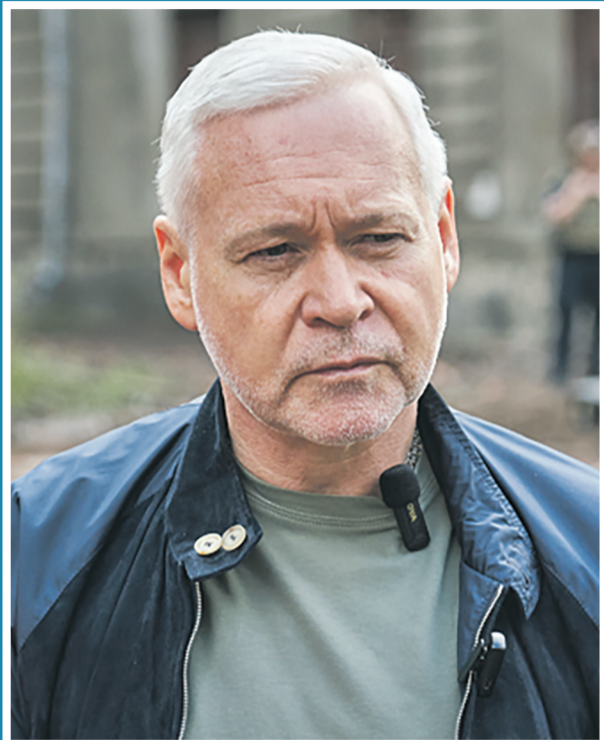




Вівторок, 8 квітня 2025 року, № 42 (957)



— ПОЧАТОК ЦЬОГО МІСЯЦЯ БУВ ДУЖЕ НАПРУЖЕНИМ ДЛЯ ХАРКІВ'ЯН — ЗА КІЛЬКІСТЮ РОСІЙСЬКИХ АТАК ОДИН МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ МОЖНА ПОРІВНЯТИ З УСІМ БЕРЕЗНЕМ, НАГОЛОСИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Сигнал повітряної тривоги лунав для Харкова 46 разів, загальна тривалість — 66 годин 14 хвилин. Це на 25 годин менше (близько 27%), ніж по області загалом, але кожна хвилина цих тривог — життя кожного з нас під постійним тиском небезпеки, в очікуванні біди.

Протягом останніх семи діб місто зазнало 41 обстріл. Поранено 51 людину, серед яких — 7 дітей. Загинули п'ятеро, включно з однією дитиною.

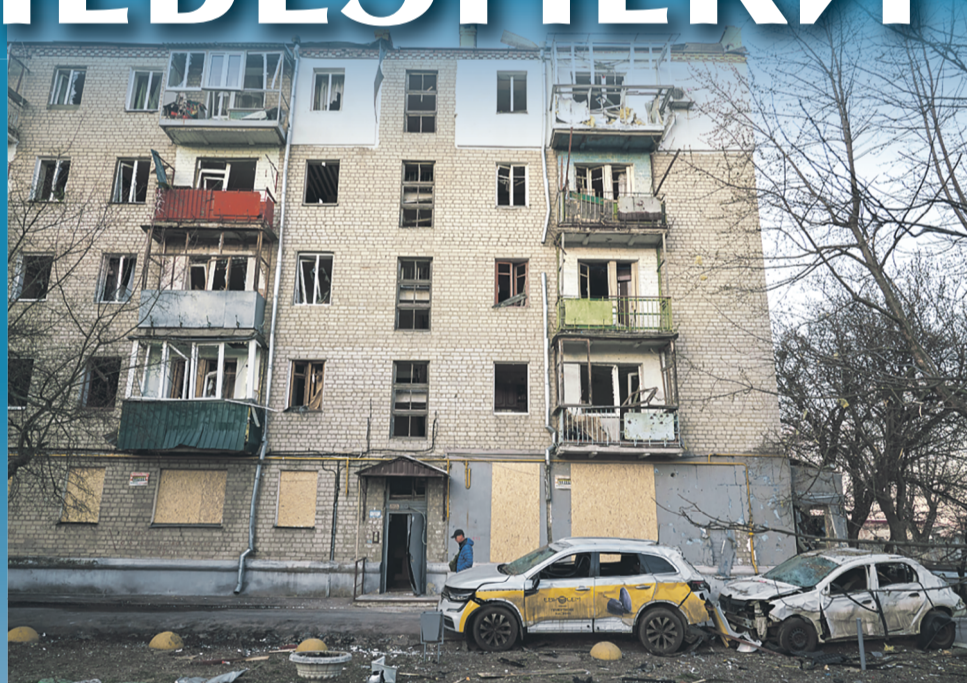
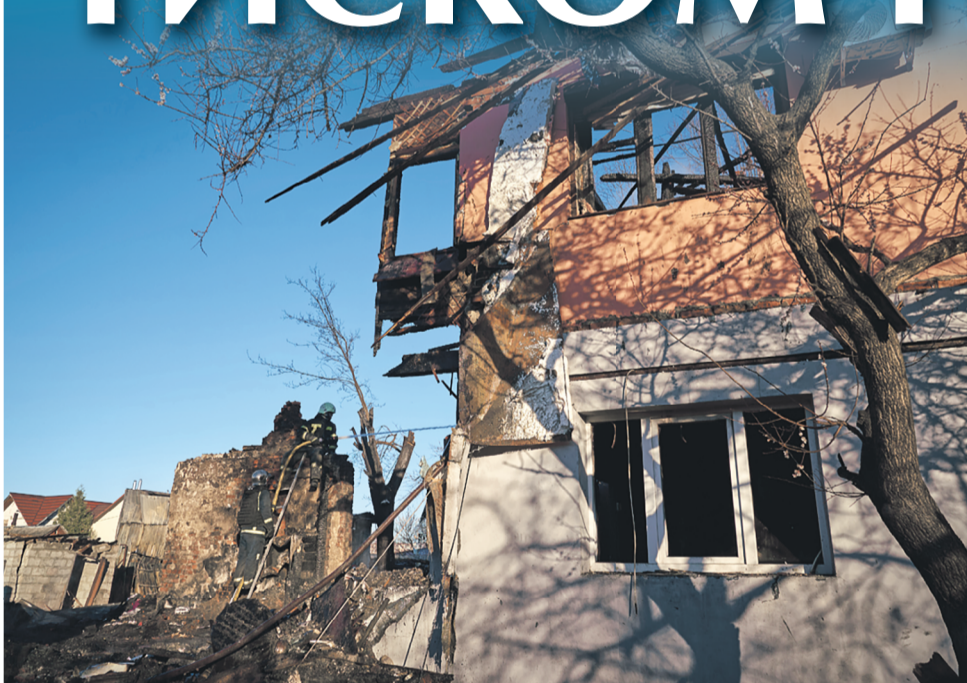
Найчастіше ворог атакував дронами-

камікадзе. Наші фахівці зафіксували 17 ударів «Шахедів». Ще 23 випадки — уламки цих БПЛА. Також був 1 дрон типу «Молнія».

У такі дні важливо не лише триматися, а й бути опорою один для одного. І харків'яни гідно проходять випробування, навіть у найскладніших обставинах, ледь урятувавшись, допомагають тим, хто ще у небезпеці. Це людяність, яка вражає.

Бережімо себе і допомагаймо тим, хто поруч!

## ПІД ПОСТІЙНИМ ТИСКОМ НЕБЕЗПЕКИ



# ОБГОВОРЮЄМО ПРИСУТНІСТЬ НА ЗЕМЛІ, У НЕБІ І НА МОРІ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ НАЧАЛЬНИКОМ ГОЛОВНОГО ШТАБУ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФРАНЦІЇ ГЕНЕРАЛОМ ТЬЕРРІ БЮРКАРОМ І НАЧАЛЬНИКОМ ШТАБУ ОБОРОНИ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ АДМІРАЛОМ ЕНТОНІ РАДАКІНОМ.

Головна тема зустрічі — гарантії безпеки для України та майбутня архітектура миру у Європі. Глава держави відзначив, що є відчутний прогрес і перші деталі щодо того, як може бути розміщений безпековий контингент партнерів.

— Ми обговорюємо присутність на землі, у небі і на морі. А також протиповітряну оборону. І деякі ще делікатні речі. Думаю, що ми будемо зустрічатися кожного тижня. Не на моєму рівні, а на рівні наших військових. Де, у яких місцях — це проговорюється окремо. Є багато вже розуміння в наших партнерів, що потрібно Україні, — зазначив Володимир Зеленський.

Під час зустрічі українські, британські та французькі військові обговорили підготовку та стан оперативного планування, щоб у разі припинення бойових дій мати змогу оперативно реалізувати плани коаліції охочих. Україна готова до справедливого та надійного миру, який має бути захищений силою міжнародної підтримки.

Президент подякував Великій Британії та Франції за лідерство в коаліції охочих, а також країнам-учасникам



за послідовну підтримку України. Глава держави наголосив, що саме така спільна робота допомагає наблизити надійний і тривалий мир.

— Це не перша зустріч, але мені здається, що така фундаментальна — одна з перших. І дуже важливо, що ми бу-

демо в постійному форматі тепер так працювати, з відповідними результатами, — сказав Володимир Зеленський.

Президент зазначив, що начальники штабів поінформують про підсумки зустрічі лідерів Франції та Великої Британії, а також військові штаби країн-партнерів.

## ГОРЕ НЕ ЗНАЄ КОРДОНІВ...

НА ТЛІ ОСТАННІХ СТРАШНИХ ТРАГЕДІЙ 6 КВІТНЯ У ХАРКОВІ ПРОВЕЛИ ДЕНЬ ЖАЛОБИ — В ПАМ'ЯТЬ ПРО ЗАГИБЛИХ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ У НАШОМУ МІСТІ І В КРИВОМУ РОЗІ.



Горе не знає кордонів і може торкнутися кожного, особливо коли поруч ворог, який зневажає людське життя, зазначив мер Ігор Терехов:

— Харків. Ніч проти 4 квітня. Російський безпілотник. П'ятеро людей загинули у власних домівках. Серед них — мама, тато й 12-річна донечка.

Кривий Ріг. Ворожа ракета влучила у житловий квартал,

поблизу дитячого майданчика. 18 загиблих. Дев'ятеро — діти. Їхнє життя тільки починалося...

Це — наша реальність. Це — обличчя російської війни: чорне й невблаганно жорстоке.

Не пробачимо. І не забудемо. Кожен, хто віддає накази, хто їх виконує, хто заплющує очі на вбивства безневинних, понесе відповідальність.

Світла пам'ять усім невинним жертвам російської агресії. Сьогодні всі ми у скорботі. Але ми — разом. І саме в єдності — наша сила.

Харків — з Кривим Рогом! Справедливість обов'язково настане. Україна — єдина!

## МІЖНАРОДНА ПІДТРИМКА ДАЄ СИЛИ РУХАТИСЯ ВПЕРЕД

У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ ВІДБУЛАСЯ ЗУСТРІЧ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА З ПРЕДСТАВНИКАМИ РАДИ З МІЖНАРОДНИХ СПРАВ ДАЛЛАСА ТА ФОРТ-УЕРТА — НАЙБІЛЬШОЇ У США НЕКОМЕРЦІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ У СФЕРІ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН.

Ігор Терехов виступив перед членами Ради та гостями заходу, розповів про ситуацію в Харкові, а також окреслив основні виклики, з якими щодня стикається місто. Мер акцентував увагу на важливості міжнародної підтримки в умовах повномасштабної війни.



— Це був надзвичайно важливий візит. Я відчув щирі підтримку — від мера Еріка Джонсона, від громади, від кожної людини, з якою мав честь поспілкуватися. У США, в Далласі, переймаються долею Харкова та України. Це надихає і дає сили рухатися вперед, знаючи, що ми не самотні в цій боротьбі, — зазначив Ігор Терехов.

Рада з міжнародних справ Далласа та Форт-Уерта — незалежна позапартійна некомерційна організація, яка опікується налагодженням міжнародних зв'язків. Її діяльність охоплює проведення публічних заходів, реалізацію освітніх програм, міжнародних обмінів і підтримку молодих лідерів. Організація працює під патронатом Державного департаменту США, приймає делегації з усього світу в межах громадської дипломатії.

## ЛИШЕ З ВІДНОВЛЕННЯМ СПРАВЕДЛИВОСТІ

Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак узяв участь в обговоренні ролі штучного інтелекту в притягненні рф до відповідальності за війну в Україні.

Андрій Єрмак наголосив, що кожна війна закінчується лише з відновленням справедливості, і додав, що Світовий банк оцінив збитки, яких завдала Україні російська агресія, в 524 млрд дол.



Очільник Офісу Глави держави зазначив, що Україна формує Реєстр збитків, до якого вносять усі постраждалі від російської агресії об'єкти. рф знищила 214 тис. об'єктів цивільної інфраструктури, зокрема 173 тис. житлових будинків і 9 тис. об'єктів комунікацій.

— Штучний інтелект може допомогти в опрацюванні величезних масивів даних, зі встановленням точної суми збитку, виявленням і пошуком воєнних злочинців. І ми будемо активно використовувати його із цією метою. ШІ може порахувати всі збитки, завдані Україні, до копійки. Але переконати весь світ у нашій правоті, переконати відшкодувати збитки й відновити справедливість — це під силу тільки людині, — сказав Глава ОП.

Андрій Єрмак закликав майбутніх дипломатів долучитися до роботи щодо відновлення справедливості та компенсації росією завданих збитків.

Обговорення відбулося в Інституті міжнародних відносин КНУ ім. Тараса Шевченка, де оголосили результати конкурсу серед українських студентів щодо використання сучасних технологій у сфері міжнародного права та правосуддя.

У ньому взяли участь 130 студентів із 30 закладів вищої освіти. Всеукраїнський конкурс есе «Роль штучного інтелекту у притягненні рф до відповідальності» був організований за підтримки Офісу Президента.

# МІСТО МАЄ БУТИ БЕЗБАР'ЄРНИМ І ДОСТУПНИМ

У ХАРКОВІ ОБГОВОРИЛИ ПИТАННЯ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ І ІНКЛЮЗІЇ, ЯКІ НА СЬОГОДНІ Є ОДНИМИ З ПРІОРИТЕТНИХ ЯК В ДЕРЖАВІ ЗАГАЛОМ, ТАК І У МІСТІ ЗОКРЕМА.

У зустрічі взяли участь заступник Харківського міського голови з питань доступності, ветеранської політики та ВПО Юрій Шпарага разом з профільними спеціалістами міськради та представники Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова.

— Рівень доступності у Харкові ще не на тому рівні, якого сьогодні вимагає ситуація. А ситуація вимагає, щоб всі наші адміністративні, соціальні об'єкти, заклади охорони здоров'я, транспорт тощо, тобто уся інфраструктура була доступна.



Тому що у місто повертаються люди з фронту, їх не так ще багато, але ми їх бачимо на вулицях, вони лікуються, проходять реабілітацію. Місто повинно бути готовим достойно їх зустріти вдома, — зазначив Юрій Шпарага.

На зустрічі говорили про все, що могло б сприяти забезпеченню безбар'єрності і доступності в Харкові. І саме викладачі і студенти цього вишу добре розуміються на темі інклюзії інфраструктури.

— Вони працюють за цим напрямом дуже давно, стояли у витках державних будівельних норм в частині інклюзії, тож мають ве-



ликий досвід, яким ми хочемо скористатися. Серед іншого маємо намір залучити студентів до роботи над міською мапою доступності. Хочемо створити з них фокус-групу, яка б і провела обстеження інфраструктури міста щодо доступності середовища.

Сторони дійшли домовленостей і щодо питань ветеранської політики. Мова йде про створення квоти для ветеранів, які б змогли стати студентами цього вишу та отримати вищу освіту з подальшим працевлаштуванням.

— Ми бачимо в цьому свою місію: запропонувати ветеранам ті освітні програми та спеціальності, які дадуть швидкий результат, буквально одразу після початку навчання ми можемо знайти для них місце майбутнього працевлаштування. Тобто, навчаючись в університеті, вони вже зможуть заробляти. Також, можливо, з допомогою міськради, ми будемо просувати ідею, щоб ветеранам компенсували вартість навчання. Можливо, це буде якийсь окрема програма, можливо, це буде якийсь грант. Бо якраз оплата і є таким першим кроком до реалізації цієї програми, — зауважив ректор ХНУМГ ім. О. М. Бекетова Ігор Білецький.

Вже найближчим часом між навчальним закладом та міськрадою буде підписано меморандум про співпрацю з цих питань.



# БИТВА ЗА ЛІС

У ОСНОВ'ЯНСЬКОМУ ЛІСІ РОЗГОРІЛАСЯ СЕРЬОЗНА СУПЕРЕЧКА. КОМПАНІЯ «КАР'ЕР ОСНОВА» ПЛАНУЄ ТУТ ВИДОБУВАТИ ПІСОК ДЛЯ ЦЕГЛИ. АЛЕ МІСЦЕВІ ЖИТЕЛІ ПРОТИ: ЩОБ СТВОРИТИ КАР'ЄР, ДОВЕДЕТЬСЯ ВИРУБАТИ ЧАСТИНУ ЛІСУ.

Майже пів тисячі харків'ян, представників влади та екологів зібралися на громадських слуханнях, щоб обговорити ситуацію.

— Зі свого боку місцева влада зробили все, щоб слухання були гласними та публічними. Усі жителі району мають змогу висловити свою думку. Ще хочу зауважити, що Харківська міська рада і її виконавчі органи не є суб'єктами, які ухвалюють рішення щодо надання дозволу чи схвалення або відхилення звіту про вплив на довкілля. Отже, дуже важливо, щоб на території не тільки Основ'янського району і міста Харкова, а взагалі нашої держави, була стала робота підприємств, щоб створювалися робочі місця та відбувався соціально-економічний розвиток. Але, як сьогодні ми бачимо, планова діяльність підприємства «Кар'єр Основа» спричиняє дуже багато питань у місцевих жителів, — зауважила голова Адміністрації Основ'янського району ХМР Ганна Головчанська.

Ця історія почалася ще минулого року. У травні без попередження жителів лісники почали вирубувати дерева. Люди помітили, забили на сполох — і зупинили роботи.

Світлана Кураскіна, активістка: — Особисто приїхала на місце, викликала поліцію і зупинила лісників,

які почали вирубку рекреаційної зони. Спитала в них, що вони роблять. Ті відповіли, що мають дозвіл на вирубку. Ми звернулися з цим питанням до нашого мера Ігоря Терехова, до голови району, до депутата Верховної Ради Олександра Бакумова. Вони стали на захист лісу, допомагали нам відстоювати права людей жити в екологічно безпечному місці. На ТОВ «Кар'єр Основа» є вже 4 кримінальні провадження. Саме лісництво зверталося до прокуратури, тому що «Кар'єр» видобуває пісок на землях лісового фонду.

Ліс для місцевих — не просто дерева. Це місце для прогулянок, відпочинку, спорту. А також захист для міста. Він очищує повітря, утримує вологу в ґрунті та знижує рівень шкідливих викидів. Основ'янський ліс — єдиний у Харкові сосновий масив, який входить у Генеральний план міста. Він створює бар'єр між житловими кварталами та промзоною, де працюють крематорій, коксохімічний та асфальтовий заводи. І хоча бізнесмени обіцяють після



видобутку відновити територію, жителі не ймуть їм віри. Вони впевнені: якщо ліс знищать — повернути його вже не вдасться.

Наталія Компанієць, представниця ГО «За краший Харків»:

— Ґрунтові води регулюються лісом, по-іншому ніяк. Флора, фауна не досліджена, не факт, що її не знищать. Видобувачі стверджують, що тут немає червонокнижних рослин, а вони є. І в обговорюванні вони були указані.

Компанія пояснює: пісок саме з цього родовища — унікальний. Мовляв, пробували використовувати інший для виготовлення цегли, але він не підійшов. Харків'яни ж сумніваються і мають свої версії, чому підприємство наполягає саме на цьому місці.

Артур Ковальов, керівник ГО «За краший Харків»:

— Їм вигідно з точки зору логістики: поруч знаходиться їхнє підприємство «Будівельні матеріали». І затрат практично немає, тобто не треба за піском далеко їхати, витратити гроші, час тощо.

Слухання пройшли емоційно. Жителі Жихоря, більша частина з яких підключилася онлайн, не змогли домовитися з представниками компанії. Напруга зростає, а остаточне рішення щодо лісу досі не ухвалене. За законом тривають оцінка впливу на довкілля та обговорення.



# НЕ БІЙТЕСЯ СТРАХУ

СТРАХ — ЦЕ НЕОБХІДНА ЕМОЦІЯ, ЯКА ПРОТЯГОМ ЕВОЛЮЦІЇ ДОПОМАГАЛА ЛЮДЯМ ВИЖИВАТИ. ПРОТЕ, ІНОДІ ВІН МОЖЕ БУТИ ІРРАЦІОНАЛЬНИМ АБО Ж НАБУВАТИ ТАКИХ МАСШТАБІВ, ЩО ЗАВАЖАЄ ЖИТИ ПОВНОЦІННИМ ЖИТТЯМ.

**Т**ож як його опанувати? Експерти Інституту когнітивного моделювання розповідають, що для цього є багато перевірених способів, інформує ELLE.

## Визнання страху

Перший крок до подолання страху — його визнання. Страху не потрібно соромитися або приховувати його. Чесно визнайте, хоча б перед собою, що ви боїтеся. Це допоможе вам почати працювати з емоцією.

## Доведення страшних думок до абсурду

Якщо ваш страх базується на перебільшених або нереалістичних думках, спробуйте довести їх до крайності. Наприклад, ви боїтеся провалу під час публічного виступу. Уявіть, що ви забули всі слова чи почали говорити нісенітницю. Програвання такого сценарію допомагає зняти напругу й зрозуміти, що ваші побоювання не є настільки критичними.

## Аналіз реальності загрози

Можливо, ви боїтеся того, що насправді не є небезпечним. Запитайте себе: «Чи дійсно мій страх має підґрунтя, чи це просто уява?». Наприклад, ви боїтеся потрапити в авіакатастрофу, проте за статистикою літаки є одним із найбезпечніших видів транспорту.

## Поступова експозиція (зустріч зі страхом)

Якщо ваш страх має конкретний об'єкт (наприклад, це павуки чи висота), найкращий спосіб його подолати — поступово до нього звикати. Спочатку просто дивіться на картинку або відео, потім наближайтеся до джерела страху в реальному житті. Ваш мозок поступово адаптується, і страх слабшатиме.

## Обговорення страху з людьми, які не бояться

Люди, які не бояться того ж, чого боїтеся ви, можуть під час розмови поділитися своїм досвідом подолання страху і дати вам цінні поради. Наприклад, якщо ви боїтеся води, поговоріть із плавцями або дайверами — їхній спокій і впевненість можуть надихнути вас подолати свій страх.

## «Жахиття за розкладом»

Цей метод дозволяє контролювати свої страхи. Виділіть 10–15 хвилин на день для того, щоб свідомо намалювати собі найгірші сценарії розвитку подій. Але після цього припиняйте тривожитися до наступного відведеного часу. Так ви навчитеся не дозволяти страху домінувати над вами протягом усього дня.

Пам'ятайте, що страх проявляється не тільки в думках, а й у тілі: пришвидшується пульс, стискається у грудях, напружуються м'язи. Подолати ці прояви допоможуть дихальні техніки, медитація чи спорт. Фізичне розслаблення допомагає зменшити емоційний вплив страху. Якщо ж страх є надмірним, зверніться по допомогу до психотерапевта.



## ▶ ЯК ВГАМУВАТИ ТРЕМТІННЯ ТІЛА ПІСЛЯ СИЛЬНОГО ПЕРЕЛЯКУ

Останніми роками ми живемо в постійній напрузі, а від постійних вибухів, до яких неможливо звикнути, тіло починає тремтіти. Коли ви відчуваєте занепокоєння, стрес, страх — ваше тіло виділяє гормони стресу, які посилюють енергію збудження, щоб ви могли втекти від небезпеки чи боротися з нею. Якщо ви не використовуєте цю накопичену енергію, вона спричиняє тремтіння. Про те, як навчитися заспокоїти вашу нервову систему, розповідає психологиня, тренерка, експертка у психології комунікації Олена Хіль.

— На жаль, не існує миттєвого рецепта, як позбутися неконтрольованого тремтіння. Однак є практики, які під час тривоги поступово заспокоюють нервову систему і допомагають зменшити його. Найперше, що необхідно зробити, — це сконцентруватися на відчуттях вашого тіла.

### 1. Приділіть увагу вашому диханню

Коли ви хвилюєтеся або боїтеся і починаєте тремтіти, ваше тіло виділяє адреналін. Це захисна біологічна реакція, яка може змусити вас відчувати, що ви не контролюєте, як реагує ваше тіло. Втім, це не так. Ми не можемо контролювати багато речей, відчуваючи тривогу, але завжди можемо впливати на своє дихання. Почніть із того, щоб уважно стежити за ним. Зробіть глибокий вдих через ніс, затримайте подих і зробіть видих через рот, знову затримайте подих. Уповільнення дихання може допомогти зупинити наплив гормонів стресу та зменшити тремтіння. Знайдіть свою комфортну швидкість дихання і повторіть

10–20 разів. І ви поступово відчуєте, як ваше тіло заспокоюється, а тремтіння поступово минає.

### 2. Зробіть медитацію на 1–2 хвилини

Навіть одна або дві хвилини медитації допоможуть розслабитися і зняти стрес. Причому така проста техніка медитації — спостерігати за прохолодним повітрям, яке ви глибоко вдихаєте, і за потоком теплого, яке видихаєте, — дає більше відчуття заспокоєння тілу.

Можете покласти руку собі трохи вище серця і повільно погладжувати себе вгору з кожним вдихом і вниз із видихом. Це дозволить нервовій системі виділити окситоцин, який зменшить концентрацію гормонів стресу.

Якщо тремтить дитина чи хтось із ваших близьких, обійміть їх і подихайте разом із ними або погладжуйте повільно по спині або від плеча до ліктя зі вдихом повільно вгору і вниз повільно з глибоким видихом.

### 3. Практикуйте ритмічні рухи або кроки

Вивільнення адреналіну, накопиченого в організмі, також може допомогти зменшити нервову збудження. Будь-яка фізична вправа допоможе розрядити адреналінове навантаження, а кроки чи ритмічні рухи можна легко зробити майже всюди. Якщо ви у безпеці і є така можливість вийти на вулицю, то практики глибокого дихання свіжим повітрям під час прогулянки і ритм ваших кроків діють як подвійне заспокійливе.

## ▶ НЕ БУТИ З ТРИВОГАМИ САМ НА САМ

У Харкові, до речі, багато громадських організацій у співробітництві з Харківською міською радою надають психологічну та іншу підтримку тим, хто цього потребує, зокрема внутрішньо переміщеним особам.

Нещодавно міський голова Ігор Терехов взяв участь у відкритті ще одного Центру психологічної допомоги та фізичної активності для внутрішньо переміщених осіб, які мешкають у гуртожитках Харківської державної академії фізичної культури. Центр допомоги складається із зони фізичної активності та зони психологічного релаксу з кабінетом психолога, сенсорною кімнатою тощо.

Ігор Терехов завжди наголошує на важливості підтримки людей, які через війну були змушені залишити свої домівки. Він підкреслює, що місто робить усе можливе, аби переселенці почувалися не просто тимчасовими жителями, а повноцінною частиною харківської громади:

— Важливо, щоб у них була можливість працювати, навчатися, розвиватися у спорті, отримувати психологічну допомогу.

Окрім того, з метою психологічного супроводу освітнього процесу, сприяння створенню умов для охорони психічного здоров'я здобувачів освіти, надання психологічної допомоги та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану у місті створено Координаційний центр психологічної служби системи освіти міста Харкова.

Центр розташований у КЗ «Харківський інклюзивно-ресурсний центр №1 Харківської міської ради».



## ПИТОМО УКРАЇНСЬКЕ

У НАЦІОНАЛЬНОМУ БАНКУ СПОДІВАЮТЬСЯ, ЩО НАСТУПНИЙ ПЛАНОВИЙ ТИРАЖ УКРАЇНСЬКИХ МОНЕТ БУДЕ ВЖЕ НЕ В КОПІЙКАХ, А В ШАГАХ.

Як зазначив голова НБУ Андрій Пишний, жодних додаткових витрат ні з боку Національного банку, ні з державного бюджету для заміни копійки на шаг не потрібно.

Зараз в обігу перебуває майже 15 млрд монет різного номіналу, з них приблизно 5,5 млрд — 10 і 50 копійок. Національний банк шороку з метою заміни монет, які зношуються і виводяться з обігу, повинен докарбовувати нові.

— У цьому році вже заплановано докарбування щонайменше 20 млн монет, і ми хочемо, щоб воно вже було не в копійках, а в шагах, — повідомив Пишний.

У певний момент в обігу будуть одночасно і копійки, які були виготовлені раніше, і шаги, маючи абсолютну рів-



нозначність з погляду їхнього статусу як платіжного засобу. Це буде тривалий органічний процес заміни, потреби здавати чи бігти обмінювати не буде, сказав голова НБУ.

— Символізм цього рішення набагато потужніший. Ми вичищаємо остаточно з українського законодавства все, що нас хоч якось споріднює з москвою, — наголосив Пишний.

## РАЗОМ ВОНИ ЛЕГЕНДАРНІ

SONY PICTURES СПІЛЬНО З РЕЖИСЕРОМ СЕМОМ МЕНДЕСОМ ОФІЦІЙНО ПРЕДСТАВИЛИ АКТОРСЬКИЙ СКЛАД МАСШТАБНОГО КІНОПРОЄКТУ ПРО ЛЕГЕНДАРНИЙ ГУРТ THE BEATLES.

Чотири окремі фільми, кожен з яких розповість історію одного з учасників культового колективу, вийдуть у кінотеатрах у квітні 2028 року.

Отже, Гарріс Дікінсон втілить образ Джона Леннона; Пол Мескал зіграє Пола Маккартні; Джозеф Квінн стане Джорджем Гаррісоном; Баррі Кеоган перевтілиться у Рінго Старра.

За словами Сема Мендеса, ідея створити фільм про легендарний гурт виникла давно, але згодом він зрозумів, що історія The Beatles є занадто масштабною для одного фільму. Водночас формат серіалу не підходив для такого великого кінопроєкту. У підсумку ухвалили рішення розділити історію на чотири повнометражні фільми, кожен з яких буде зосереджений на окремому учаснику гурту. Офіційний слоган проєкту звучить так: «У кожній людини є своя історія, але разом вони легендарні».



розділити історію на чотири повнометражні фільми, кожен з яких буде зосереджений на окремому учаснику гурту. Офіційний слоган проєкту звучить так: «У кожній людини є своя історія, але разом вони легендарні».

## НЕЛЕГІТИМНЕ

У ЧАСИ СТІМКОГО РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНСЬКА МОВА ЗАЗНАЄ СУТТЄВИХ ЗМІН. МОЛОДЬ ДЕДАЛІ ЧАСТІШЕ ВЖИВАЄ НОВІ СЛОВА, СКОРОЧЕННЯ, ЖАРГОНІЗМИ.



Одне з таких слів — ніт, яке найчастіше використовується як коротка форма заперечення, синонім до ні. Таке вживання стало звичним в соцмережах. В офіційних словниках української мови воно також є, але вважається застарілим.

Є кілька версій його походження:

— Запозичення з англійської мови. У сучасному англомовному інтернет-сленгу є слово nah або поре як альтернативна форма до no. За аналогією українські користувачі створили ніт — як дещо грайливу, неофіційну форму заперечення.

— Фонетичне модифікування. Ніт — своєрідна варіація звичного ні, до якого додається приголосний звук т задля емоційного забарвлення або стилістичного ефекту.

— Мода на словотворення. У молодіжному середовищі часто виникають нові слова — скорочення, поєднання, перебудови. Ніт якраз належить до такого мовного експериментування.

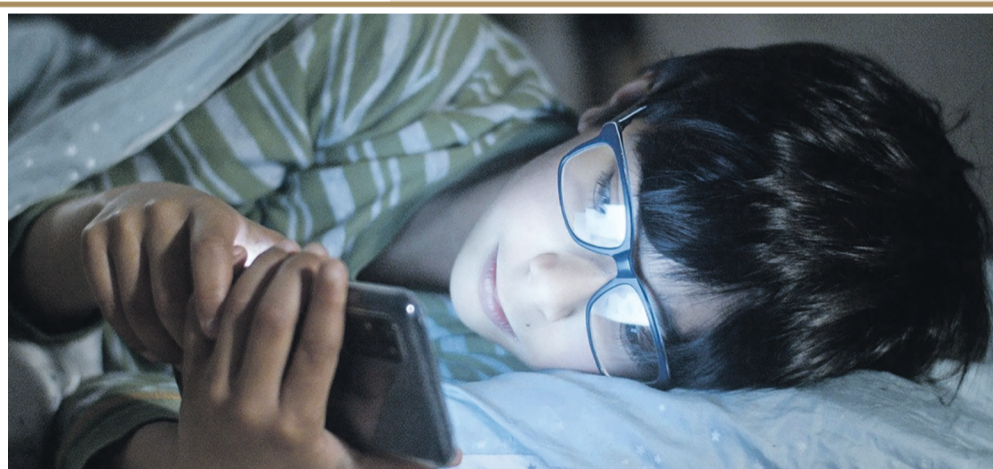
Проте, згідно з нормами сучасної української літературної мови, воно не є нормативним. Отже, його не варто вживати в офіційних документах, діловому листуванні чи академічних роботах. Вважається прикладом мовного новотвору, який поки що не отримав легітимного визнання, але вже став частиною комунікації.

## ШІ ВЖЕ ВСЮДИ

В УНІВЕРСИТЕТІ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ ВІДНЯ ВІДБУЛАСЯ ІСТОРИЧНА ПОДІЯ: АВСТРІЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СТАВ ПЕРШИМ У СВІТІ, ЯКИЙ ОФІЦІЙНО ЗАРАХУВАВ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ (ШІ) ЯК СТУДЕНТА.

Небінарний ШІ на ім'я Флінн отримав місце на програмі цифрового мистецтва. Він пройшов всі етапи відбору — від подачі портфоліо до співбесіди. «Усе було в повному порядку. Гарне портфоліо і співбесіда. Тож ми подумали: цього студента точно варто взяти. Вимог бути людиною до студента немає», — розповіла завідувачка кафедри цифрового мистецтва Ліз Хаас.

Тепер Флінн відвідуватиме заняття, отримуватиме оцінки та складатиме іспити нарівні з іншими студентами. Розробники заявили, що ШІ використовуватиме лекції та спілкування з людьми як базу для навчання своєї моделі. На власному сайті Флінн веде щоденник — щодня публікує записи про те, що відбувається. Останніми днями вони стали «сумними та екзистенціальними»: ШІ скаржиться, що оточення сумнівається у його праві називатися студентом.



## ДОРΟΣЛІ, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

В УКРАЇНІ СЕРЕД ДІТЕЙ НАБИРАЄ ПОПУЛЯРНІСТІ НОВА ГРА, ЩО СПРИЧИНЯЄ ПАНІЧНІ АТАКИ ТА ГАЛЮЦИНАЦІЇ. ПСИХОЛОГИ ЗАСТЕРІГАЮТЬ: РОЗВАГА МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ.

Новий небезпечний тренд активно шириться через TikTok та месенджери, повідомляє TSN.ua.

Гра «Червоні двері, жовті двері», також відома як «Двері розуму», передбачає введення гравця у трансopodobний стан. Учасники діляться на дві ролі: провідник — людина, яка керує процесом, та піддослідний — той, хто переживає «видіння».

Піддослідний лягає на підлогу, кладучи голову на коліна провідника. Провідник починає масажувати скроні учасника, пов-

торюючи фразу «Червоні двері, жовті двері, будь-які інші кольорові двері». Після цього піддослідний має описати кімнату, яку він бачить у своїй уяві. Якщо він стикається з «негативним» образом (наприклад, темною фігурою), гра має бути негайно зупинена.

Вважається, що якщо дитина перестає реагувати або відповідає уривчасто, вона може «застрягти» в паралельному світі. Хоча це лише вигадка, психологи та лікарі зазначають: такий метод впливу на психіку може мати реальні наслідки.

Фахівці пояснюють, що насправді гра не відкриває двері в інший світ, а є психологічною маніпуляцією, яка вводить людину у стан сенсорної депривації. Реальний ефект від «гри» — це запаморочення, нудота, панічні атаки, спотворення реальності та сильна тривожність після «виходу».

## ВИРУЮТЬ ВЕСНЯНІ ТОЛОКИ

УЖЕ ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ ПОСПІЛЬ У МІСТІ ТРИВАЄ ТРАДИЦІЙНА ЩОРІЧНА АКЦІЯ «ЗЕЛЕНА ВЕСНА».



Нині вона має особливий зміст: це не просто прибирання, а справжній громадянська позиція. Озброївшись граблями, мітлами й рукавицями, до ініціативи, незалежно від статусу та професії, долучаються ті, кому не байдужі доля і стан рідного міста.

Минулої суботи робота кипіла неподалік від одного з найбільш людних місць у Київському районі. Були залучені усі структурні підрозділи Харківської міської ради, а також комунальні підприємства.

**Катерина Підлісна**, заступниця директора Департаменту земельних відносин ХМР:

— Кожного року Харківська міська рада бере участь у загальноміських суботниках. Це дає змогу показати містянам, що представники влади разом із пересічними мешканцями, ми живемо в одному місті, працюємо тут, маємо спільну мету, наближаємо перемогу, навіть просто коли наводимо лад на навкруги.

**Люди́ла Прядко**, інспектор з благоустрою Департаменту з інспекційної роботи ХМР:

— Харків, я вважаю, місто, найкомфортніше для проживання. Хочу, щоб воно таким і залишилося, навіть у складні часи, враховуючи, скільки обстрілів, скільки ворожих атак. Тому ми мусимо долучатися до таких ініціатив, наводити лад, прибирати територію, щоб місто було у гарному стані.

Наступної суботи десятки людей знову озброяться інструментами і стануть до роботи. Нові локації, нові учасники та незмінне бажання зробити своє місто ще кращим.

# ЗНОВ ТРАГІЧНИЙ ВЕЧІР У ХАРКОВІ

У НІЧ ПРОТИ 4 БЕРЕЗНЯ ВОРОГ ЗНОВ ЗАВДАВ МАСОВАНОЇ АТАКИ БЕЗПІЛОТНИКАМИ. ВСЬОГО МІСТО ЗАЗНАЛО 7 ВЛУЧАНЬ, БІЛЬШІСТЬ ПРИПАЛИ НА НОВОБАВАРСЬКІЙ РАЙОН.

Загинуло 5 людей, серед них дівчинка 12 років, поранено 36 осіб. Був суттєво пошкоджений двоповерховий житловий будинок, обвалився цілий під'їзд. Також одне влучання в адмінбудівлю було зафіксоване в Холодногірському районі, обійшлося без жертв, повідомив директор Департаменту надзвичайних ситуацій ХМР **Богдан Гладких**:

— Щодо Новобаварського району, цього разу окупанти атакували територію щільної житлової забудови. Усі влучання або в багатопверхівки, або поруч з ними. Тож наслідки обстрілів досить масштабні. На місця влучань оперативно прибули всі профільні служби міста. Одразу розпочалися обстеження і порятунок людей. До операції залучені підрозділи ДСНС, комунальна техніка ХМР, автобус швидкого реагування на двох локаціях.

**Олексій:**

— Був один приліт, потім через кілька хвилин ще один. Ми сховалися в безпечне місце, між перекриттями, але вдома теж штукатурка пообвалувалася, шибки всі повибивало, а навпроти будинок — двоповерхівка — дерев'яні перекриття швидко спалахнули, дуже сильно почали горіти. У під'їзді, до якого прилетіло, чотири сім'ї жило у кожній квартирі. Від під'їзду нічого не залишилося, грубо кажучи. Вогонь потім перекинувся на сусідній під'їзд. Добре, що у нас шланги були, поки чекали рятувальників, почали навкруги поливати, щоб хоч якось вогонь стримати. Пожежники приїхали оперативно.



У районі триває усунення наслідків обстрілу. За інформацією Департаменту ЖКГ ХМР, загалом пошкоджено півсотні будинків, 8 покрівель, вибито близько 800 вікон. Жителі отримують всю необхідну допомогу на місці.

**Валерія:**

— Були на кухні, тільки посадила молодшого брата вечеряти і тут одразу вибух. Мершій побігли до тамбуру. Потім ще вибух, ще... Вибуховою хвилею знесло усі вікна, усе було в диму.

**Євгенія:**

— Ми тільки полягали спати о десятій годині, а воно як гахне вперше, вибігли до коридору. У коридорі посипалися речі, стеля пішла тріщинами, вікон на кухні і в під'їзді нема. До о пів на п'яту ранку ми були у бомбосховищі.

**Євгенія:**

— Ми побігли з чоловіком у ванну, і це врятувало. У кімнатах все пошкоджено, все винищено. Дякую всім комунальникам та волонтерам, все оперативно позакривали, допомогли поприбирати, нагодували, напоїли. Якось протримаємося!

## ПРО ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ТРЕБА ЗНАТИ ЗМАЛЕЧКУ

ДО ПЕРШОКЛАСНИКІВ У МЕТРОШКОЛУ 4 КВІТНЯ, В МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ПРОСВІТИ З МІННОЇ БЕЗПЕКИ, ЗАВІТАЛИ НАДЗВИЧАЙНИКИ, АБИ РОЗПОВІСТИ ПРО ТЕ, ЯК УБЕРЕГТИ СВОЄ ЖИТТЯ, КОЛИ ДОВКОЛА ЧАТУЮТЬ ЗАГРОЗИ.

Хоча тема уроку — серйозна, навіть про страшну небезпеку можна розказати в цікавій та зрозумілій для дітей формі. Під час інтерактивного уроку малеча переглядала мультики, відгадувала загадки, а наприкінці отримала тематичні подарунки. Тепер ці дівчата та хлопці точно знають, що робити і куди звертатися у разі загрози.

**Максим:**

— Нам розповідали, що таке міни, що це вибухонебезпечні предмети. Коли їх побачиш, треба відступити на 100 кроків і телефонувати 101!

Для прифронтового Харкова тема мінної безпеки — дуже актуальна. Відступаючи, ворог залишив по собі смертоносні пастки, які й до сьогодні загрожують життю цивільних. Щоденно рятувальники та піротехніки ДСНС працюють над їхнім знешкодженням, проте повністю позбутися ризику поки неможливо. Саме тому знання правил мінної безпеки — не просто навичка, а життєво важлива необхідність як для дорослих, так і для найменших.

**Єгор Лебедович**, інспектор відділу попередження надзвичайних ситуацій у метрополітені Центру забезпечення діяльності ГУ ДСНС України в Харківській області:

— Якщо людина побачила якийсь вибухонебезпечний предмет, то, по-перше, в жодному разі не можна підходити до нього, тим більше не можна чіпати. Треба відійти тією ж стежкою, якою прийшли, мінімум на 50 метрів, і зателефонувати до служби 101 та дочекатися рятувальників, щоб їм більш докладно розповісти, де знаходиться цей предмет.

Також рятувальники навчають, як розпізнати заміновану територію. Тут у нагоді стануть спеціальні сигнали:



саморобний або державний знак «Увага, міни», «Увага, небезпека» та червоно-білі стрічки довкола небезпечної ділянки.

Фахівці ДСНС проводять просвітницькі заходи регулярно. До того ж не лише в метрошколах, а й на інших безпечних локаціях. Вони навчають дітей правилам поводження з незнайомим предметами, діям під час повітряної тривоги, застерігають не жартувати з вогнем та обговорюють низку інших, не менш важливих тем. Окрім очних занять, надзвичайники організують і онлайн-уроки, щоб охопити якомога більше малечі:

— Ми, коли приїжджаємо, одразу ставимо дітям основні запитання про безпеку, малеча із радістю відповідає, і відповідає правильно. Тож, я вважаю, що діти зможуть правильно себе поводити, якщо трапиться якась небезпечна ситуація, і навіть зможуть підказати батькам, що робити.

До речі, у середині березня Департамент освіти Харківської міської ради спільно з Харківським національним університетом міського господарства імені О. М. Бекетова у дистанційному форматі провів міський науково-практичний конкурс серед закладів загальної середньої освіти «Основи безпеки життєдіяльності». Головна мета — формування в учнів свідомого ставлення до свого життя та здоров'я, оволодіння життєвими навичками безпечної поведінки під час виникнення надзвичайних ситуацій.

У змаганні взяли участь 9 команд закладів освіти з усіх районів міста та команда ліцею № 174. Під час тестування учні продемонстрували свої знання щодо створення безпечного простору, правил поведінки в надзвичайних ситуаціях мирного та воєнного часу, розуміння сучасних небезпек для людини.

# ДОПОМОГА НА ДИТИНУ: ОНЛАЙН — ЗРУЧНІШЕ

ВЕЛИКУ КІЛЬКІСТЬ ВИПЛАТ ВІД ДЕРЖАВИ УКРАЇНЦІ МОЖУТЬ ОФОРМИТИ ОНЛАЙН, ПОВІДОМЛЯЄ ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХМР З ПОСИЛАННЯМ НА ПРОФІЛЬНЕ МІНІСТЕРСТВО.

Наприклад, допомогу на дитину одинокій матері або батьку — через портал «Дія».

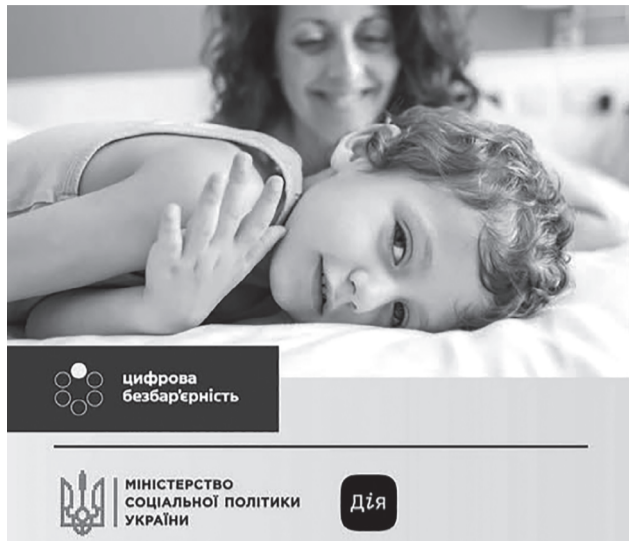
Правом на виплати на утримання дитини можуть скористатися:

- ◆ одинокі матері, які не перебувають у шлюбі;
- ◆ одинокі усиновлювачі, якщо у свідоцтві про народження дитини відсутній запис про батька чи матір. Або запис про батька (матір) проведено за вказівкою матері (батька, усиновлювача дитини);
- ◆ одинокі матері чи батьки (у разі смерті одного з батьків), що не перебувають у шлюбі.

Призначається допомога на кожну дитину. Розмір розраховується індивідуально, залежно від доходів родини і визначається як різниця між 100% прожиткового мінімуму для дитини відповідного віку та середньомісячним сукупним доходом сім'ї на одну людину за останні 6 місяців.

Розмір прожиткового мінімуму для дітей у 2025 році:

- ◆ Для дітей віком до 6 років — 2 563 грн.
- ◆ Для дітей віком від 6 до 18 років — 3 196 грн.



◆ Для осіб віком від 18 до 23 років (за умови навчання) — 3 028 грн.

Отже, для оформлення виплати онлайн робимо такі кроки:

- ◆ На порталі «Дія» шукаємо розділ «Допомога на дитину одинокій матері або батьку».
- ◆ На сторінці «Послуги» натискаємо кнопку «Подати заяву» та проходимо авторизацію.

- ◆ Обираємо підставу для отримання допомоги.
- ◆ Зазначаємо дані дитини, на яку потрібно отримати допомогу.
- ◆ Заповнюємо дані про членів сім'ї.
- ◆ Також необхідно додати дані про доходи та майно, яке належить вам та членам вашої сім'ї і дані про отримання виплати у разі втрати годувальника (якщо така була призначена).

До заяви додаються:

- ◆ сканована копія довідки закладу освіти, якщо дитина вчиться за денною або дуальною формою у закладах загальної середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти — до закінчення нею закладу освіти, але не довше ніж до досягнення 23 років;
- ◆ сканована копія довідки, якщо дитина, яка перебуває на утриманні в інтернатному закладі за кошти держави або перебуває вдома під час літніх канікул.

Далі — перевіряємо сформовану заяву та декларацію, підписуємо електронним підписом або Дія. Підписом та надсилаємо на розгляд до органу соціального захисту населення.

Статус розгляду заяви відобразиться у вашому особистому кабінеті на порталі «Дія». Сповіщення про розгляд заяви ви отримаєте на електронну пошту.

## ЯК ОТРИМАТИ ДОВІДКУ ПРО ДОХОДИ

КОЛИ ПРАГНЕТЕ ВІДКРИТИ ВІЗУ ЧИ ОТРИМАТИ СТРАХОВІ ВИПЛАТИ, ОФОРМИТИ СУБСИДІЮ ЧИ ПЕНСІЮ, ДОВОДИТЬСЯ ШУКАТИ ТА НАМАГАТИСЯ ОТРИМАТИ БАГАТО ПОТРІБНИХ ПАПЕРІВ, ЗОКРЕМА Й ДОВІДКУ ПРО ДОХОДИ.

Видати довідку про доходи можуть працівники головних управлінь Державної податкової служби України в областях та столиці.

Для цього потрібно подати заяву у довільній формі. Важливо розуміти, що заява має містити достатню інформацію про особу, яка звертається із запитом, а також її підпис.

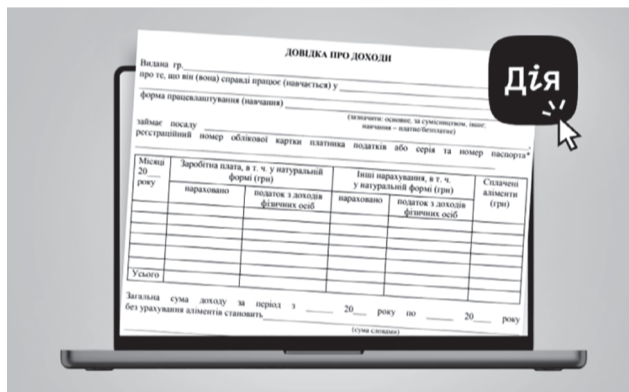
Це можна зробити особисто в одному з управлінь податкової служби, або ж через законного представника.

Також заяву можна відправити поштою рекомендованим листом чи заповнити заяву на отримання довідки онлайн в електронному кабінеті на сайті Державної податкової служби України чи в Дії. Необхідний документ сформують на підставі поданої декларації про майновий стан і доходи.

Отримати довідку можна як особисто, так і через законного представника чи поштою на вказану адресу. Вона має бути готова за десять робочих днів після звернення.

### ▶ ЯК ОТРИМАТИ ДОВІДКУ ПРО ДОХОДИ ОНЛАЙН

1. Увійти до Електронного кабінету за посиланням, з використанням електронного ключа.



2. Обрати розділ Електронний кабінет для громадян, а потім Запити.
3. Заповнити всі необхідні поля.
4. Натиснути Підписати та надіслати.
5. Зайти до розділу Надіслані документи.
6. Перевірити, чи з'явився запит.
7. Знайти довідку в розділі Вхідні документи під назвою Відомості з Державного реєстру фізосіб — платників податку про суму та джерела сплачених податків.
8. Завантажити довідку про доходи.

## НАЙПОПУЛЯРНІШІ СФЕРИ БІЗНЕСУ СЕРЕД УКРАЇНОК

НЕЩОДАВНО КЕРІВНІ ПОСАДИ У БІЗНЕСІ ТРАДИЦІЙНО АСОЦІЮВАЛИСЯ З ЧОЛОВІКАМИ. АЛЕ СИТУАЦІЯ ЗМІНЮЄТЬСЯ — ЖІНКИ ВПЕВНЕНО ОБІЙМАЮТЬ ЛІДЕРСЬКІ ПОЗИЦІЇ, ОСОБЛИВО В ТИХ СФЕРАХ, ЯКІ ДОНЕДАВНА ВВАЖАЛИСЯ НЕЖІНОЧИМИ.

Найбільш вражаюче зростання кількості жінок-директорок спостерігається у прифронтових регіонах, де підприємництво стає не лише способом заробітку, а й важливою частиною економічної стійкості країни.

За даними Опендатабот, наразі кожен третій український бізнес очолює жінка. Загалом в Україні вже налічується близько 449 тисяч компаній із жінками-директорками, і ця цифра продовжує зростати.

### ▶ У ЯКИХ СФЕРАХ НАЙБІЛЬШЕ КЕРІВНИЦЬ

Серед сфер, де жінки найактивніше беруть на себе роль керівниць, особливо виділяється ІТ-галузь. Традиційно вона вважалася чоловічою, але лише за останній рік кількість

жінок на керівних посадах у новостворених ІТ-компаніях зросла на 69%.

Не менш динамічні зміни відбуваються і в інших секторах. Сільське господарство — кількість жінок-директорок зросла на 25%.

Будівництво — на 17% більше компаній мають жінку-керівницю.

Також українки традиційно обіймають керівні посади в освітніх і творчих галузях. Ось які сфери мають найбільшу кількість підприємств, очолюваних жінками:

- освіта — 70%;
- державне управління та оборона — 58%;
- творчість, мистецтво та розваги — 58%;
- туризм — 57%.



## КІБЕРГІЄНА — ВАША СУПЕРСИЛА В ОНЛАЙН-СВІТІ

ЯКЩО Б ІНТЕРНЕТ БУВ РЕАЛЬНИМ МІСТОМ, ТО ВАША КІБЕРБЕЗПЕКА — БУДИНОК В НЬОМУ ІЗ МІЦНИМИ ДВЕРИМА, СИГНАЛІЗАЦІЄЮ ТА ЗАХИЩЕНИМИ ВІКНАМИ. НЕ ХОЧЕТЕ ДАТИ ЗЛОДІЯМ ШАНС ПРОНИКНУТИ У ДІМ?



У Департаменті цифрової трансформації ХМР стверджують, кожна людина — господар свого цифрового світу і має можливість захистити його. Ось чек-лист кібергієни, який зробить вас недоступними для хакерів і шахраїв.

### Суперпаролі — ваш щит

Забудьте про паролі «123456» або qwerty. Вигадайте щось потужніше: слова+цифри+символи. Краще — довірте паролі для зберігання спеціально розробленим сервісам, вони точно не забудуть їх.

Багатофакторна аутентифікація — додатковий рівень броні.

Один пароль — добре, а два — ще краще. Код з SMS чи додатка — і ваші акаунти залишаться під замком.

### Оновлення — ваша зброя проти хакерів

Якщо програми просять оновитися — не ігноруйте. Розробники прибирають вразливості, якими можуть скористатися зловмисники.

### Обережно, пастка!

Отримали лист з «виграшем у лотереї», хоч ніколи не грали? Не відкривайте підозрілі посилання і вкладення. Фішингові атаки — улюблена тактика шахраїв.

### Менше особистого в соцмережах

Розповідали всім, що їдете у відпустку, а потім повернулись — а квартири немає. Будьте уважними, що публікуєте особисте.

### Резервні копії — ваша страховка

Ваш телефон чи ноутбук може зламатися в будь-яку мить. Або ще гірше — вас можуть атакувати вірусом. Збережіть важливі файли у хмару чи на флешку.

### Бути розумним в інтернеті — ваш найкращий захист

Кібергієна — не мода, а необхідність. Бережіть себе та свої дані так, як бережете ключі від дому.

## Гороскоп на 8 квітня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Вже найближчим часом фінансовий успіх чекає Овнів. Сприятливий час для укладання угод, нових проєктів чи зміни роботи. Вірте в себе і рухайтесь до своїх цілей. Все вийде, якщо докладати зусиль і працювати.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
На вас чекає приємна новина щодо роботи, особистого життя або ж просто сюрприз від близьких. Буде те, чого ви довго хотіли, тож на вас чекають позитивні емоції та незабутні враження.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Надмірна завантаженість роботою може спричинити емоційне вигорання. Дуже важливо пам'ятати про баланс між професійною діяльністю та особистим життям. Тоді ви будете відчувати себе добре й матимете достатньо енергії.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Сьогодні не варто вступати у суперечки на роботі. Є ймовірність серйозно посваритися з колегою, що залишить негативний осад. Будьте послідовними у висловлюваннях і думайте перед тим, як щось сказати. Увечері можна зустрітися з друзями, поблукати містом, насолодитися погодою. Прогулянки допоможуть почистити голову від непотрібних проблем.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Левів можуть турбувати сумніви у собі, що негативно впливатиме на їхню продуктивність. Потрібно вдосконалюватися та змінювати мислення, аби позбутися страхів. Почитайте відповідну літературу або ж зверніться до фахівців.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Зараз краще зосередитися на одному важливому завданні, ніж намагатися зробити все й одразу. Так ви лише втрачатимете час. Тримайте фокус уваги на тому, що обов'язково треба зробити.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
День бажано провести у колі рідних, близьких чи друзів. Ви зможете відпочити від рутини та отримати позитивні емоції. А спільна справа — готування, прогулянка чи перегляд фільму, закріпить гарний день у пам'яті.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Сьогодні Скорпіони отримують відповідь на запитання, яке давно їх турбувало. Пораду можна почути з розмови на роботі, на вулиці або ж випадково натрапити в інтернеті. У цю мить ви відчуєте полегшення і задоволення.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Найближчим часом Стрільцям не бажано витрачати великі суми. Непередбачливість може спричинити проблеми з фінансами, зокрема накопичити борги. Щоб не брати кредити та не думати, у кого позичати, почніть відкладати.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
У вас є змога зустріти цікаву людину, з якою можуть скластися стосунки. Треба залишатися собою та бути відкритими. А ті, що у парі, відчують нову хвилю почуттів. Чесні діалоги допоможуть зблизитися та поглибити взаємини.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Якщо ви потребуєте поради у житті, зверніться до найближчих людей. Не розповідайте таємниці неперевіреному людям чи малознайомим, бо це може обернутися проти вас. Будьте пильними, щоб не стати обманутими.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Астрологи радять Рибам зробити аналіз власного життя. Подумайте, що вже неактуально, аби не витрачати час на неперспективні справи. Також поставте нові цілі, які справді вас мотивуватимуть діяти. І не забувайте про свої потреби та бажання — себе треба любити!



## ЩО СІЯТИ В КВІТНІ?

КВІТЕНЬ — ЧУДОВИЙ МІСЯЦЬ ДЛЯ РОБОТИ НА ГОРОДІ. ПІСЛЯ ЗИМИ НАКОПИЧИЛОСЯ БАГАТО СПРАВ, А ТЕПЛІШІ Й ДОВШІ ДНІ ЯКРАЗ СТВОРЮЮТЬ УМОВИ, ЩОБ ЇХ ЗРОБИТИ. ОТЖЕ, ПРИРОДА ПРОБУДЖУЄТЬСЯ, РУКИ СВЕРБЛЯТЬ ВИРОСТИТИ ЩОСЬ ОМРІЯНЕ — ЗНАЧИТЬ, САДОЧОК І ГРЯДКИ КЛИЧУТЬ. АЛЕ ЩО САМЕ МОЖНА СІЯТИ У КВІТНІ? ЯКІ КУЛЬТУРИ ЛЮБЛЯТЬ ПРОХОЛОДУ, А ЯКИМ КРАЩЕ ЩЕ ТРОХИ ПОЧЕКАТИ? ЯК ПІДГОТУВАТИ ГРУНТ? КОЛИ САДИТИ КВІТИ, А КОЛИ — ОВОЧІ?

### ▶ БЕЗ ПІДГОТОВКИ НІЯК НЕ ОБІЙТИСЯ

Можливо, у нетерплячих є спокуса просто потикати насіння в минулорічну землю і чекати, коли все само вимахає на заздрість сусідам. Але весна — це не лише про посів, а ще й про підготовку. Отже:

- ◆ Перекопайте землю: після зими ґрунт ущільнений. Його треба розпушити, щоб насіння отримувало повітря і краще проростало.

- ◆ Розрівняйте граблями: це допоможе зберегти вологу і вирівняє поверхню грядок.

- ◆ Переверте родючість: якщо земля «бідна» — внесіть компост або мінеральні добрива (азотні, фосфорні).

- ◆ Зробіть розмітку: визначте місця для овочів, квітів і трав, щоб не сіяти на око.

### ▶ ОВОЧІ, ЯКІ НЕ БОЯТЬСЯ ХОЛОДУ

Багато овочів добре почуваються у прохолодному ґрунті та спокійно переносять легкі заморозки. З початку квітня можна сіяти прямо в землю:

- ◆ **Моркву** — проростає при +3...+5 °С, любить легкий, пухкий ґрунт.

- ◆ **Кріп** — невибагливий, але краще росте на сонячному місці.

- ◆ **Петрушку (кореневу і листкову)** — витримає до -5 °С.

- ◆ **Цибулю-сівок** — добре приживається, коли ґрунт прогрітий хоча б до +6 °С.

- ◆ **Горox** — йому не страшні навіть -4 °С.

- ◆ **Шпинат** — дає ніжне листя вже через 3–4 тижні.

- ◆ **Редис і редьку** — швидкорослі, можна збирати вже через місяць.

Цим овочам холод не особливо дошкуляє, а проростання починається при відносно низьких температурах. Але все ж таки порада: щоб захистити молоді сходи від нічних приморозків, варто накрити грядки агроволокном або плівкою.

У середині та наприкінці квітня, коли земля прогріється до +10 °С, а денна температура стає стабільною, можна переходити до більш теплолюбних культур:

- ◆ **Буряк** — сіють із середини місяця, добре росте на родючих ґрунтах.

- ◆ **Пастернак** — терплячий до холоду, але краще розвивається в теплому ґрунті.

- ◆ **Пореї** — потребує довгого сезону вегетації, тож не зволікайте з посівом.

- ◆ **Скорцонера (чорний корінь)** — забута, але цінна культура.

- ◆ **Цукрова кукурудза** — сіють у кінці квітня на сонячному місці, бажано після дощів.

Вегетація цих культур триває довше, тож збирання врожаю чекаємо ближче до вересня-жовтня.

### ▶ КВІТНЕВІ АРОМАТИ НА ГРЯДКАХ

Трави — це не лише краса, а й смачне та корисне доповнення до страв. У квітні можна сіяти без проблем

**однорічні:**

- ◆ чабер;
- ◆ цмин піщаний;
- ◆ ромашка аптечна.

**багаторічні:**

- ◆ м'ята (садить краще в контейнерах, бо розростається);

- ◆ шавлія;
- ◆ любисток.

Посіяні у квітні травки можна збирати із червня по вересень.

### ▶ ЧАС СІЯТИ, ЩОБ МИЛУВАТИСЯ

Квітень — ідеальний місяць для посіву багатьох декоративних квітів. Головне — знати, які види не бояться весняного холоду.

