальний для всього світу проєкт метрошколи, якого без вашої підтримки б не було. Вірю, що після нашої перемоги ми відбудуємо всі школи, які були зруйновані, і зробимо все можливе, щоб діти повернулися до Харкова.

Переможці були нагороджені Почесними грамотами виконкому ХМР та сертифікатами на отримання щомісячної премії протягом року в розмірі 10 тис. грн. Лауреати отримали Подяки міського голови та сертифікати на щомісячну премію протягом року в розмірі 3 тис. грн.

Тетяна Положий, вчителька української мови та літератури, переможниця конкурсу:

— Діти — це не тільки наше майбутнє, це наше сучасне життя! І конкурс, в якому ми взяли участь, надихає на нові звернення!

Тетяна Пилипенко, вчителька української мови та літератури, переможниця конкурсу:

— Є можливість запропонувати свій досвід, відчувати се-



бе молодим поряд з молодими колегами. Я сподіваюсь, що незабаром буде перемога, діти повернуться за парти і в школі залунає дитячий сміх.

Наталія Степанова, вчителька географії, переможниця конкурсу:

— Я вперше беру участь у цьому конкурсі. Я ним просто жила, думала, а чи пройду я далі у такий спосіб, напевно, дійшла до цієї перемоги. Тож, сподіваюсь, що це буде мій маленький внесок у нашу велику перемогу! Дійсно, дуже-дуже не вистачає дітей, живого спілкування з ними, адже саме вони нам дають те натхнення, яке дуже необхідно.

Світлана Харитонова, вчителька образотворчого мистецтва, переможниця конкурсу:

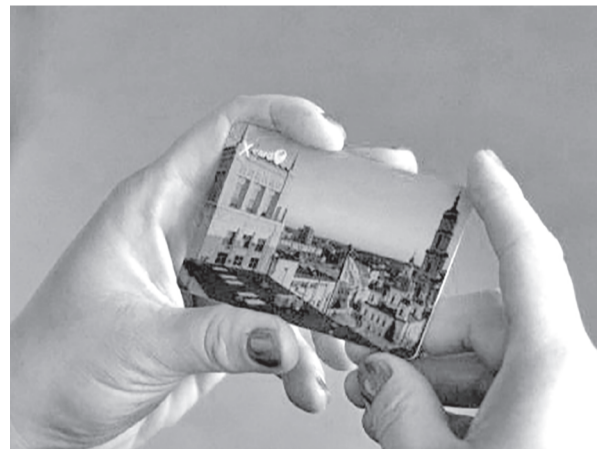
— Моя робота — сенс життя. Все життя працюю в одному закладі. Дуже хочеться, щоб діти повернулися за свої парти!

Ірина Погоріла, вчителька фізики, переможниця конкурсу:

— Цей зріст над самою собою був найціннішим для мене. Дуже високого рівня були всі конкурсант і я багато чому навчилася у своїх колег. Вірю, що спільна мрія всіх українців здійсниться, ми повернемося у школи, побачимо усмішки на обличчях дітей!

«X-CARD»: МОЖЛИВІСТЬ СКОРИСТАТИСЯ УНІКАЛЬНИМИ ПРОПОЗИЦІЯМИ

ВЛАСНИКИ «КАРТКИ ХАРКІВ'ЯНИНА» ЗАГАЛОМ ЩОМІСЯЦЯ ЗАОЩАДЖУЮТЬ ПОНАД 3,5 МЛН ГРН.



Сьогодні перевагами цього проєкту користуються понад 103 тис. харків'ян, і їхня кількість постійно зростає, повідомили в КУ «Офіс реформ Харкова».

Зокрема, днями картки X-card в оновленому дизайні вручили працівникам трьох приватних підприємств: ПрАТ «Харківська бісквітна фабрика», машинобудівного заводу «ДТЕК Енерго» та одного з енергетичних підприємств.

Власники картки мають можливість скористатися унікальними пропозиціями понад 100 партнерів проєкту «Картка харків'янина» в 11 категоріях (АЗС, супермаркети, краса та догляд, медицина, освіта, спорт тощо).

ГІДНИЙ ВИСТУП ЮНИХ МУЗИКАНТІВ

ДУХОВИЙ ОРКЕСТР ДШМ №2 ІМ. П. І. ЧАЙКОВСЬКОГО ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР НА ЧОЛІ З КЕРІВНИКОМ ОЛЕКСАНДРОМ НИКОЛАЄНКОМ ВІДЗНАЧИВСЯ НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ РІВНІ.

Музиканти на чолі з диригентом взяли участь у Всеукраїнській патріотичній акції дитячо-юнацьких духових оркестрів до Дня Соборності України «Марш Єдності». За що були відзначені подякою Українського державного центру позашкільної освіти.



Участь в такій акції взяли 30 неповторних колективів з одинадцяти областей України, а саме: Вінницької, Волинської, Дніпропетровської, Запорізької, Київської, Кіровоградської, Миколаївської, Рівненської, Тернопільської, Харківської та Хмельницької.

У школі мистецтв зазначили, посприяли гарному виступу не тільки керівник, а й самі музиканти. Викладачі Юрій Тесленко та концертмейстер Ганна Ламзюк підготували учнів у складних умовах дистанційного навчання.

Тримаємося, єднаймося та віримо в перемогу!

ЯКИХ ЗМІН ОЧІКУВАТИ З 1 БЕРЕЗНЯ?

ПЕРШИЙ ВЕСНЯНИЙ МІСЯЦЬ СТАРТУВАВ З ДЕКІЛЬКОХ ВАЖЛИВИХ НОВОВВЕДЕНЬ. У БЕРЕЗНІ ЧЕКАЄМО НА МАСШТАБНІ ПЕРЕРАХУНКИ ПЕНСІЙ. СТАНУТЬ ЧИННИМИ НОВІ ПРАВИЛА ПРИЗНАЧЕННЯ ВИПЛАТ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ. ДЛЯ ВИПУСКНИКІВ ПОЧНЕТЬСЯ РЕЄСТРАЦІЯ НА НАЦІОНАЛЬНИЙ МУЛЬТИПРЕДМЕТНИЙ ТЕСТ. У ХАРКОВІ СТАРТУЄ АКЦІЯ «ЗЕЛЕНА ВЕСНА».

«Інфосіті» проаналізувала, які ключові зміни відбудуться в Україні з 1 березня.

▶ ЩО З ТАРИФАМИ?

У березні і до кінця опалювального сезону підвищувати комунальні тарифи не планують. Зокрема, в Україні залишаться без змін ціни на газ, водопостачання, опалення та гарячу воду. За електроенергію ми й надалі платитимемо 2,64 грн/кВт•год. Ціна на газ для побутових споживачів, які користуються послугами Нафтогазу, залишатиметься на рівні 7,96 грн/кубометр. У решті постачальників ціни будуть в межах від 7,70 грн за кубометр до 9,90 грн.

▶ КОМУ ПІДВИЩАТЬ ПЕНСІЮ?

З 1 березня в Україні планово проіндексують пенсії. Індексції підлягають пенсії, призначені до 31 грудня 2023 року включно. Виплати підвищать майже на 8%. У середньому пенсії зростуть на 322 грн. Мінімально підвищення очікується на рівні 100 грн, максимально — 1500 грн. Розмір середньої пенсії становитиме до 5717 грн. Розмір збільшення пенсії через перерахунки не може бути меншим за 100 грн та більшим за 1500 грн. Перерахунок відбувається без додаткових звернень пенсіонерів до ПФУ.

На індексацію можуть сподіватися понад 10 млн українців: 9,5 млн цивільних пенсіонерів, майже 600 тисяч пенсіонерів силових відомств і приблизно 100 тисяч чорнобильців, що отримують пенсію по інвалідності внаслідок каліцтва чи захворювання через катастрофи на ЧАЕС.

Крім цього, з 1 березня планують підвищити мінімальні пенсії залежно від віку та наявності страхового стажу. Щомісячну доплату до пенсій обіцяють:

- ◆ одержувачам мінімальної пенсії (з малим страховим стажем) — до 2725 грн;
- ◆ непрацюючим пенсіонерам від 65 років зі стажем 30/35 років (для жінок/чоловіків) — до 3370 грн;
- ◆ пенсіонерам від 70 до 80 років зі стажем 30/35 років (для жінок/чоловіків) — до 3240 грн;
- ◆ пенсіонерам від 80 років зі стажем 20/25 років (для жінок/чоловіків) — до 3370 грн;
- ◆ пенсіонерам до 70 років, зі стажем 30/35 років (для жінок/чоловіків), людям з інвалідністю I групи — до 2980 грн.

▶ КОМУ СКАСУЮТЬ ВИПЛАТИ ВПО?

З початком весни зміниться порядок виплат грошової допомоги для внутрішньо переміщених осіб. Мета — інтегрувати ВПО до громад, де вони проживають, стимулювати до працевлаштування. Кількість отримувачів виплат для ВПО скоротиться. Зокрема, їх скасують для пенсіонерів, які отримують щомісячну пенсію понад 9444 гривні; для ВПО, в яких середньомісячний сукупний дохід на одного члена сім'ї перевищує 9444 гривні.

Виплати ще на 6 місяців автоматично продовжать для більшості нинішніх отримувачів, які належать до найбільш вразливих категорій:

- ◆ пенсіонерам з пенсією не вище 9444 грн;
 - ◆ людям з інвалідністю I чи II групи;
 - ◆ дітям з інвалідністю до 18 років, тяжкохворим дітям;
 - ◆ дітям-сиротам та дітям, позбавлених батьківського піклування, сиротам до 23 років;
 - ◆ батькам-вихователям і прийомним батькам.
- Решті ВПО з березня перестануть нараховувати допомогу автоматично, але вони можуть звернутися до органів соціалістики з новою заявою. Право на продовження допомоги від держави ще на 6 місяців, зокрема, мають:
- сім'ї з дітьми до 14 років в умовно безпечних регіонах України, де батьки змушені не працювати, бо нема можливості віддати дитину до дитсадка або офлайн-школи;
 - ВПО з дітьми до 14 років, які живуть у зоні бойових дій;
 - багатодітні сім'ї (якщо всі діти живуть у сім'ях, а не в інтернатних закладах);
 - ВПО, які втратили працездатність і не мають пенсії;
 - родини, де один з членів сім'ї доглядає за особою з інвалідністю I групи, дитиною до 18 років з інвалідністю або тяжко хворою дитиною;
 - малолітні діти, які прибули без супроводу батьків;
 - вагітні жінки (починаючи з 30 тижня вагітності).
- Також продовжать допомагати сім'ям, де працездатні члени сім'ї:
- працевлаштувалися;
 - зареєструвалися як ФОП та розпочали відповідну діяльність;
 - отримали допомогу на здобуття економічної самостійності, мікрогрант або ваучер на навчання;
 - на дату звернення зареєструвалися у центрі зайнятості як безробітні та в пошуках роботи, та є діти, які навчаються у вузах чи в школі.

▶ СТАРТУЄ РЕЄСТРАЦІЯ НА НМТ

14 березня 2024 року розпочинається реєстрація на основну сесію Національного мультипредметного тесту. Загалом у НМТ будуть дві сесії — основна та додаткова.

- Основна сесія НМТ:
- ◆ реєстрація — з 14 березня по 11 квітня;
 - ◆ зміна реєстраційних даних — з 14 березня по 15 квітня;
 - ◆ отримання запрошення — до 8 травня;
- Основна сесія тестування триватиме з 14 травня до 25 червня, результати стануть відомими до 2 липня. Реєстрація на додаткову сесію НМТ пройде з 10 по 15 травня, а відбудеться вона 11–19 липня. Результати оголосять до 26 липня.

Нагадаємо, що НМТ відбуватиметься за новими правилами. Обов'язковими будуть 3 предмети: українська мова, математика та історія України. Четвертий предмет можна обрати самостійно: українська література, фізика, хімія,



біологія, іноземна мова (англійська, французька, німецька, іспанська), географія.

▶ У ХАРКОВІ СТАРТУЄ АКЦІЯ «ЗЕЛЕНА ВЕСНА»

КП «Комплекс з вивозу побутових відходів» виконає комплекс робіт у рамках акції «Зелена весна», яка щороку проходить на підприємстві з 1 березня по 31 травня. Комунальники оновлять та відремонтують сміттєві контейнери, обладнання і спецтехніку. За словами заступника директора з організаційних питань КП «КВПВ» Артема Семикопенко, цього року планують пофарбувати понад 350 контейнерів, 1450 урн, більш ніж 130 одиниць спеціалізованої техніки. Крім того, підприємство очікує, що відремонтує майже 280 контейнерів та 60 урн. Також комунальники пофарбують обладнання та ремонтні бокси на території підприємства.

▶ ЩО У БЕРЕЗНІ ВІДЗНАЧАТИМЕМО?

У першому весняному місяці в Україні відзначають кілька особливих свят — День народження Тараса Шевченка, День українського добровольця та Міжнародний жіночий день 8 березня.

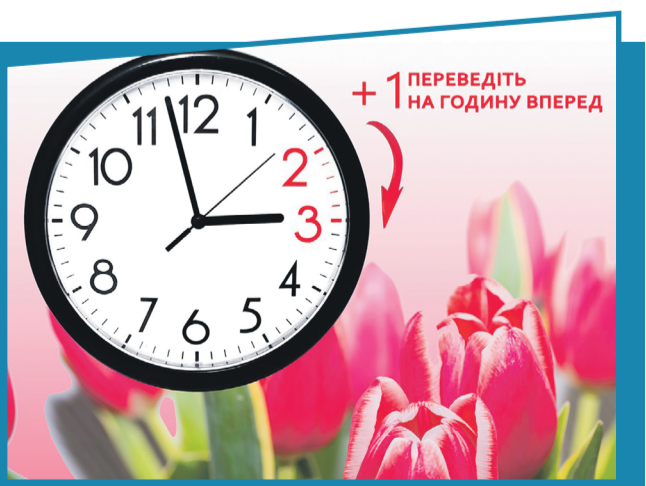
- Календар основних свят і пам'ятних дат цього місяця:
- ◆ 1 березня — Всесвітній день цивільної оборони
 - ◆ 3 березня — Всесвітній день письменника
 - ◆ 8 березня — Міжнародний жіночий день
 - ◆ 9 березня — День народження Тараса Шевченка
 - ◆ 14 березня — День українського добровольця
 - ◆ 15 березня — Всесвітній день захисту прав споживачів
 - ◆ 17 березня — День працівників ЖКГ та побутового обслуговування населення
 - ◆ 21 березня — Всесвітній день поезії
 - ◆ 26 березня — День Національної гвардії України
 - ◆ 27 березня — Міжнародний день театру

На березень також припадає низка релігійних свят. Після зміни церковного календаря ПЦУ на новоюліанську дату Благовіщення Пресвятої Богородиці змістилася з 7 квітня на 25 березня.

Дата Великодня (у 2024 році — 5 травня) за новим літочисленням не змінилася. Цього року Великий піст триватиме з 18 березня до 4 травня. Прощена неділя (Масляна) перед початком посту випадає на 17 березня.

▶ НЕ ЗАБУВАЄМО ПЕРЕЙТИ НА ЛІТНІЙ ЧАС

В останню неділю березня Україна перейде на літній час. 31 березня о 03:00 стрілки годинника необхідно буде перевести на одну годину вперед.



ТАКОГО ЩЕ НЕ БУЛО!

ЛЮТИЙ 2024 РОКУ СТАВ НАЙТЕПЛИШИМ ЗА ВСЮ ІСТОРІЮ МЕТЕОРОЛОГІЧНИХ СПОСТЕРЕЖЕНЬ, ПОВІДОМЛЯЄ REUTERS.

З азначається, що схожі на весняні умови призвели до того, що від Японії до Мексики рано зацвіли квіти, до танення снігу на лижних схилах у Європі та підняття температури до 38 °C у Техасі.

— Хоча дані ще не були остаточно уточнені, троє вчених повідомили, що в лютому буде досягнута найвища глобальна середня температура, яка коли-небудь була зареєстрована за цей місяць, через зміну клімату та потепління у східній частині Тихого океану, відомому як Ель-Ніньо, — пише видання.



Згідно з даними Національного управління океанічних і атмосферних досліджень США, якщо це підтвердиться, це буде дев'ятий поспіль побитий місячний температурний рекорд.

НОВИНИ ОСВІТИ

В УКРАЇНСЬКИХ ПРОФТЕХУЧИЛИЩАХ ЗАПРОВАДЯТЬ НАВЧАННЯ ОПЕРАТОРІВ ЦИВІЛЬНИХ ДРОНІВ, ЦЬОГОРІЧ ТАКА ПРОГРАМА БУДЕ ЗАПРОВАДЖЕНА В СЕМИ УЧИЛИЩАХ КІЛЬКОХ ОБЛАСТЕЙ.



Ц е пілотний проект, в якому Україні допомагає представництво ЄС. Професія передбачає навички оператора саме цивільних дронів і застосування їх, зокрема, в будівництві, аграрному секторі, топографії, в кінематографії і взагалі в медіа.

При цьому заступник міністра освіти з питань цифрового розвитку Дмитро Завгородній наголосив, що в найближчому майбутньому в Україні запровадять навчання і управління військовими дронами:

— З вересня навчання на тих самих FPV-дронах буде входити в загальноосвітню програму захисту України, і цьому будуть навчати всіх здобувачів освіти і в школах, і в закладах профтехосвіти, і в коледжах.

КОЛИ МОВЧИТЬ ГОЛОС КРОВІ



МЕШКАНКА ХАРКОВА ПРИВЕЛА ДО СЛУЖБИ У СПРАВАХ ДІТЕЙ ШЕВЧЕНКІВСЬКОГО РАЙОНУ МІСТА СВОГО 13-РІЧНОГО СИНА Й ЗАЛИШИЛА ЙОГО ТАМ.

П ізнніше вона надіслала на електронну пошту установи листа з проханням позбавити її батьківських прав, розповіли у пресслужбі Нацполіції Харківщини.

Містянка повідомила, що відмовляється від виховання дитини.

Поліція вже встановила особу цієї 52-річної жінки та склала стосовно неї адміністративний протокол. Наразі дитину доставили до лікарні. Схоже, тепер про хлопчика піклуватиметься держава.

ЮДА У СПІДНИЦІ

МЕШКАНКА с. ЛУК'ЯНЦІ РАНІШЕ ПРАЦЮВАЛА ВЧИТЕЛЬКОЮ МОЛОДШИХ КЛАСІВ, ЇЇ ПРИТЯГУВАЛИ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ПОБИТТЯ УЧНІВ. ПІД ЧАС ОКУПАЦІЇ СЕЛА ПІДОЗРЮВАНА ПЕРЕДАВАЛА РОСІЙСЬКИМ ЗАГАРБНИКАМ ДАНІ ПРО ПРОУКРАЇНСЬКИ НАЛАШТОВАНИХ ОДНОСЕЛЬЦІВ.



З а її наводкою російські військові викрали та відвезли до катівні депутата сільської ради, учасника АТО та батька чинного співробітника Національної поліції України. Всіх затриманих били, застосували до них психологічний тиск, тривалий час утримували без їжі та води.

Після деокупації села підозрювана втекла до Харкова, де жила на орендованій квартирі. Там її і знайшли.

ШЕНГЕН РОЗШИРЮЄТЬСЯ

ГРОМАДЯНИ УКРАЇНИ З 1 БЕРЕЗНЯ МОЖУТЬ ПЕРЕБУВАТИ НА ТЕРИТОРІЇ РУМУНІЇ ТА БОЛГАРІЇ ЛИШЕ 90 ДНІВ. ЦЕ ПОВ'ЯЗАНО З ТИМ, ЩО КРАЇНИ УВІЙДУТЬ ДО ШЕНГЕНСЬКОЇ ЗОНИ.

В ід моменту входу країн до Шенгенської зони перетин кордонів між ними та іншими країнами Зони стане вільним. Проте для українців це означає, що, аби мати право залишитися на довший за 90 днів термін, треба оформлювати інші дозвільні документи або виїжджати до інших країн поза межами дії Шенгену. Раніше ці країни надавали українцям додаткові 90 днів, тобто загалом вони мали 180 днів вільного перебування.

До зони Шенгену входять: Австрія, Бельгія, Данія, Фінляндія, Франція, Греція, Іспанія, Люксембург, Ні-



дерланди, Німеччина, Португалія, Швеція, Італія, Естонія, Литва, Латвія, Мальта, Польща, Чехія, Словаччина, Словенія, Угорщина, Хорватія, а також Швейцарія, Ліхтенштейн, Норвегія, Ісландія, Болгарія та Румунія.

ЩОДО ДЕМОКРАТІЇ

ЗА ОСТАННІЙ РІК УКРАЇНА ОПУСТИЛАСЯ НА ДЕКІЛЬКА ПУНКТІВ В РЕЙТИНГУ ДЕМОКРАТИЧНИХ КРАЇН, АЛЕ В ЦІЛОМУ ЗАЛИШИЛАСЯ В СЕРЕДИНІ СПИСКУ. ПРО ЦЕ СВДЧИТЬ ІНДЕКС ДЕМОКРАТІЇ ЗА 2023 РІК ВІД EIU, ДОЧІРНЬОЇ КОМПАНІЇ ВИДАННЯ THE ECONOMIST.

Щ ороку EIU оцінює 167 країн і територій за десятибальною шкалою відповідно до міцності їхньої демократичної практики.



Україна посіла 91-шу сходинку з показником у 5.1 пункту (проти 5.4 у 2022 році). Аналітики стверджують, що війна в Україні послаблює її й без того крихкі демократичні інститути. Водночас вона залишається набагато демократичнішою, ніж країна-агресор — росія (144-те місце).

Норвегія залишається найдемократичнішою країною, і цю позицію вона посідає вже 14 років. Далі — Нова Зеландія, Ісландія, Швеція, Фінляндія, Данія, Ірландія, Швейцарія, Нідерланди, і закриває десятку лідерів Тайвань. На останньому, 167-му місці вже третій рік поспіль залишається Афганістан.

ГРОШІ ЗА ЄВСТАХІЯ

В ІТАЛІЙСЬКОМУ МІСТІ МАТЕРА БАТЬКАМ НОВОНАРОДЖЕНИХ ПЛАТИТИМУТЬ ГРОШІ, ЯКЩО ВОНИ НАЗВУТЬ СВОЮ ДИТИНУ НА ЧЕШЬ СЯГО ПOKPOBИTEЛЯ МІСТА ЄВСТАХІЯ.

З ініціативою виступила громадська асоціація Матери, яка перебуває під захистом ЮНЕСКО, щоб ім'я Євстахія не зникло в забутті.

Пропозиція мотивована «відданістю, спадкоємністю і традицією», каже асоціація, яка організовує святкування на честь двох святих покровителів Матера: Мадонни делла Бруна і святого Євстахія.

Виплата грошей батькам, які пристали на пропозицію, є «маленьким жестом подяки за їхнє бажання увічнити ім'я нашого покровителя, зокрема і серед майбутніх поколінь». Асоціація, втім, не розголошує суму.

Критики зауважили, що це здається дуже старомодним і неавтентичним. Інші стверджували, що таку ж винагороду варто було б запропонувати і батькам дівчаток, які бажали назвати свою дитину Бруною, на честь місцевої Мадонни.



ХАРКІВ МАЄ НАДІЮ

ПРО СТРАТЕГІЧНІ ПЛАНИ МІСТА НА 2024 РІК, ПЕРСПЕКТИВНІ ПРОЄКТИ, ЩО СТАНУТЬ ПІЛОТНИМИ НА ЗАГАЛЬНОДЕРЖАВНОМУ РІВНІ, ФІНАНСОВІ МОЖЛИВОСТІ МІСТА ТА ПЕРШОЧЕРГОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ПОВНОЦІННОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ХАРКОВА ЙШЛОСЯ НА ЗУСТРІЧІ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА З КОМАНДОЮ ОДНІЄЇ З ПРОВІДНИХ ХАРКІВСЬКИХ МЕРЕЖ ТЦ.



Насамперед співробітників цікавило закриття неба над Харковом. — Patriot ніхто нам не продасть, та й у міста можливості його придбати нема. Я розмовляв з усіма, включаючи держсекретаря США Ентоні Блінкена. У нас відбулася приватна розмова щодо закриття неба і постачання цього устаткування. У мене є надія, що ми отримаємо серйозні протиповітряні засоби для того, щоб була можливість збивати С-300. Повірте, що кожну зустріч з міжнародними партнерами, світовими лідерами, державним керівництвом я розпочинаю і закінчую цим, — наголосив мер.

Має намір Харків поповнити свій арсенал і надсучасними установками для ліквідації так званих шахедів. Подробиць Ігор Терехов не розголошує, але каже, робить все можливе, щоб такі системи з'явилися у міста. А поки муніципалітет продовжує те, що мають робити всі міста — спрямовувати кошти на ЗСУ:

— Сьогодні нам потрібно допомагати нашим військовим. Від них залежить наше життя і майбутнє. Тому допомога військовим незважаючи на все — це пріоритет номер один, і нам потрібно це розуміти.

Другий стратегічний напрямок — відбудова пошкоджених війною житлових будинків, щоб люди повернулися додому, і започаткування соціальних проєктів для більш-менш повноцінного життя тих, хто зараз у Харкові. Мова і про безплатний проїзд, соціальні кухні, створення освітніх просторів для школярів. Ось з ремонтами шляхового господарства трохи складніше, каже Ігор Терехов. Тому ремонтуватимуть все, але поступово, враховуючи фінансові спроможності міста:

— У нас є і потужності, і можливості. Ми зараз працюємо над проєктом перебудови Полтавського Шляху, його розширення, створення парковок тощо. Це буде основне завдання на цей рік.

Очільник міста закликає залишатися спокійними та не реагувати на інформаційні провокації з боку російського агресора. Бо посіяти страх — те, на що і докладає зусиль ворог.



Олександра, менеджерка:

— Зустріч пройшла дуже гарно. Мені все сподобалось. Я гадаю, що такі зустрічі повинні бути для того, щоб мешканці міста ще більше вірили в Перемогу і завжди пам'ятали, що вони не самі, їх підтримують.

Олексій, інженер-будівельник:

— Харків будується, нічого не зупиняється. Тому все гаразд. Буде все добре. Будемо працювати на благо харків'ян. Будемо донатити на ЗСУ.



АТАКА «ШАХЕДІВ»: КОМУНАЛЬНИКИ ЛІКВІДУЮТЬ НАСЛІДКИ

У НІЧ НА 2 БЕРЕЗНЯ ВОРОЖИЙ БЕЗПІЛОТНИК ЗАВДАВ УДАРУ ПО ЖИТЛОВИМУ КВАРТАЛУ У ШЕВЧЕНКІВСЬКОМУ РАЙОНІ МІСТА.

— На щастя, обійшлося без загиблих. Кілька людей отримали легкі травми. Пошкоджені авто, які були припарковані біля житлових будинків. Комунальні служби оперативно стали до усунення наслідків, — зазначив Харківський міський голова Ігор Терехов.

Місцеві жителі досі оговтуються після важкої ночі.

Ірина:

— У квартирах людей вікна, шибки вибило. Слава богу, постраждалих немає. Тільки психологічно тяжко. Страшно. Добре, що не в будинок влучило. Нам пощастило. Було б багато лиха.

Людмила Михайлівна:

— Я чомусь рано заснула, о 21:00. А потім, о 12-й прокинулася від того, що у мене диван підскочив. І дуже гучно було. Другий вибух уже не такий гучний.

Роман:

— Усі живі, всі здорові, всі цілі. Але діти, звісно, злякалися. Молодша поки що не хоче спати сама. Пощастило, що у двір, а не в будинок прилетіло. Ніхто з нас не застрахований. Ми вдаємо, що звикли до цього. Але ні, до цьо-



го звикнути неможливо. З самого ранку на місці прильоту працювали комунальні служби та волонтери, усували наслідки нічних подій та зашивали вікна фанерою.

— Наразі тривають роботи із закриття контурів. Орієнтовна кількість побитих вікон — 150. Це і в помешканнях, і в місцях загального користування. Також ремонтуємо пошкоджені трубопроводи, зокрема холодного водопостачання. На час проведення цих робіт буде доставлена питна вода, щоб мешканці не відчували якихось незручностей. Вивозимо сміття, — повідомив голова Адміністрації Шевченківського району ХМР Володимир Котковський.

НА САЛТІВЦІ ВІДНОВЛЮЮТЬ ПОШКОДЖЕНИЙ ПІСЛЯ ПРИЛЬОТУ БУДИНОК

РУЙНУВАННЯ БУДІВЛЯ ОТРИМАЛА ЩЕ НАПРИКІНЦІ БЕРЕЗНЯ 2022 РОКУ. ГРОШІ НА ВІДНОВЛЕННЯ ВЗЯЛИ З ДЕРЖАВНОЇ СУБВЕНЦІЇ.

Удар прийшовся між 11-м та 12-м поверхами будинку. Пошкоджено 3 балкона — 13, 12 та 11-й. Квартира на 12-му поверсі вигоріла вщент.

— Зараз у середині квартири все вже відремонтовано.

Балкони поки що не відновлюємо, тому що триває опалювальний сезон, і ми не можемо зняти тимчасові стіни. Роботи розпочали в листопаді 2023 року, і коли погода дозволяє, виконуємо утеплення будівлі зовні, розповів головний інженер будівельної компанії Юрій Канунніков.

Радник Харківського міського голови Євген Пасенов повідомив, що на державні субвенції подавали у 2023 році 17 об'єктів. Поки тривав розгляд,



за кошти міського бюджету усунули незначні ушкодження на 9 з них:

— Залишилось 8 об'єктів. На першій комісії, що була у цьому році, погоджено надання фінансування субвенції на 5 об'єктів. І 3 останні, я сподіваюсь, також будуть погоджені. Ми дуже розраховуємо на державну субвенцію, бо міський бюджет назагал «не витягне» ніколи таких об'єктів відбудови, навіть якщо би зараз закінчилась війна. Це було б на роки. Також нам допомагають міжнародні партнери, фонди. Вони наразі працюють у будівлях по проспекту Перемоги у Шевченківському районі. Але вони відновлюють об'єкти, що менш за всі ушкоджені. Без конструктивних руйнувань: покрівлі, місця загального користування, вікна. Хоча це легкі роботи, але вони дуже навантажують бюджет, тому ми дякуємо за допомогу.

У НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ ПРОДОВЖУЮТЬ МОНІТОРИТИ ЯКІСТЬ ВОДИ

ФАХІВЦІ ЛАБОРАТОРІЇ САНІТАРНО-ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ КП «ХАРКІВВОДОКАНАЛ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР ПРОДОВЖУЮТЬ МОНІТОРИТИ ЯКІСТЬ ВОДИ У НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ.

Начальник лабораторії Андрій Стародубов повідомив, що, згідно з дослідженнями проб води у місцях, наближених до району витоків нафтопродуктів, якість водопровідної води не змінилася та відповідає всім санітарно-гігієнічним нормам.

Зі свого боку, начальник районної служби комплексу «Харківводопостачання» Павло Гладков розповів, що після огляду водоводів комунальники тимчасово відключили воду у двох водорозбірних колонках на вул. Котельній:

— Виявили, що продукти горіння потрапили до оглядових колодязів цих колонок, тому ми провели профілактичні заходи щодо хлорування та тимчасово переключили



подачу води. Також перевірили якість води в колонках на сусідній вулиці — Ясеневій. На сьогоднішній день вода тимчасово відключена у двох колонках, розташованих там. Після профілактики та хлорування фахівці лабораторії взяли проби води на перевірку. За результатами лабораторних досліджень буде ухвалено рішення про відновлення водопостачання.

Для забезпечення водою мешканців району задіяні автотристерни підприємства.

НЕ СТАТИ МІШЕННЮ ДЛЯ ОТИТУ

ХОЛОДНА ПОРА РОКУ — ЧАС ДЛЯ РОЗГУЛУ ГРИПУ ТА РЕСПІРАТОРНО-ВІРУСНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ЦІ ІНФЕКЦІЇ НЕБЕЗПЕЧНІ ТИМ, ЩО РОЗКРУЧУЮТЬ МЕХАНІЗМИ ВАЖКИХ УСКЛАДНЕНЬ. ВОНИ МОЖУТЬ ЗАВДАТИ УДАРУ І ПО ОРГАНАХ СЛУХУ. В ЕПІДЕМІЧНИЙ ПЕРІОД ГРИПУ АБО РЕСПІРАТОРНО-ВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ ПОТРІБНО ОСОБЛИВО ТРИМАТИ ВУШКА НА МАКІВЦІ: ПОМІТИВШИ ПРОБЛЕМИ ЗІ СЛУХОМ, ТЕРМІНОВО ЗВЕРТАТИСЯ ДО ОТОЛАРИНГОЛОГА.

Як інфекції потрапляють у вухо? Чому найчастіше отит уражає дітей? Що робити, якщо раптом зник слух? Ці запитання ми адресували заслуженому діячу науки та техніки України, Академіку інженерної академії України, доктору медичних наук, професору кафедри отоларингології, дитячої отоларингології та офтальмології Харківського національного медичного університету Григорію Гарюку.

▶ НА ЯКІ СЮРПРИЗИ ЗДАТНА НЕЖИТЬ?

Стартом для багатьох захворювань може стати банальна, здавалося б, нежить: носоглоткою інфекція може не обмежитися і рушити далі.

Нерідко мішенню для інфекції стає вухо: для вентиляції барабанної порожнини середнє вухо відкривається в носоглотку і під час ковтання туди потрапляє повітря, розповідає Григорій Гарюк. У такий спосіб мікроби без перешкод прямують до слухової труби. В основному хворі спочатку жаліються на кашель і нежить, а от отит, який легко впізнати за сильним стріляючим болем у вусі, щоці або потилиці, проявляється пізніше і змушує звертатися до отоларинголога.

До цього захворювання схильні й дорослі, але найчастіше — приблизно в 90% випадків — на отит хворіють діти. У них слухова труба коротша і ширша, ніж у дорослих. Гострий отит найчастіше протікає як гнійний, а отже, неодмінно має бути інфекція та перфорація (простіше кажучи, отвір) у барабанній перетинці. Якщо відпустити отит у «вільне плавання» і не лікувати, то захворювання може перейти в хронічну стадію.

▶ ЯКЩО ДО ОТИТУ ПОСТАВИТИСЯ ЛЕГКОВАЖНО

Ігнорування отиту нічого доброго не обіцяє. Гній може вийти сам, а отвір у барабанній перетинці закритися, але нерідко він залишається, а це — гостинно відчинені для інфекції ворота прямо в барабанну порожнину. Людина може і не знати про дефект, що утворився, і згодом може заподіяти загострення хронічного отиту, який склався в цей період. За словами Григорія Гарюка, іноді загострення призводить навіть до необхідності оперативного втручання.

▶ СЛУХ МОЖЕ ЗНИКнути РАПТОВО

Раптова глухота — одне з найсерйозніших ускладнень грипу та респіраторно-вірусних інфекцій.

— Є дуже велика група людей, які, як їм здається, без жодної причини миттєво втратили слух, — розповідає ЛОР. — У нас була пацієнтка, яка конкретно визначила час, коли у неї «відключився» слух і вона абсолютно перестала чути на одне вухо. При розпитуванні з'ясувалося, що



перед цим вона хворіла на респіраторно-вірусну інфекцію. Але найчастіше до ураження слухових нервів призводить грип. Не знаючи про це, люди звертаються до фахівців із великим запізненням. Якщо хворий звернувся до лікаря того ж чи хоча б наступного дня після настання глухоти — є можливість провести серйозне лікування та запобігти настанню стійкого зниження слуху.

Тому Григорій Гарюк радить за перших ознак зниження слуху миттєво звертатися не до сімейного лікаря чи терапевта, а безпосередньо до фахівця-отоларинголога. Навіть незначне зниження слуху може призвести до глухоти.

Буває так, що інфекція може прокласти собі шлях і до мозкових оболонок: тоді виникають менінгіти вушного походження, попереджає спеціаліст. Це серйозні ускладнення, які спостерігаються якраз у період грипової епідемії. Таких хворих доводиться оперувати, щоб дати відтік інфекції, тому що наступним етапом може стати запалення мозку і формування в ньому абсцесу.

Де допоможуть

З проблемами ЛОР-органів можна звертатися до комунального некомерційного підприємства «Міська клінічна лікарня № 30» Харківської міської ради. У структурі лікарні, зокрема, є:

- ◆ 1-ше отоларингологічне відділення на 70 ліжок;
- ◆ клініко-діагностична лабораторія;
- ◆ відділення цілодобової медичної допомоги;
- ◆ консультативно-діагностичний центр;
- ◆ операційний блок;
- ◆ рентгенодіагностичний кабінет;
- ◆ дитяче отоларингологічне відділення;
- ◆ сурдологічний кабінет;
- ◆ фізіотерапевтичний кабінет;
- ◆ терапевтичне і хірургічне відділення.

Адреса лікарні № 30 — вул. Гуданова, 5/7, м. Харків, 61024.

Реєстратура — 725-08-95.

СПРАВЖНІЙ ПОДАРУНОК ДЛЯ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ

АВОКАДО — ВІЧНОЗЕЛЕНА ПЛОДОВА РОСЛИНА. ЗДАЄТЬСЯ, ЩО МАТІНКА-ПРИРОДА СТВОРИЛА ЦЕЙ ФРУКТ СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ.

Символічно і те, що для його повного дозрівання, як і для виношування дитини, необхідно дев'ять місяців. Авокадо використовують у більшості дієт. Ми зібрали для вас повний список корисних властивостей диво-фрукта.

Протихолестеринний засіб. Авокадо прекрасний природний продукт з високим вмістом олеїнової кислоти, який запобігає утворенню холестеринних бляшок в судинах і нейтралізує надлишок холестерину в крові. Їжте його регулярно — і ви ніколи не будете страждати від серцево-судинних захворювань.

Антивіковий засіб. Через велику кількість вітаміну Е авокадо підвищує захисні протівірусні функції організму на клітинному рівні, а також захищає клітини від передчасного старіння.

Профілактика атеросклерозу та серцево-судинних захворювань. Омега-3 і Омега-6 жирні кислоти в складі авокадо попереджають розвиток захворювань, пов'язаних із серцем і судинами, а також сприяють поліпшенню пам'яті.

Стресостійкість і душевний баланс. Калій нормалізує



водно-сольовий баланс в організмі, що сприятливо діє на нервову систему в цілому, зокрема підвищує стресостійкість. Манногептулоза відновлює нервову систему, знімає роздратування і здатна підвищити концентрацію уваги і працездатності.

Засіб від гіпертонії. Якщо у вас є проблеми з підвищеним артеріальним тиском, ви обов'язково повинні включити цей фрукт у свій раціон. При регулярному вживанні авокадо ви забудете про таблетки, що знижують тиск.

Протидія анемії. Поєднання вітамінів і мінералів, таких як В6, залізо, мед, роблять авокадо прекрасним натуральним засобом проти анемії.

Виведення токсинів з організму. Авокадо — це фрукт-антиоксидант. З огляду на цю якість, він чудово допомагає вивести токсини з організму.

Підвищення імунітету. Вітамін С зміцнює імунну систему. Вживаючи авокадо в сезон застуди і грипу, ви забудете про хвороби. Ну а якщо все ж ви захворіли, то цей фрукт допоможе відновити силу.

Покращення роботи травної системи. Як і будь-який фрукт, авокадо містить велику кількість клітковини.

Боротьба з раковими клітинами. Фітонутрієнти та фітохімікалії, за результатами досліджень, борються переважно з розвитком ракових клітин, зокрема, при онкології жіночої статевий системи.

Укріплення кісток, зубів і волосся. Авокадо, доданий в салат, допоможе засвоєнню каротиноїдів в складі фруктів і овочів, які необхідні для зміцнення кісток, зубної емалі і волосся. Втім, туди ж направлена і дія фосфору в складі авокадо.

Афродизіак. Авокадо з давніх часів вважається прекрасним афродизіаком, який покращує потенцію у чоловіків і посилює бажання у жінок.

Джерело білка. Для тих, хто сидить на дієті, а також для вегетаріанців і спортсменів, що бажають набрати м'язову масу, авокадо стане повноцінним джерелом білка.

Їжте корисні та натуральні продукти і будьте здорові!

Гороскоп на 5 березня

♈ Овен (21 березня — 20 квітня)
Не забувайте про заходи безпеки завжди і в усьому — від приготування їжі на кухні до спортивних тренувань та далеких подорожей. Нездоровий оптимізм та бажання ризикнути можуть призвести до великих проблем. Підходящий час для ухвалення важливих рішень.

♉ Телець (21 квітня — 21 травня)
Ваша проникливість підвищена. Добре планувати розслідування, шукати необхідну інформацію, занурюватися у вивчення важливих тем. Якщо зіткнулися із затримками, перешкодами чи відходом чогось із вашого життя, то прийміть це як знак згори.

♊ Близнюки (22 травня — 21 червня)
Планетарні енергії розпалюють у вас бажання спілкуватися, ходити на побачення та розважальні заходи. Водночас, якщо є таємниці, не будьте відвертими з іншими людьми. Зберігайте свої кордони та поважайте кордони інших людей. Також необхідно ретельно стежити за здоров'ям.

♋ Рак (22 червня — 22 липня)
Ви опиняєтеся у вирі подій, багато в чому задаєте тон того, що відбувається, і все це матиме тривалі наслідки. Якщо хочете чогось досягти, дійте не натиском, а м'якістю, хитрістю. Також день підходить для догляду, відвідування басейну, занять йогою, творчої діяльності та духовних практик.

♌ Лев (23 липня — 22 серпня)
Звичний порядок змінюється, відбуваються зміни на роботі. Обставини зводять із потрібними людьми, спілкування з якими допоможе чітко зрозуміти ситуації, в яких ви опинилися не з власної волі. Дуже добре, якщо ви внесете щось нове у своє життя, додайте креативу у сірі будні.

♍ Діва (23 серпня — 23 вересня)
Продуктивний день. Захочеться вивчати щось нове, підкорювати обрії. Проте можна зіткнутися з перешкодами чи невпевненістю. З мінусів: може виникнути бажання кинути обов'язки, які важким тягарем лягли на плечі. Згадайте про режим праці та відпочинку.

♎ Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Звертайте увагу на сни, знаки та символи. Гнучкість та вміння підлаштуватися під обставини можуть стати ключем до успіху за нинішніх обставин. Не звалюйте на себе додаткові справи, інакше ризикуєте залишитись без сил.

♏ Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Вранці буде складно вставати, захочеться уникнути справ або перекласти свої обов'язки на інших. Але зірки рекомендують не йти на повіді у лінощів, інакше ризикуєте упустити можливості. Гарний час для зміцнення свого соціального стану, завоювання хорошої репутації.

♐ Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Вас супроводжує успіх у любовних та фінансових справах. Не пропустіть шанс налагодити стосунки, розповісти про свої почуття. Ваші дії будуть більш відповідальними та націленими на особистісні надбання.

♑ Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Усім від вас щось потрібно, вам говорять тільки про обов'язки, забуваючи про те, що у вас є ще й права. Можна потрапити під тиск інших людей. Якщо почуєте на свою адресу хворобливу критику, пам'ятайте, що це заздрість та злість. Продовжуйте те, що робите.

♒ Водолій (21 січня — 18 лютого)
Той самий час, коли щаслива нагода десь поруч. Будні цього тижня принесуть оптимізм і вдалий збіг обставин. З мінусів: ви схильні діяти на емоціях, не спираючись на логіку. Не вимикайте раціональність — це запорука успіху.

♓ Риби (19 лютого — 20 березня)
Планувати не вдається, тому дійте залежно від ситуації. Сил та енергії у вас достатньо. Також зірки налаштовують вас на романтичну атмосферу, допомагають розпалити пристрасть у взаєминах.



ТЕПЛА ДОПОМОГА ДЛЯ НАШИХ ЗАХИСНИКІВ

В ХОЛОДНУ ПОРУ ТА РАНЬОЇ ВЕСНИ
ТРИВАЛЕ ДЖЕРЕЛО ТЕПЛА В ОКОПІ —
ОДНА З НАЙВАЖЛИВИШИХ РЕЧЕЙ В ПОБУТІ
ВІЙСЬКОВИХ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ.

Допомога із цим потрібна постійно і невідкладно, як і з усім іншим.

Найпростіша річ, що дає тепло і світло захисникам — окопна свічка, яких завжди мало. Її можна зробити з консервних банок, гофрокартону і парафіну. Волонтери Молодіжної ради при Харківському



міському голові провели майстер-клас із вироблення таких окопних свічок, щоб залучити молодь до допомоги захисникам.

— 25 лютого ми зібрали понад 20 студентів в одному місці, щоб зробити якомога більше таких портативних джерел світла і тепла. Впродовж чотирьох годин небайдужа молодь різала і крутила картон, топила парафін та заливала окопні свічки. Кінцевим підсумком цієї роботи стало 289 окопних свічок, — зазначили представники ради.

Ця тепла допомога вже відправилася до наших захисників, для яких іноді ці баночки — єдина можливість зігрітися. Разом із партнерами молодь продовжуватиме і надалі допомагати воїнам.

