



МІЖНАРОДНІ ПАРТНЕРИ ЗАІНТЕРЕСОВАНІ У ВІДБУДОВІ ХАРКОВА І ВЖЕ ВЕДУТЬСЯ ПЕРЕМОВИНИ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ КОНКРЕТНИХ ПРОЄКТІВ З ВІДНОВЛЕННЯ МІСЬКОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ ІЗ ПРЕДСТАВНИКАМИ СТУДЕНТСЬКИХ САМОВРЯДУВАНЬ 20 ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.



Під час заходу мер та молодь обговорили питання відбудови міста: залучення студентів-архітекторів, урбаністів та геодезистів до проєктів з реконструкції, розвитку освітніх можливостей і створення безпечних просторів для навчання.

Ігор Терехов підкреслив, що саме молоді фахівці відіграватимуть важливу роль у відбудові міста:

— Молодь — це майбутнє Харкова. Нам потрібні ваші ідеї, ваша енергія та бачення у відновленні міста.

Ми маємо зробити все, щоб молоді люди не лише залишалися в Харкові, а й були його рушійною силою. Це стосується і відбудови, і розвитку науки, і створення нових технологій.

Студенти зазначили, що через війну багато хто так і не зміг відчути повноцінного студентського життя, тому звернулися до мера з пропозицією створити нові молодіжні хаби та розширити можливості для стажувань.

МОЛОДЬ — РУШІЙНА СИЛА У ВІДБУДОВІ ХАРКОВА



АГРЕСОР МАЄ ПЕРЕСТАТИ ВИСУВАТИ УМОВИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕЗИДЕНТОМ ФРАНЦІЇ ЕММАНЮЕЛЕМ МАКРОНОМ, ЩОБ СКООРДИНУВАТИ ПОЗИЦІЇ.

Глава Української держави подякував за підтримку та спільну роботу для досягнення справедливого й тривалого миру.

Зокрема, обговорили результати онлайн-зустрічі лідерів щодо підтримки України, яка відбулася в суботу під співголюванням Прем'єр-міністра Великої Британії Кіра Стармера та Президента Франції Емманюеля Макрона. Президенти України та Франції відзначили, що кількість країн, які готові докласти зусилля заради наближення миру, збільшується.

Окремо під час розмови йшлося про пропозицію США щодо безумовного 30-денного припинення вогню. Україна погодилася на неї одразу, але, щоб перейти до реалізації цієї пропозиції, росія має перестати висувати умови.

Крім того, лідери приділили особливу увагу роботі команд над формуванням чітких гарантій безпеки. Україна підтримує позицію Франції щодо цього питання.

Володимир Зеленський і Емманюель Макрон також скоординували наступні кроки й контакти з партнерами.



У ХАРКОВІ НАЙНИЖЧІ ТАРИФИ НА КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ

СТВОРЕННЯ «ЕНЕРГЕТИЧНОГО ОСТРОВА» ДОПОМОЖЕ ХАРКОВУ Й НАДАЛІ МАТИ НАЙНИЖЧІ ТАРИФИ НА КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ В УКРАЇНІ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ПРЕДСТАВНИКАМИ СТУДЕНТСЬКИХ САМОВРЯДУВАНЬ ХАРКІВСЬКИХ ВИШІВ.

Мер зазначив, що зараз міська влада приділяє значну увагу створенню автономного «енергетичного острова»:

— Завдяки цьому собівартість енергетики у нас як у міста буде набагато меншою, ніж ми сьогодні сплачуємо.

Сьогодні тарифи на комунальні послуги, якщо ви візьмете по всіх містах України, у нас найнижчі. І ми це збережемо.



ОБГОВОРИЛИ ПРОЦЕС ПЕРЕМОВИН ЩОДО ДОСЯГНЕННЯ МИРУ

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак провів зустріч із представниками громадських організацій, присвячену переговорному процесу щодо досягнення справедливого й тривалого миру для України.



Андрій Єрмак розповів представникам громадянського суспільства про конструктивну зустріч української та американської делегацій у Джидді.

— Це була чудова робоча зустріч у партнерській атмосфері, на якій обговорювалися предметні речі, — зазначив Глава ОП.

Зокрема, Україна підтримала пропозицію США щодо безумовного 30-денного припинення вогню та запропонувала як один із перших кроків до миру обмін військовополонених, звільнення цивільних та повернення дітей. Саме це могло б стати демонстрацією справжньої готовності росіян до переговорів.

За словами очільника Офісу Глави держави, у зв'язку з цим сьогодні важливі фахові експертні напрацювання, зокрема щодо моніторингу режиму тиші.

Глава ОП також наголосив на «червоних лініях». За його словами, українська сторона не обговорює нейтральний статус і зменшення чисельності Збройних сил. Україна ніколи не визнає жодні тимчасово окуповані території російськими. Крім того, надзвичайно важливим є питання гарантій безпеки, які мають бути чіткими й дієвими.

Андрій Єрмак та учасники зустрічі також обговорили подальше реформування Збройних сил України.

НАЗУСТРІЧ ОДНА ОДНІЙ

У ХАРКОВІ ВЧЕРГОВЕ ОБГОВОРИЛИ МОЖЛИВОСТІ СПІВПРАЦІ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ З МІСЬКОЮ ВЛАДОЮ, ЩО СПРЯМОВАНА НА ПІДТРИМКУ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ І ВЕТЕРАНІВ.

Цього разу директор Департаменту інклюзивної доступності та безбар'єрного середовища ХМР Юрій Шпарага зустрівся з представниками Центру «Безпечне коло» та домовився про підписання меморандумів для забезпечення додаткових соціальних послуг.

— Те, що нас на сьогодні цікавить, — робота з внутрішньо переміщеними особами, яких зараз у Харкові налічується більше 206 тисяч, робота з ветеранами, які звільняються із Збройних сил і хочуть інтегруватися в життя громади. «Безпечне коло» — організація, що має можливість, кошти, досвід проводити перенавчання цих верств населення. Як саме відбувається процес? Вони підписують угоду з центром підготовки, що сформований на базі Центру зайнятості Харкова, оплачують потрібні навчальні курси. У підсумку людина, яка сьогодні хоче отримати професію і працю-



вати в Харкові, має таку можливість за кошти цієї організації.

Також «Центр «Безпечне коло» надає безплатну допомогу жінкам і дівчатам, які постраждали від насильства. Тут вони можуть отримати психологічні консультації, соціальний супровід, групову підтримку через арт-терапію та звернутися до державних установ для подальшої допомоги.

ВЕСНЯНІ КЛОПОТИ

ВЕСНА ПРИНОСИТЬ У ХАРКІВ НЕ ЛИШЕ ТЕПЛО, А Й НОВИЙ КЛОПІТ КОМУНАЛЬНИКАМ. ЩОБ ПАРКИ ТА СКВЕРИ ЗАЛИШАЛИСЯ БЕЗПЕЧНИМИ, БРИГАДИ СКП «ХАРКІВЗЕЛЕНБУД» ХМР ЗДІЙСНЮЮТЬ САНІТАРНУ ОБРІЗКУ ДЕРЕВ.

Одна з локацій — Манжосів яр. Тут прибирають сухостій і аварійні насадження, які можуть становити загрозу для перехожих.

Безпідставно жодне дерево не зносять. Кожна проблема рослина проходить ретельну перевірку спеціальної комісії. Після цього складається акт, і лише тоді комунальники отримують дозвіл на видалення.

Віктор Сірий, начальник дільниці зеленого господарства Київського району СКП «Харківзеленбуд» ХМР:

— В акті записано параметри дерев і висновок щодо них. Під тими, що підлягають знесенню, написано «незадовільний стан». Загалом у Манжосовому яру підлягають знесенню 120 дерев.

У Харкові стає дедалі більше аварійних дерев. І не тільки шкідники є причиною їхньої загибелі. Багато зелених насаджень посічені уламками ракет та дронів. А ще вони потерпають від посухи, яка дедалі стає все більш тривалою. Влітку практично немає дощів, тому дерева не отримують належного живлення і гинуть.

Нині в кожному районі є насадження, що становлять загрозу. Засохлі, пошкоджені, ослаблені — сотні таких дерев по всьому місту потребують санітарної обрізки або повного



знесення. Комунальники працюють, щоб зробити Харків безпечнішим, однак масштаб робіт — колосальний.

— Залишати дерево в аварійному стані небезпечно для харків'ян. Вони нам не подякують, якщо гілка впаде і когось травмує. Ті самі люди, які кричали, що не можна обрізати, почали б кричати, чому її не обрізали. Ми з цим стикалися не раз. І тому краще ми приберемо це аварійне дерево, вилікуємо хворе і збережемо чиесь здоров'я чи життя. До того ж видалення дерев у місті — це не власна ініціатива чи примха комунальників. Кожне рішення щодо знесення або санітарної обрізки ухвалюється відповідно до чинного законодавства. Існує наказ, він називається Наказ № 105 Міністерства ЖКГ, де регламентована діяльність щодо поводження у місті із зеленими насадженнями, починаючи з трави: коли, як треба її скошувати, як доглядати, як потрібно користуватися газонами то-



що, закінчуючи, серед іншого, й обрізкою дерев: на якій висоті, які саме дерева, як це регламентується, як підходити й таке інше. Нехтувати нормами законодавства ми просто не маємо права як комунальне підприємство. Можливо, це і не відповідає якимось сучасним нормам екологічного ставлення до природи, але ми не можемо їх порушувати. Треба змінювати законодавство, — роз'яснив речник СКП Андрій Кравченко.

Однак нині головна проблема, із якою зіштовхуються харківзеленбудівці, полягає не в законах, погоді чи навіть шкідниках. Найгострішим питанням є люди. А точніше — їхня нестача.

— Працівників не вистачає. На балансі дільниці Київського району 208 га зелених насаджень. Це територія від Харківського мосту по вулиці Шевченка, вся Данилівка, селище Жуковського, Північна Салтівка, Піски і П'ятихатки. І нею опікуються зараз 4 працівники, що обрізають та зносять дерева по всьому району, а ще й після прильотів. Як їм впоратися? Тож запрошуємо на роботу усіх охочих, — зауважив Віктор Сірий.

ПРАВА І МОЖЛИВОСТІ

У ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ ТРАДИЦІЙНИЙ ЩОРІЧНИЙ МІСЬКИЙ ТУРНІР ЮНИХ ПРАВознавців, у якому взяли участь 12 команд учнів 9–11-х класів із усіх районів міста.

Однак воєнні реалії вимагають змін: вже другий рік поспіль інтелектуальні баталії, що, як завжди, організував Департамент освіти ХМР, відбуваються в безпечному просторі метрошколи, де учасники можуть зосередитися на головному — знаннях, дискусіях і прагненні до перемоги. Найкращі команди отримують подарунки та право представляти Харків на Всеукраїнському турнірі у Луцьку.

Мета турніру — не просто перевірити рівень підготовки учасників. Найперше він покликаний надихати учнів досліджувати правові питання, розвивати аналітичне мислення та набувати впевненості у власних знаннях. Адже, як стверджують експерти, розуміння права — це не лише професійний навик, а й життєва необхідність.

Олена Коваленко, членкиня журі, завідувачка кафедри цивільно-правових дисциплін та трудового права ім. проф. О.І.Процевського ХНПУ ім. Г.С.Скорохода наголошує:

— Галузь є важливою для кожної людини, бо треба знати свої права, знати можливості, які надає право і вміти їх



використовувати. Зараз виникає багато проблем, які є наслідками порушення норм права. Підлітки, молодь мають розуміти цінність права і того, наскільки дієвим інструментом воно може бути для вирішення будь-яких питань.

На юних правознавців чекали кілька годин напруженої боротьби, після чого журі в складі кандидатів та докторів юридичних наук, викладачів п'яти провідних вишів Харкова визначили переможців.

Для школярів захід дає шанс не лише випробувати себе, а й відчутти те, чого їм так не вистачає. Після років онлайн-навчання вони нарешті можуть зустрітись та спілкуватися наживо.

Анастасія, учениця КЗ «Харківський ліцей № 152» ХМР:

— Ми дуже раді, що Харків дав нам

можливість зустрітись офлайн. Це також можливість обговорити різні проблеми, що постають у суспільстві, знайти правильне рішення. Ми дуже сумлінно готувалися до турніру, торік наша команда посіла перше місце на міському етапі, на Всеукраїнському етапі були друзими.

Софія, учениця КЗ «Харківський ліцей № 6» ХМР:

— Ми доклали всіх зусиль для того, щоб добре підготуватися та гарно показати себе на турнірі. Торік наша команда посіла друге місце на міському турнірі юних правознавців, а також друге місце на Всеукраїнському. Коли маєш досвід таких змагань, подальша підготовка стає трохи легшою, бо механізм вже знайомий. А ще мені дуже подобається, що захід відбувається в очному форматі. Адже ми і так вже стільки років перебуваємо на онлайн-навчанні, що це ускладнює навички комунікації з іншими людьми. Коли ми бачимося, розмовляємо, контактуємо, це сприяє гарному результату.

Студентка 1-го курсу Харківського національного медичного університету **Анастасія Сосницька** — одна з тих, хто теж знає, що таке справжній турнірний дух. Ще у 9-му класі вона захопилася правознавством і з того часу неодноразово перемагала у престижних заходах як обласного, так і всеукраїнського рівня. Однак цього разу дівчина опинилася по інший бік змагального процесу. Нині вона не учасниця, а ведуча турніру:

— Команди налаштовані рішуче, конкуренція в цьому році буде шаленою, бо багато хто уже брав участь і в міських, і у всеукраїнських турнірах. Я за те, щоб змагання проходили саме офлайн, бо мені здається, що на таких конкурсах панує особлива атмосфера, неймовірний турнірний дух, який заряджає адреналіном і ще довго не відпускає.



ЗАПРОШУЄМО НА EARLY MUSIC DAY-2025

21 БЕРЕЗНЯ В ХАРКІВСЬКОМУ МЕТРОПОЛІТЕНІ ВІДБУДУТЬСЯ СВЯТКОВІ ЗАХОДИ ДО EARLY MUSIC DAY-2025. ОРГАНІЗАТОРИ — ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ ХМР ТА ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МИСТЕЦТВ ІМ. І. П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО ЗА ПІДТРИМКИ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА.

Традиційно цього дня в Європі проходять святкування, присвячені популяризації музики.

Отже, на ст. м. «Історичний музей» з 16:00 до 19:00 проведуть «Харків-Бах-марафон». Там виступлять музиканти-початківці, уч-

ні мистецьких шкіл, студенти Харківського фахового музичного коледжу, аспіранти Харківського національного університету мистецтв ім. І. П. Котляревського, а також артисти ХНАТОБ ім. М. В. Лисенка та Харківської обласної філармонії.



ЩО ВАРТО ПРОЧИТАТИ ЦІЄЇ ВЕСНИ



СЕРЕД НАЙОЧІКУВАНІШИХ ЛІТЕРАТУРНИХ НОВИНОК ВЕСНИ — КНИГА ПОПУЛЯРНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПИСЬМЕННИЦІ ЄВГЕНІ КУЗНЕЦОВОЇ ТА ЗАХОПЛИВИЙ НОН-ФІКШН ПРО ОЛЕКСАНДРУ ЕКСТЕР.

► УРОКИ ГРЕЦЬКОЇ ХАН КАНГ



Це роман минулорічної нобелівської лауреатки з літератури з Південної Кореї. «Уроки грецької» розповідає історію двох звичайних людей, які зійшлися разом у момент страждання. Він, вчитель грецької мови, який втрачає зір, зустрічається з молодою жінкою, його студенткою, яка втратила здатність говорити. Але це саме те, що приваблює їх одне до одного. Критики називають «Уроки грецької» романом, який пробуджує почуття і передає суть того, що означає бути живим.

Нагадаємо, нобелівський комітет нагородив Хан Канг «за її потужну поетичну прозу, яка протистоїть історичним травмам і викриває крихкість людського життя».

► ВІВЦІ ЦІЛІ ЄВГЕНІЯ КУЗНЕЦОВА



Євгенія Кузнецова, відома своїми іронічними романами «Спитайте Міечку» та «Драбина», написала третій роман, який, як і попередні, розповідає про «звичайних людей». Сама авторка називає його текстом-підгляданням і каже, що в ньому «немає гостросюжетності, а є сніг, ялинки, приємна зимова атмосфера, але все ж повітря дзвенить від тривожності».

Події відбуваються на Київщині в наші дні. У засніжених очеретах Дніпра, на спустілих вулицях, що стікаються з пагорбів до траси, у темних хатах, де поріг обсіпають маком від нечисті, а душі померлих приходять за Різдвяні столи, Яна переступає через отвір в паркані та вплутується в дилеми, де немає ані правильних запитань, ані відповідей, але є Максим, непевність, любов і вівці.

До речі, днями відбулася презентація книги генерального директора та власника видавництва «Фоліо» Олександра Красовицького «Харків. 20 розмов про незламність».

Це збірка інтерв'ю з людьми, які своїми зусиллями допомагають місту вистояти. Автор переказав їхні слова у форматі прямої мови, щоб зберегти живі голоси людей, які не дали Харкову власти. Серед героїв книги — військові, які тримають оборону, рятувальники, що першими прибувають на місце прильотів, волонтери, які забезпечують найнеобхідніше. Є тут і історії представників міської влади, які працюють заради безпеки Харкова.

— Серед тих, хто є в книжці, Харківський міський голова Ігор Терехов. Я його спитав, чи продовжує він співпрацю з архітектурним бюро Нормана Фостера щодо плану розвитку міста. І відповідь така: «Так, працюємо — і додав: — Ну, ти ж розумієш, що архітектура — це вторинне, а первинне — це та модель міста, яку ми плануємо побудувати. Це питання першочергово про економіку, а архітектура буде йти за економікою. Ми, безумовно, визначилися, що буде тут, як буде тут. Маємо пропозиції, маємо роботу». Я пропоную: «Тоді ви маєте сказати, на яку кількість жителів розраховане майбутнє Харкова». Відповідь була така: «Два з половиною мільйони», — розповів Красовицький.



► ІСТОРІЇ УКРАЇНСЬКИХ МИТЦІВ. ОЛЕКСАНДРА ЕКСТЕР АННА ЛОДИГІНА



Ця книга — спроба пролити світло на те, якою людиною була Екстер: реформаторка світового мистецтва, одна з перших представниць авангарду, зірка світової сценографії, яка понад 30 років прожила у Києві і про яку ми насправді дуже мало знаємо. В оптиці Анни Лодигіної Екстер постає як яскрава героїня свого часу, яка любила Київ, була лідеркою й натхненницею київського артистичного життя початку ХХ століття, влаштувала вистав-

ки, салони та випускала мистецькі журнали, а ще — закохувалася, помилялася, тікала від війни та окупації Києва більшовиками, шукала себе в еміграції в Парижі та страшенно сумувала за рідним Києвом.

► ШЕПТУХА ТАМАРА ГОРІХА ЗЕРНЯ

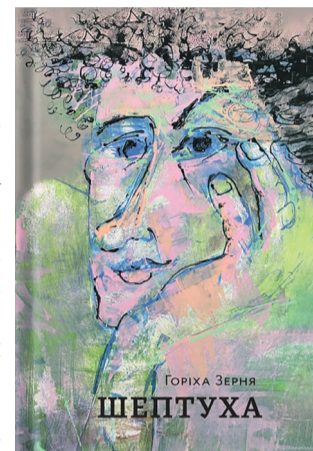
Роман розповідає історію немолодї героїні Ольги, яка, переживаючи особисту кризу, втікає у село, на хутір, у родинну хату, з наміром пожити тихим усамітненим життям та розібратися у собі. «Але тихий усамітнений куточок виявився далеко не простим. Честь і нечисть, живе і неживе, чоловіки і жінки, насилля і безсилля, любов і зрада — все змішалось на нашому прикордонні, а потім почалася війна».

«Шептуха» — дзеркало, у якому багато жінок впізнають себе, якщо, звісно, наважаться зазирнути, — так розповідають у видавництві про цей майже 400-сторінковий роман, перший наклад якого вже розпроданий.

► ЖІНКИ ПИШУТЬ: МІСТЯНКИ

Нова і дуже важлива серія видавництва «Книголав» в межах якої цього року вийдуть 6 збірок української жінчої класики кінця ХІХ-початку ХХ століття. Мет збірки — повернути увагу читачів до текстів жінок-аторок, що ніколи не публікувалися.

До першої збірки увійшли твори Людмили Старицької-Черняхівської, Наталі Романович-Ткаченко, Валерії О'Коннор-Вілінської, Наталки Полтавки, Любові Яновської. Тексти зосереджуються на образах міських жінок, які працюють, кохають, шукають своє покликання або прагнуть вирватися з села, щоб відкрити нові можливості. Упорядницею «Жінки пишуть» стала літературознавиця Анастасія Євдокимова.



► ІСТОРІЇ КАРТИН ДАНИЕЛЬ АРРАС

В основі книги — однойменний цикл з двадцяти п'яти передач, що транслювалися по радіо France Culture 2003 року. Автор та ведучий і циклу, і книги — один із найвідоміших європейських істориків мистецтва, фахівець із мистецтва італійського Відродження Даніель Аррас. «Історії картин» — захоплива подорож через шість століть історії живопису, від винайдення перспективи до зникнення фігуративного живопису. Звертаючись до основоположних питань (перспектива, сюжет Благовіщення, роль деталі, реставрація й умови огляду витворів на виставках). Аррас оживлює ключові постаті й стилі: Леонардо да Вінчі, Мікеланджело, маньєризм, Вермеєр, Мане та інші. Для всіх, хто любить мистецтво і хоче краще його розуміти, видання може стати настільною книгою.

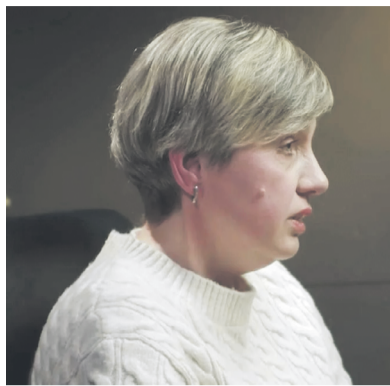


ДО ПАЛЬМ ШЕ ДАЛЕКО

ВЗИМКУ В УКРАЇНІ ЦЬОГО РОКУ МАЙЖЕ НЕ БУЛО СНІГУ І ЦЯ ТЕНДЕНЦІЯ Й НАДАЛІ ЗБЕРІГАТИМЕТЬСЯ.

Про це в інтерв'ю «Говорить Суханов» розповіла заступниця начальника відділу метеопрогнозів Українського гідрометеорологічного центру Наталія Голєна:

— Зміни відбулися через глобальне потепління. Якщо згадати зими 60–70-х, навіть 80-х, тоді у нас на фоні мінусових значень були періоди відлиги, а тепер навпаки — суцільна відлига з періодами морозної погоди.



Втім, за її словами, якщо ця тенденція зберігатиметься, українці все одно навряд чи зустрічатимуть Новий рік під пальмами. Морози все одно, можливо іноді, але приходитимуть взимку найближчі 30–50 років:

— Ми не кліматологи, ми тільки метеорологи і синоптики. Можливо, якщо така тенденція буде, то десь уже там до сотого року може ми і дійдемо до такого. Але це не означає, що кожного наступного року в нас буде тепліше і тепліше. Все одно будуть роки, коли один місяць, а може протягом усієї зими будуть періоди дуже низьких температур.

РОБОТА МРІЇ ДЛЯ ЛЕДАЩА

ЄВРОПЕЙСЬКЕ КОСМІЧНЕ АГЕНТСТВО (ESA) НАБИРАЄ ДОБРОВОЛЬЦІВ, ЩОБ ПОЛЕЖАТИ НА ВОДЯНОМУ ЛІЖКУ ПРОТЯГОМ 10 ДНІВ У РАМКАХ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОСМІЧНОГО ПОЛЬОТУ НА ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ. ШЕ Й ГРОШІ ПЛАТЯТЬ.

Під час експерименту, який називається «Вівальді III» 10 добровольців лягають у контейнери, схожі на ванни, покриті водонепроникною тканиною. Занурюючись вище тулуба, тримаючи руки й голову над водою, учасники відчувають, що пливуть без фізичної підтримки — щось схоже на те, що відчувають астронавти.

Цей експеримент буде проведено на 20 добровольців, які перебуватимуть у лікарні 21 день. Протягом перших п'яти днів проводитимуться основні вимірювання, а наступні 10 — лежання на водяному ліжку.

«10 днів добровольці залишаються в такому положенні всередині контейнерів, наповнених водою. Під час їжі



вони використовують плаваючу дошку та подушку для ший», — пояснили в ESA.

Результати дослідження можуть не тільки розширити знання про вплив невагомості, а й допомогти розробити нові методи лікування пацієнтів, які тривалий час прикуті до ліжка, зокрема людей похилого віку та людей із захворюваннями опорно-рухового апарату.

У КОГО Є ОСЕЛЯ?

УКРАЇНЦІ АКТИВНО КУПУЮТЬ ЖИТЛО ЧЕРЕЗ ДЕРЖАВНУ ПРОГРАМУ «ЄОСЕЛЯ». ПОСЛУГОЮ СКОРИСТАЛИСЯ ВЖЕ БІЛЬШЕ 16 ТИС. РОДИН, ПОВІДОМИВ МІНІСТР ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ МИХАЙЛО ФЕДОРОВ.



Загалом на «єОселю» українці отримали більше ніж 26,2 млрд грн.

— Це крута можливість швидко придбати омріяне житло під вигідний відсоток. Заповнюєте одну заяву в Дії за кілька хвилин, відправляєте її одразу в кілька банків і отримуєте пропозицію про іпотеку, — зазначив Михайло Федоров.

Найчастіше користувалися послугою силовики та військові; медичні працівники та педагоги; інші громадяни на загальних умовах програми.

Найчастіше купували житло на вторинному ринку, це зробили 10 728 українців. Квартири у новобудовах придбали 5 288 громадян. Ще 1 043 вклілися у будівництво.

ЗУБАСТИЙ ПОСТОЯЛЕЦЬ

ПЕРСОНАЛ МОТЕЛЮ PINE RIVERS У МІЧИГАНІ (США) НАВРЯД ЧИ БУВ ГОТОВИЙ ДО ТАКОГО ВІДКРИТТЯ ПІД ЧАС ПРИБИРАННЯ: ПІД ОДНИМ ІЗ ЛІЖОК ХОВАВСЯ МЕТРОВИЙ АЛІГАТОР.



Непроханого гостя звали Воллі. Прибиральники зазначили, що він був дуже доброзичливим та чемним алігатором, тому його не перелякалися і змогли навіть взяти у руки. Поліція своєю чергою оперативно з'ясувала, кому належить тварина, і повернула її господарю.

Як з'ясувалося, Воллі належав чоловікові, який подорожує з екзотичними тваринами і демонструє їх у школах. Проте з якоїсь причини алігатора забули в мотелі. Власник пояснив, що гадав, що Воллі втік.

ЗА ЦІНОЮ ЧАШКИ КАВИ

У МІСТІ ПЕННЕ (ІТАЛІЙСЬКИЙ РЕГІОН АБРУЦЦО) ЗАПРОВАДИЛИ ПРОГРАМУ, ЗА ЯКОЮ БУДИНКИ ПРОДАЮТЬ ЗА ОДИН ЄВРО.

Пенне розташоване між Адріатичним узбережжям і гірським хребтом Гран-Сассо. Зараз там живе близько тисячі людей.

Продаючи будинки за ціною кави, в населеному пункті намагаються зупинити депопуляцію, пише CNN.

У місті потенційно понад 40 порожніх будівель, що шукають нових власників. З моменту початку програми у 2022 році було продано шість будинків, переважно італійцям. За словами мера Жілберта Петруччі, наступна партія будинків епохи Відродження буде виставлена на продаж найближчими тижнями.

До речі, більшість програм із придбання житла за один євро вимагають внесення депозиту у розмірі від 2 тис. до 5 тис. євро (від 3 тис. до 5250 доларів США), який повертається після завершення робіт. Пенне запровадив м'якші правила для покупців:



— Єдина вимога — зобов'язання переробити будинки протягом трьох років, але ми не просимо жодних гарантій стартового внеску для початку робіт. Ще одним бонусом є допомога покупцям упродовж усього процесу ремонту. Під час робіт їм допомагатимуть місцеві фахівці — архітектори, геодезисти та будівельники. Ми дійсно хочемо підтримувати тих, хто приходить відроджувати стародавній район, — каже мер.

ЯКЩО Є ЧАС Й ТЕРПІННЯ

ЩОБ ПРИГОТУВАТИ СПРАВЖНІЙ ГУСТИЙ НАСИЧЕНИЙ БУЛЬЙОН, НЕ ПОТРІБНО СТОЯТИ НА КУХНІ І СПОСТЕРІГАТИ ЗА ПРОЦЕСОМ, ЯКЩО СКОРИСТАТИСЯ ОДНИМ ХИТРИМ СПОСОБОМ.

Досвідчені кулінари варять бульйон, який готується сам. Все, що потрібно, — це викласти овочі та м'ясо до каstrулі, поставити її до духовки, зачекати 15 годин, дістати і просто видалити все, що зібралось згори. Бульйон готовий.

Класичний варіант рецепту бульйону (а можете створити свій власний рецепт за смаком):

4 л холодної води; 1 курка; шматок качки; шматок яловичини; кілька курячих лапок; овочі (морква, петрушка, селера, цибуля); 3 лаврові листи; 8 зерен запашного перцю; 15 зерен чорного перцю; 2 ст. л. солі.

Зазначені вище інгредієнти кладуть до каstrулі, заливають холодною водою, ставлять до холодної духовки, встановлюють температуру 110–115 градусів і залишають так на 15 годин.



ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

ДАРУЄМО ЛЮДЯМ КРАСУ

ВЛАДИСЛАВ ПУЛІНЕЦЬ — МАЙСТЕР-ОЗЕЛЕНЮВАЧ 5-го РОЗРЯДУ КП «ХАРКІВЗЕЛЕНБУД» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР.



З вибором спеціальності Владислав визначився більше 45 років тому. Щоб опанувати професію досконало, 10 років присвятив навчанню: у 1980-х закінчив Харківський технікум зеленого будівництва, потім — Харківський сільськогосподарський інститут.

Пан Владислав на відмінно знає всі нюанси ретельного догляду, щоб міські рослини були максимально мальовничими. Працює на відповідальній центральній дільниці міста, яка охоплює солідну територію. Зокрема, в його зеленому господарстві — сквери «Вічний вогонь», «Покровський», «Бурсацький спуск», «Сергіївській», де знаходиться найвищий у Європі флагшток з Державним Прапором України. Також під опікою його підрозділу — територія від будівлі ОВА до Центрального парку; знамениті різноманітними орнаментами схили біля сходів на Університетській горці; зелені насадження на всьому проспекті Науки — і не тільки дерева, а й газони, квіти і орнаменти на смузі, що розділяє автодорогу.

— Попрацювати дійсно є де, — посміхається майстер. — Робота мені подобається. Бути великим керівником я не захотів, але досвід за плечима є, і зі мною радяться і начальники ділянок, і майстри.

Владислав Пулінець — дуже досвідчений фахівець, який виховав не одне покоління майстрів, кажуть у КП. І він — не тільки наставник. Майстер багато робить власноруч і, як професіонал вищої кваліфікації, має доступ до роботи з технікою.

— Особисто мені найбільш за все подобається працювати з кущами та деревами — стригти, надавати їм форму, щоб і рослини добре себе почували, і було красиво. У війну ми даруємо людям красу, щоб хоч трошки відволікати від важких подій. Коли працюємо над квітковими композиціями, помилуватися підходять і молодь, і люди похилого віку. На їхніх обличчях з'являються посмішки. У захваті й ті, хто до нас приїжджає. Кажуть, що Харків — найкраще в країні місто: чисте, красиве, квітуче, яке з Києвом не можна навіть порівняти. Це дуже важливо і правильно, що, попри надскладні часи, мер Харкова Ігор Терехов приділяє увагу охайності, озелененню. Бо якщо цього не робити, все буде в сірих і чорних кольорах.

Озеленювачі вже починають розфарбувати весняний Харків.

— Обрізку дерев та кущів ми закінчили, бо морози для дерев — як наркоз, і в рослинах вже почався рух соку, — розповідає Владислав Пулінець. — Тепер ми перейшли до підготовки газонів. Зокрема, будемо забезпечувати доступ повітря до коріння трави. Аерацію здійснюємо за допомогою спеціальної машинки, що робить у землі щільні проколи. Потім почнемо готувати клумби — перекопувати, подрібнювати технікою ґрунт, прибирати декоративну щепу, яка взимку втратила кольори. Наші дизайнери почнуть малювати орнаменти, а потім станемо до висаджування квітів.

ХТО, ЯК НЕ МИ?

ДО 24 ЛЮТОГО 2022-го ЕЙВАЗ КЕРІМОВ ПРАЦЮВАВ В КП «ЦЕНТРАЛЬНИЙ ПАРК» ХМР НА ПОСАДІ ФАХІВЦЯ З БЕЗПЕКИ. ПЕРШІ ДНІ ШИРОКОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ ВІН ПРИСВЯТИВ ТОМУ, ЩОБ УБЕЗПЕЧИТИ СВОЮ СІМ'Ю. А ПОТІМ ПІШОВ ВОЮВАТИ.

До речі, його життя завжди було тісно пов'язане з військовою справою. З 18 років він служив у 92-й окремій штурмовій бригаді імені Івана Сірка, а також брав участь у миротворчій місії в Іраку. Цього разу він став командиром взводу, а згодом, командиром взводу БПЛА у лавах 127-ї окремої бригади та пройшов найгарячіші точки — від Харкова до Бахмута:

— Але ж хто, як не ми? Якщо в мене є досвід, якщо я вмю це. Тому без вагань вирішив іти воювати, захищати Харків. Потім були Часів Яр, Бахмут, Запорізький напрямок. Кожна ротация по-своєму є жорсткою. Багато



втрат, а це боляче. По-друге, війна модернізувалася надшвидкими темпами — від стрілецької зброї, до FPV.. Все, що ти знав, вчив раніше — не працює. І тут або швидко пристосовуєшся, або стаєш мішенню. Наші хлопці та дівчата — молодці, бо за дуже стислий термін навчилися всьому. І я з гордістю і впевненістю можу сказати, що сьогодні українська армія, мабуть, найсильніша в світі.

Так у безперервній боротьбі за життя пройшли 2,5 роки на фронті, які не минули безслідно, залишивши відбиток, куди глибший за фізичну шкоду. Тепер чоловік вдома. Адаптація далася не просто. Навколо спокій, але в голові — звуки вибухів, автоматні черги та друзі, які залишилися на фронті, — ділиться потаємним Ейваз:

— Думками завжди там. Адаптуватися повністю, мабуть, не вдасться. Бо ти ще все одно там, поки війна іде, поки хлопці воюють, все одно, ти живеш у цьому, спілкуєшся з ними. А ще ти постійно в напрузі. Будь-який звук

для тебе тригер. На будь-який звук ти повертаєшся: летять? Стріляють? Тобі здається, що ось-ось по тобі. Важкувато було звикнути, але звикаєш.

Отже, повернення до цивільного життя виявилось ще одним боєм, боєм із собою, своїми тригерами та новою реальністю. Але підтримка близьких і бажання рухатися вперед допомагають робити крок за кроком. Майже одразу Ейваз повернувся в рідне КП і став головним адміністратором спортивного комплексу Центрального парку. Він зізнається, що кращого для реабілітації місця, ніж парк, годі й шукати. Тиша, природа, знайомі маршрути — тут ветеранові хоча б на якийсь час вдається віднайти спокій. Саме тут він планує працювати і надалі. Хоч війна змінила його, він вірить: попереду — відновлення, не лише особисте, а й усій країні.

ЄДНІСТЬ МІЖ ФРОНТОМ І ТИЛОМ

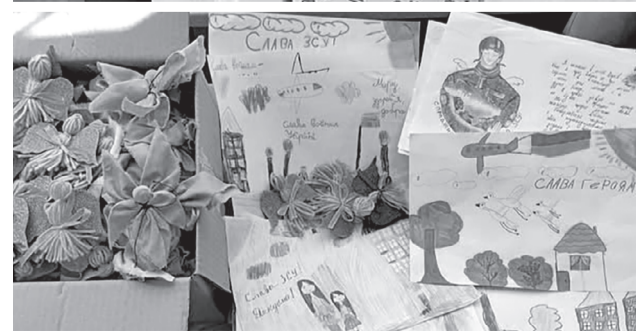
ЗАДЛЯ ВШАНУВАННЯ НАШИХ ДОБРОВОЛЬЦІВ ЦЕНТРАЛЬНА БІБЛІОТЕКА ЦБС ІНДУСТРІАЛЬНОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ІНІЦІЮВАЛА АКЦІЮ НА ПІДТРИМКУ ВІЙСЬКОВИХ «ТА НЕ ОДНАКОВО МЕНІ...».

Все почалося зі знайомства з пані Оксаною — волонтеркою, яка опікується 24-м окремим штурмовим батальйоном «Айдар», де служить її чоловік Сергій. Так бібліотекарі дізналися про деякі актуальні потреби цього підрозділу.

Тож пану Сергію було передано зібрану для батальйону допомогу. До закуплених побутових речей і солодощів додалися теплі листи вдячності, зворушливі малюнки, патріотичні сувеніри, створені дітьми під час тематичних заходів, організованих бібліотечною системою району.

— Ми хочемо підтримати наших захисників, які зараз перебувають на передовій, подякувати за їхню самовідданість, сміливість, рішучість. Сьогодні вкрай важливо зберегти єдність між фронтом і тилом, — зазначили за підсумками акції її учасники.

На згадку про співпрацю пан Сергій подарував бібліотечній спільноті підписану гільзу, а ще дуже незвичну троянду. Цю квітку він зірвав на позиції і згодом залакував, щоб надовго зберегти її — як символ того, що навіть під час страшної війни наша українська земля продовжує дарувати життя й красу.





ПОЛЮБИ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ: ПОРАДИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

ПОЧИНАТИ КОЖНУ СПРАВУ БАЖАНО КРАСИВО І ПРАВИЛЬНО. ВИРІШИВШИ ВИПРОБУВАТИ, ЩО ТАМ ЗА ДВЕРИМА СПОРТЗАЛУ, ДОЗВОЛЬТЕ ДАТИ ДЕКІЛЬКА ПОРАД, ЩОБ ПЕРШИЙ РАЗ ПРОЙШОВ ГЛАДКО. НЕ ВАРТО ПЕРЕЖИВАТИ, ЩО НЕ ЗМОЖЕТЕ ВПОРАТИСЯ З ЯКИМОСЬ ТРЕНАЖЕРОМ АБО БУДЕТЕ НІЯКОВІТИ І ВІДЧУВАТИ СЕБЕ ІНОПЛАНЕТЯНИНОМ СЕРЕД СПРИТНИХ М'ЯЗИСТИХ ЧОЛОВІКІВ І ПІДКАЧАНИХ ДІВЧАТ. У НИХ ТЕЖ КОЛИСЬ БУВ ПЕРШИЙ РАЗ.

Йдучи в спортзал, потрібно визначити для себе ціль. Наміри будуть мотивувати вас не зійти зі шляху, більш інтенсивно і зосереджено тренуватися.

Виберіть час тренування і складіть графік. Для початку достатньо буде кілька відвідувань на тиждень.

Дуже важливо бути впевненим, що немає проблем зі здоров'ям, які можуть посилитися або перешкодити заняттям спортом. У разі сумнівів рекомендуємо проконсультуватися з лікарем. Якщо ж усе в порядку і ви готові, час збиратися.

Що взяти із собою в спортзал:

- ◆ зручну містку сумку або рюкзак;
- ◆ вільну спортивну форму, в якій вам комфортно;
- ◆ рушники;
- ◆ косметичні засоби, якщо маєте намір іти в душ після тренування;
- ◆ воду.

Розплануйте харчування на день так, щоб не їсти мінімум годину до тренування і півгодини після, а ось води пити потрібно багато.

Якщо немає можливості або бажання брати уроки у тренера, попросіть його допомоги хоча б у перший сеанс. Він зможе провести невелику екскурсію по залу і ознайомити з тренажерами. Зазвичай спортзали таке практикують.

Не намагайтеся встигнути спробувати все за перший раз. Зробіть по кілька підходів різних вправ загальною

тривалістю 45–60 хвилин. Стежте за відчуттями під час і після тренування: якщо відчуваєте біль в спині або суглобах, можливо, допускаєте технічні помилки при заняттях і варто звернутися по допомогу.

► ОБЛАДНАННЯ В ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ

Усі ті страхітливі на погляд новачків тренажери умовно діляться на 3 групи:

- ◆ силові;
- ◆ кардіо;
- ◆ вільна вага.

Силові тренажери підійдуть тим, хто хоче виробити силу, набрати масу, тримати м'язи в тонусі, мати міцні зв'язки і сухожилля, щільні кістки. Сила м'язів розвивається за допомогою поступового збільшення ваги використовуваної в різних вправах і тренажерах. На таких заняттях спортсмени оперують різними вправами залежно від групи м'язів, на яку хочуть впливати, швидкістю виконання, кількістю підходів і повторень.

Силові тренування бувають двох видів: кругові — з безперервним послідовним виконанням завдань на різні частини тіла для швидкого пропрацювання багатьох м'язів і гіпертренування з тривалими навантаженнями на одну або кілька груп м'язів.

При цьому використовуються такі тренажери:

- ◆ тренажер для жиму ногами;
- ◆ машина Сміта;
- ◆ тренажер тяги з верхнього блоку;
- ◆ гіперекстензія;
- ◆ петлі TRX.

Наступна група — кардіотренажери, котрі найефективніші для спалювання зайвого жиру, зміцнення серця і легенів. Також їх використовують під час розминки перед силовими заняттями. Серед найпопулярніших кардіотренажерів:

- ◆ гребний тренажер — задіює близько 80% м'язів, розвиває витримку, прискорює метаболізм;
- ◆ велотренажер — для пропрацювання литок, стегон, сідничних м'язів;
- ◆ бігова доріжка — задіює все тіло. Використовується перед і після силових вправ;
- ◆ степпер — для м'язів пресу, сідниць, ніг;
- ◆ еліпсоїд;
- ◆ райдер.

Робота у вільній вазі хороша для кондиціонування, цілеспрямованої розтяжки, реабілітації, функціональних тренувань, групових тренувань вільним стилем. Основний принцип

заняття з вільною вагою — контроль балансу між вагою атлета і снаряда, яким можуть бути гири, гантелі, штанги, ядра тощо. Для новачків рекомендується починати з тренувань з власною вагою, а вже потім поступово підвищувати вагу від мінімальної.

► СКЛАД ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

Розділіть заняття в спортзалі на 3 частини: розминка, основне тренування, заминка.

Перша потрібна для того, щоб підготувати організм до фізичного навантаження: прогріти його, оживити кровоносну і дихальну системи, розтягнути зв'язки, щоб уникнути травм. Якісна розминка повинна включати:

- ◆ кардіовправи;
- ◆ суглобову гімнастику (розминка шиї, суглобів рук, хребта, ніг);
- ◆ динамічну розтяжку;
- ◆ роботу з власною вагою.

Витратьте на розминку до чверті години і далі можна переходити до основного тренування. Отож відштовхуйтеся від того, над чим ви хочете сьогодні працювати. Мета визначатиме вправи, їхній темп, повторюваність, кількість підходів. На перших заняттях потрібно опрацювати відразу всі групи м'язів. Виділіть по кілька вправ на кожен, по 2–3 підходи з десятком повторень. Робіть хвилині паузи між сетами. Важливо починати від більш важких вправ до легких односуглобних.

Завершіть тренування короткою заминкою для нормалізації дихання, пульсу, температури. Вона повинна включати кардіозаминку (заняття на кардіотренажерах в спокійному темпі або ходьба по залу) і статичну розтяжку.

Всім, хто всерйоз вирішив взятися за себе та попрямував на тренування, Молодіжна рада при Харківському міському голові рекомендує таке:

— **Сформуй ціль.** Зрозумій, що плануєш отримати: схуднення, нарощення м'язів чи просто підтягнуте тіло.

— **Плануй вправи.** Подивися відео фітнес-блогерів та приходи з розумінням, що будеш робити на тренуванні.

— **Бери якістю, а не кількістю.** Починай з невеликих навантажень та занять 1–2 рази на тиждень. Збільшуй інтенсивність поступово.

— **Звернися до експертів.** Не розумієш, як користуватися тренажером? Звернися до тренера, і він все підкаже.

— **Пам'ятай про харчування.** Для кращого результату пий два літри води і збалансовано харчуйся.

— **Не порівнюй себе з іншими.** Головне твій прогрес, а не досягнення будь-кого. Нормально, якщо спочатку щось не вдається.

— **Отримуй задоволення від процесу.** Спорт — це подарунок, а не покарання для твого тіла.

— **Запитання — ключ до розвитку.** Спілкуйся з усіма, хто має більше знань. Дізнавайся про все, що цікавить.

— **Правильно обери зал.** Обирай місце, де піклуються про відвідувачів та завжди на одній хвилі з ними.



Гороскоп на 20 березня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Всесвіт посилає вам знаки — важливо їх помітити. Кожна дрібниця може виявитися підказкою, що веде до правильного рішення. Варто довіритися інтуїції й бути уважнішими до того, що відбувається.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Настав час переглянути свої пріоритети і винести уроки з минулого. Робота може вимагати особливої витримки, особливо у колективних проєктах — навчіться слухати інших. Особисті питання також вимагатимуть уваги. Можливо, необхідно поговорити з близькими і обговорити важливі миттєвості.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Незавершені справи знову нагадують про себе, але замість тривоги це може стати можливістю виправити старі помилки. В особистому житті можливе несподіване визнання або приємна розмова, яка багато чого прояснить. Головне — не боятися відвертих розмов та бути чесними із собою.

Рак (22 червня — 22 липня)
Інтуїція стане головним союзником Раків. Якщо ви відчуваєте, що настав час зробити паузу і переосмислити шлях — довіртеся внутрішньому голосу. У стосунках можуть виникнути розбіжності, але щира розмова допоможе знайти гармонію.

Лев (23 липня — 22 серпня)
День вимагатиме витримки і емоційного самоконтролю. Можливі несподівані ситуації, які потребуватимуть швидких рішень. Атмосфера на роботі може бути напруженою, краще уникати суперечок та зосередитись на власних завданнях.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Уважність — ваш головний козир. Особливо важливо перевіряти документи і уникати поспіху у робочих питаннях. Можливі дрібні непорозуміння, але вони швидко вирішаться. Вечір бажано присвятити собі. Розслаблююча атмосфера і улюблене заняття допоможуть відновити сили.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Зараз емоційне навантаження може нагадати про себе, а відповідальність за все та всіх — відчутно тиснути. Особливо важливо вибудовувати кордони, вчитися говорити ні та берегти внутрішню рівновагу.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Відкриються привабливі можливості, але не всі з них виявляться надійними. Перш ніж погоджуватися, ретельно все проаналізуйте. Довіра до інтуїції — ваш головний орієнтир. Можуть з'явитися нові перспективи саморозвитку, головне — не боятися змін.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Внутрішній голос підкаже: настав час щось змінювати. Усвідомлення власних бажань і цілей допоможе спрямувати енергію в потрібне русло. На роботі можливі ситуації, які потребуватимуть рішучості і дипломатичності — виявіть гнучкість та зберігайте спокій.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Доля приготувала вам важливий урок — події цього дня допоможуть усвідомити помилки минулого та сьогоднішнього. У робочих питаннях краще не поспішати і не брати на себе зайву ініціативу. Час спостережень та висновків, а не активних дій.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Краще уникати поспіху і провести день у розміреному ритмі. У робочих питаннях важливо зберігати пильність і не дозволяти оточенню чинити тиск. Довіра до себе і твереза оцінка ситуації допоможуть ухвалити правильні рішення.

Риби (19 лютого — 20 березня)
День не сприяє поспішним рішенням — краще все добре обміркувати. Інтуїція буде загострена, і якщо у вас є сумніви щодо фінансових питань, прислухайтеся до внутрішніх відчуттів. Не виключені несподівані надходження і сприятливі умови поліпшення матеріального становища.



ВЕСНЯНИЙ СОНЦЕВОРОТ

РІВНОДЕННЯ ЗАВЖДИ БУЛО ОСОБЛИВИМ ДНЕМ. ВЕСНЯНЕ — ОЗНАЧАЄ ПОВНЕ ПРОБУДЖЕННЯ ПРИРОДИ, ПРИХІД СПРАВЖНЬОГО ТЕПЛА. ПІСЛЯ ЦІЄЇ ДАТИ ДЕНЬ СТАЄ ДОВШИМ, А НІЧ — КОРОТШОЮ.

2025 року весняне рівнодення до України прийде в четвер, 20 березня, об 11:01 (за східно-європейським часом). Саме в цей час Сонце перетне небесний екватор, вирівнюючи тривалість дня і ночі.

Торік весняне рівнодення було 20 березня, але на кілька годин раніше — близько 5-ї ранку. 2007 року воно припало на 21 березня, як і 2003-го. Чому ж дата і час змінюються? Щоб це зрозуміти, варто поглянути на григоріанський календар. Він передбачає, що рік триває 365 днів, але насправді повний оберт Землі навколо Сонця бере 365 днів, 5 годин і 48 хвилин.

Щоб компенсувати цю різницю, кожні чотири роки додають один додатковий день — високосний. Це й викликає зсув дат і часу рівнодення. Наприклад, наступне весняне рівнодення, яке припаде на 21 березня, очікується лише 2102 року, а рівнодення, що відбудеться 19 березня, прогнозується на 2044 рік згідно з календарем, складеним ІМССЕ (Інститут небесної механіки та обчислень).

Рівнодення бувають двічі на рік — весняне в березні та осіннє у вересні. В ці дні Сонце опиняється просто в zenіті над екватором, де його промені падають перпендикулярно до поверхні Землі. В Північній і Південній півкулях промені падають під однаково меншими кутами. Через це на всій планеті, крім полюсів, день і ніч тривають по 12 годин. Лише під час весняного та осіннього рівнодення Сонце сходить точно на сході й заходить точно на заході. В ці дні, якщо стати на екваторі, можна побачити, як Сонце проходить просто над головою.

▶ ВЕСНЯНЕ РІВНОДЕННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ТРАДИЦІЇ

В багатьох культурах березневе рівнодення було пов'язане з початком нового року. Наприклад, стародавні вавилоняни починали свій календар від першого повного місяця після цього дня. В деяких країнах весняне рівнодення навіть є національним святом.

Наприклад, у Японії його офіційно святкують на державному рівні.

Наші предки весняне рівнодення відзначали з особливим розмахом — воно знаменувало перемогу над зимою і холодом та початок землеробських робіт. В українському народному календарі ця дата має також інші назви — Весняний сонцеворот, Лазар, Сороки, Жайворонки. На честь свята готували випічку у вигляді птахів, їх підкидали вгору та ловили, сподіваючись притягти у своє життя щастя, добробут і здоров'я. Цього дня обов'язково співали обрядових пісень — усім відомі веснянки — вітаючи весну та закликаючи тепло і птахів.

Також прибирали в будинку, викидали все непотрібне. Вважалося, що це допомагає відродитися новому життю. Важко працювати не годилося — навпаки, намагалися влаштувати гуляння, ярмарки, а ввечері палили багаття.

Згідно з народними повір'ями, цього дня стає тоншою межа між світами, тож проводили різноманітні ритуали, щоб зв'язатися зі світом померлих, отримати відповіді на свої запитання і попросити захисту.

У день початку астрономічної весни не можна:

- ◆ сумувати, плакати і сваритися — це до невдач у новому році;
- ◆ складати гроші у сховок «на чорний день»;
- ◆ висаджувати вербу (предки вважали, що це може принести неприємності та нещастя);
- ◆ крім того, цього дня рекомендують лягати спати вчасно, щоб уникнути невдач та відвернути бідність.

Уважно ставтеся до всього, що відбувається — Всесвіт може послати вам знаки, які зададуть правильний напрям. І пам'ятайте, як ви проведете цей день — так пройде і весь рік.

За погодою цього дня судять, якими будуть найближчі сорок днів: якщо похмуро — чекай ще нічні заморозки, а якщо сонячно, то це до тепла. Дме південний вітер — літо буде спекотне. Горизонт синій — швидко прийде тепло. З півдня вже повернулися жайворонки — також до швидкого потепління.