



**У ХАРКОВІ ЗІ СВОЇМ ПЕРШИМ ВІЗИТОМ ПОБУВАЛА НОВА ГОЛОВА ПРЕДСТАВНИЦТВА ЮНІСЕФ В УКРАЇНІ АНН-КЛЕР ДЮФЕЙ. РАЗОМ ІЗ МІСЬКИМ ГОЛОВОЮ ІГОРЕМ ТЕРЕХОВИМ ВОНА ОГЛЯНУЛА МЕТРОШКОЛУ НА СТАНЦІЇ «23 СЕРПНЯ».**

Новий освітній простір місто створило спільно з ЮНІСЕФ за підтримки фінансування Європейської комісії. Усього за три місяці у ньому облаштували чотири навчальні кабінети. Сьогодні у змішаному форматі тут навчаються близько 350 дітей із чотирьох харківських ліцеїв.

Освітній простір обладнаний вентиляцією, інтернетом та повноцінним освітленням. Також передбачено медичний супровід, психологічну підтримку, охорону, організоване гаряче харчування та інклюзивний доступ. У вихідні простір також працює: діють гуртки, проходять заняття з підготовки до школи, консультації для старшокласників та розвивальні заняття для наймолодших.

Ігор Терехов подякував ЮНІСЕФ за системну підтримку Харкова та на-

голосив, що в умовах постійних воєнних загроз питання безпеки дітей, доступу до освіти й безперебійної роботи критично важливих систем залишаються для міста безумовним пріоритетом:

— Для нас дуже знаково, що перший офіційний візит нової очільниці ЮНІСЕФ в Україні стався саме в Харків. Це свідчить про неймовірну підтримку нашого міста.

Разом із ЮНІСЕФ ми вже реалізували низку важливих проєктів. Але попереду ще багато роботи. Наш безумовний пріоритет — діти. Ми маємо зробити все, щоб вони могли вчитися, спілкуватися, розвиватися і навіть у воєнних умовах не втрачали відчуття нормального дитинства.

Сьогодні сконцентрувалися на продовженні проєктів у сфері безпечної осві-



ти, нових локацій для метрошколи, на створенні підземного дитсадку, а також на питаннях водо-, тепlopостачання та енергетичної стійкості. Вдячний за готовність бути поруч із Харковом і підтримувати наше місто там, де найбільш потрібно.

(Закінчення на с. 2)

## ВСУПЕРЕЧ ВІЙНІ: ЩОБ ШКОЛЯРІ НЕ ВТРАЧАЛИ ВІДЧУТТЯ НОРМАЛЬНОГО ДИТИНСТВА



# ОБОРОННА, ФІНАНСОВА, ГУМАНІТАРНА ТА ПОЛІТИЧНА ДОПОМОГА ПРОДОВЖИТЬСЯ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З НОВИМ ПРЕЗИДЕНТОМ ПОРТУГАЛІЇ АНТОНІУ ЖОЗЕ СЕГУРУ.

Глава держави привітав Антоніу Жозе Сегуру з перемогою на виборах і побажав успіхів.

Володимир Зеленський відзначив, що Португалія дуже підтримує Україну від самого початку повномасштабного російського вторгнення.

— Дякую за запевнення, що оборонна, фінансова, гуманітарна та політична допомога продовжиться і надалі. Ми також цінуємо участь Португалії в програмі PURL і розраховуємо на додаткові внески, — зазначив Президент України.

Лідери обговорили можливість спільного виробництва зброї, участь португальського бізнесу у відновленні України та шлях нашої країни до членства у Європейському Союзі. Володимир Зеленський подякував Португалії за чітку позицію щодо європейського майбутнього України.



## ВСУПЕРЕЧ ВІЙНИ: ЩОБ ШКОЛЯРИ НЕ ВТРАЧАЛИ ВІДЧУТТЯ НОРМАЛЬНОГО ДИТИНСТВА

(Закінчення. Початок на с. 1)

Сторони обговорили нагальні потреби Харкова у сфері критичної інфраструктури. Серед ключових напрямів — проекти з енерго-, тепло- й водопостачання, рішення, спрямовані на підвищення стійкості міського господарства в умовах війни.

Ігор Терехов розповів, що зараз у Харкові активно будують перший в Україні спеціалізований підземний дитячий садок у Холодногірському районі, щоб маленькі харків'яни теж могли навчатися у безпечних умовах. Завершення робіт заплановано на кінець 2027 року. Об'єкт площею понад 2000 кв. м розрахований на 217 дітей, включаючи харчоблок, ігрові та спальні. Наразі дошкільнята можуть відвідувати підготовчі групи у підземних школах.

Пані Дюфей ознайомила з організацією навчального процесу, оглянула класи та поспілкувалася з учнями:

— Дуже вражена тим, що сьогодні побачили. Такий модельний формат, як метрошкола, дає можливість продовжувати навчання навіть у надзвичайно



складних умовах. Під час зустрічі з паном мером ми говорили про те, що маємо спільну мету — забезпечити дітей і надати доступ для базових послуг. Звісно, ЮНІСЕФ і надалі працюватиме разом із Харковом, підтримуючи такі плани, адже організація має широкий мандат роботи з дітьми та сім'ями. Зокрема, йдеться про реформу системи кращого догляду та соціалізації, створення безпечних умов для навчання, а також захист прав і підтримку розвитку дітей з раннього віку.

## ЗАГРОЗА ДЛЯ ХАРКОВА НЕ СЛАБШАЄ

РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЩОДНЯ ЗАВДАЄ УДАРІВ ПО ХАРКОВУ. ДНЯМИ ПІД ВОРОЖИМ ВОГНЕМ БУЛИ ШЕВЧЕНКІВСЬКИЙ ТА ХОЛОДНОГІРСЬКИЙ РАЙОНИ МІСТА.



— У Шевченківському районі внаслідок обстрілу горіла складська будівля. Інформації про постраждалих, на щастя, не надходило. Також зафіксовано ворожий удар бойовим дроном по Холодногірському району та околиці міста. Деталі з'ясуємо. Є попередня інформація про одного загиблого та постраждалих. У прилеглих до міста приватних будинках вибиті шибки, — розповів міський голова Ігор Терехов.

Також мер повідомив, що минулого тижня Харків зазнав одинадцяти ударів «шахедами». Ворог бив по різних районах міста — Індустріальному, Новобаварському, Холодногірському, Шевченківському, Немишлянському, Київському:

— Цілили свідомо. По енергетичній інфраструктурі, щоб позбавити харків'ян нормальних умов життя. По складах і підприємствах, які продовжують працювати, дають харків'янам роботу, забезпечують виплату зарплат і підтримують економіку не лише нашої громади, а й країни в цілому.

Під час ворожого удару по цеху м'ясокомбінату просто посеред робочого дня загинули двоє людей. Звичайні працівники, які вийшли на зміну і не повернулися додому.. Мої ширі співчуття їхнім рідним і близьким! Ще 20 осіб дістали поранення різного ступеня тяжкості. Включно з дітками.

Є значні пошкодження і в житловому секторі. Постраждали приватні будинки та багатоповерхівки, вибиті сотні вікон, потрошені дахи. Все, що можна зробити швидко, відновлюємо. На місцях влучань працюють комунальні служби. Сьогодні вони усувають наслідки вже нових ранкових ударів. Там, де атаки сталися раніше, першочергові аварійні роботи завершені.

Крім того, за тиждень повітряні тривоги в Харкові тривали майже 81 годину, що на 43% менше, ніж у середньому по області.

## ПРИКЛАД ДЛЯ ВСІЄЇ КРАЇНИ

ЦЯ ЗИМА БУЛА НАЙВАЖЧОЮ ЗА ВСЮ ІСТОРІЮ ХАРКОВА ТА УКРАЇНИ. ПОНАД 50 ОБСТРІЛІВ ПО ЕНЕРГЕТИЧНІЙ І ТЕПЛОВІЙ ІНФРАСТРУКТУРІ — ЦІ ЦИФРИ КРАСНОМОВНІ. АЛЕ ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ЗРОБИЛИ НЕЙМОВІРНЕ І СТАЛИ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ВСІЄЇ КРАЇНИ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер підкреслив, що саме завдяки професіоналізму тепловиків Харків вистояв узимку.

— Ми вже впроваджуємо систему, якої немає в жодному іншому місті: встановлюємо когенераційне обладнання, модульні котельні та буримо свердловини.

Попереду багато роботи, але я впевнений, що разом ми з усім впораємося, — зазначив Ігор Терехов.

За самовіддану працю мер вручив комунальникам нагрудні знаки «За заслуги перед містом-героєм України Харків» II та III ступенів, а також цінні подарунки.



# ЩОБ МІСТО ЖИЛО І ВІДНОВЛЮВАЛОСЯ

В ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ УРОЧИСТИЙ ПРИЙОМ МІСЬКОГО ГОЛОВИ З НАГОДИ ДНЯ ПРАЦІВНИКІВ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПОБУТОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ.

Звертаючись до присутніх, міський голова **Ігор Терехов** подякував кожному працівнику за відданість справі та витримку в умовах війни:

— Колись, у мирний час, працю комунальників багато хто сприймав як належне. Але війна все змінила. Сьогодні ваша робота стала значно важчою, відповідальнішою і просто незрівнянно складнішою. Бо до того, що ви робили завжди, додалися щоденні прильоти, руйнування, потрошені труби, розірвані мережі та постійний ризики. І навіть у таких пекельних умовах ви знаходите сили щодня робити свою справу так, що Харковом захоплюється вся країна.



Ваша стійкість зараз важлива як ніколи. Бо перед усіма нами стоїть одне велике завдання: ми маємо пройти цей важкий період, вистояти, зберегти наше місто і зробити все, щоб воно жило, відновлювалося і знову розквітало. Нам треба, щоб ті харків'яни, які були змушені виїхати, хотіли і мали куди повернутися. А ті, хто залишилися, від-

чували, що тут триває життя, тут про них дбають, тут є стабільність, комфорт і майбутнє.

Те, що ви робите, — неймовірно! Саме завдяки вам Харків залишається найчистішим та найкомфортнішим містом України. Я часто бачу вас одразу після ворожих прильотів: як ви розбираєте завали, допомагаєте людям, забуваєте вікна чи лагодите дахи. Я бачу вас, коли ви асфальтуєте дороги, висаджуєте квіти або під обстрілами відновлюєте систему теплопостачання. Це справжній подвиг — працювати тоді, коли постійно лунає тривога, але Харків має жити, і завдяки вам він живе.

Дякую усім за витримку та мужність! За те, що не опускаєте рук і за будь-яких обставин насамперед думаєте про наших людей! Ви у нас — найкращі!

За сумлінну працю, високий професіоналізм та особистий внесок у життєдіяльність міста в умовах воєнного стану комунальники отримали нагрудні знаки «За заслуги перед містом-героем України Харків» III ступеня та цінні подарунки.

## НА ДОПОМОГУ ЗАХИСНИКАМ

ЗАСТУПНИК МІСЬКОГО ГОЛОВИ З ПИТАНЬ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ НЕЛЛІ ЦИБУЛЬНИК І ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ ХМР НІКІТА СТЕРІН ЗУСТРІЛИСЯ З РОДИНАМИ ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ТА ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ.

Окремо вони поспілкувалися зі звільненим з полону захисником Маріуполя — морським піхотинцем з 36-ї бригади.

Під час зустрічі обговорили актуальні практичні питання, зокрема реабілітацію військових після полону, їхню адаптацію, працевлаштування, а також підтримку родин і дітей захисників.



Неллі Цибульник наголосила, що міська влада залишається поруч і продовжує працювати над тим, щоб така підтримка була реальною та ефективною.

## І ДЛЯ СЕБЕ, І ДЛЯ ІНШИХ

ПРАЦІВНИКИ КП «ХАРКІВСЬКІ ТЕПЛОВІ МЕРЕЖІ» ДЕПАРТАМЕНТУ З ПИТАНЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МІСТА ХМР МАЮТЬ АМБІТНІ ПЛАНИ ЩОДО АКЦІЇ «ЗЕЛЕНЕ ДОВКІЛЛЯ».

Зокрема, вони продовжують благоустрій старої набережної річки Лопань, що тече біля Карпівського саду. Нагадаємо, тоді влітку під час буревію тут стався масштабний деревопад. Про нього досі нагадують стовбури, які плавають у річці, піднімати на берег котрі доводиться за допомогою екскаватора. Наразі спецтехніка очищає русло, напередодні відновили зливову систему і роздробили залишки повалених дерев.

А вихідними, що минули, до прибирання території в районі вулиці Петросова долучилися понад 70 співробітників підприємства. Для деякого з них це щоденна дорога на роботу і додому. І перетворити її на впорядковану зелену зону, зручну для себе і для всіх харків'ян, цілком природне колективне бажання.

**Сергій Мельниченко**, начальник управління експлуатації підприємства:

— Для чого ми вийшли на так званий суботник? Передусім, щоб нашим співробітникам було зручно, адже вони щодня ходять на роботу через згадану промзону, а тут темно, ями, буває страшно йти. А по-друге, такі заходи дозволяють нам трохи відволіктися від війни, переключитися. Хочеться, щоб щось навколо радувало око. Родзинка такої історичної місцевості — Карпівське джерело. Саме з нього у XIX столітті починався харківський водопровід. Восстановлення його впорядковували понад 30 років тому. Є легенда, що вода тут багата на срібло і настільки корисна, що



нібито під час Другої світової війни її цистернами возили до Німеччини. Проте в лабораторії «Харківських теплових мереж» довіряють лише нормам санітарних правил і результатам досліджень. Проби води відібрали просто під час суботника.

**Ольга Ярова**, головний фахівець центральної хімічної лабораторії КП:

— Планується реконструкція джерела. Отож ми будемо проводити аналізи за кількома показниками, щоб визначити, у якому стані перебуває вода. Після досліджень стане зрозуміло, чи можна її споживати. Результати аналізів на нітрати будуть готові приблизно за тиждень. Бактеріологічні дослідження потребують трохи більше часу.

Отже, головна мета — реконструювати джерело і зробити його частиною нової зони відпочинку. Тут планують облаштувати пішохідну доріжку та встановити вуличне освітлення. На підприємстві поділилися ще однією ідеєю: планують створити два оглядові майданчики над річкою: звідти відкриватиметься прекрасний краєвид на місто.

## У ХАРКІВСЬКОМУ МЕТРО ЗБІЛЬШИЛИ ІНТЕРВАЛИ

ТИМЧАСОВІ ЗМІНИ У ГРАФІКУ РОБОТИ МЕТРОПОЛІТЕНУ ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗНАЧНИМ ДЕФІЦИТОМ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ В ХАРКОВІ, ЯКИЙ ВИНИК ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ.

Для зручності пасажирів у години пік поїзди курсують у звичному режимі, повідомив міський голова **Ігор Терехов**:

— Через значний дефіцит електроенергії ми були змушені збільшити інтервали, проте на якості перевезень це суттєво не позначиться. Ми проаналізували пасажиропотік: графік руху змінено лише в ті години, коли містяни користуються метро набагато менше.

Мер наголосив, що поки що ці обмеження стосуються виключно метрополітену, тоді як наземний електротранспорт продовжує працювати без змін.

Нагадаємо, за новим графіком інтервали руху поїздів лініями метрополітену у будні дні становлять: з 5:30 до 9:30 — 10 хвилин, з 9:30 до 10:00 — перехідний період з 10 до 20 хвилин, з 10:00 до 22:00 — 20 хвилин.



## ЯКЩО ОПИНИЛИСЯ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ

У ЦНАПІ ХАРКОВА МОЖНА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ ВІД ФАХІВЦІВ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «КАРІТАС ХАРКІВ». ФАХІВЦІ ДОПОМАГАЮТЬ ЛЮДЯМ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.

Підтримка надається в межах проекту «Грошова допомога та стійкість для України. Фаза 4», який реалізується за підтримки партнерів «Швейцарська Солідарність» та «Карітас Швейцарія».

Зокрема, можна отримати: допомогу в оформленні або відновленні документів допомогу в оформленні соціальних виплат, пільг та статусів, юридичні консультації, психологічну підтримку, індивідуальний супровід родин у складних життєвих ситуаціях.

У межах кейс-менеджменту також може надаватися грошова допомога на захист, яка визначається індивідуально залежно від потреб родини.

Консультації проводяться щоп'ятниці з 09:00 до 12:00: Регіональний центр послуг (пр. Тракторобудівників, 144), Шевченківський ЦНАП (пр. Науки, 17а), Індустріальний ЦНАП (пр. Архітектора Альошина, 11), ЦНАП ВПО (Гімназійна набережна, 22).



## ПЕРШІ ВЖЕ КВІТНУТЬ

ВЕСНА ОСТАТОЧНО ПРИЙШЛА ДО ХАРКОВА. НАЙКРАЩЕ ТОМУ ПІДТВЕРДЖЕННЯ — ПЕРШІ КВІТИ, ЩО З'ЯВИЛИСЯ НА ГАЛЯВИНАХ ОДНОГО З НАЙСТАРІШИХ БОТАНІЧНИХ САДІВ КРАЇНИ.

Завідувачка відділу ботанічного саду ХНУ ім. В. Н. Каразіна **Тетяна Орлова** зауважила, цьогорічне цвітіння може бути більш розтягнутим у часі через холодну погоду наприкінці зими:



— Торік у такий же час уже все масово розквітло, а зараз ми бачимо, що природа прокидається повільніше. Проте десь за два тижні після того, як зійшов сніг, почали з'являтися підсніжники. Наразі квітнуть шафрани золотисті, згодом масово зацвітуть іридодіктіми, шафрани весняні, а потім підтягнуться й інші ранньоквітучі рослини: тюльпани, нарциси, гіацинти.

Тетяна Орлова нагадала, що більшість першоцвітів перебувають під охороною закону. Їх не можна зривати, викопувати, щоб, наприклад,

пересадити до власного саду або продавати:

— Перші весняні квіти занесені або до Червоної книги, або до спеціальних охоронних списків. У природі їх залишилося дуже мало, і за знищення передбачена адміністративна відповідальність. До таких рослин належать підсніжники, проліски, а також популярна серед населення черемша. Тому закликаю всіх ставитися відповідально: милуватися рослинами в природі на відстані, а на згадку робити світлини. Хочу зауважити, що відповідальність настає не лише за збір і продаж, а навіть за придбання таких рослин.

Запрошую охочих до нашого ботанічного саду. Нагадаю, що нову територію можна відвідувати лише у складі організованих екскурсійних груп, а стара територія відкрита для вільного відвідування у середу, п'ятницю, суботу та неділю. Приходьте, дивіться й отримуйте позитивні емоції.



## Є ЧИМ ПИШАТИСЯ!

ХАРКІВСЬКІ СПОРТСМЕНИ ПРОДОВЖУЮТЬ ДЕМОНСТРУВАТИ ГІДНІ РЕЗУЛЬТАТИ.

Як повідомили у Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР, учень 11 класу Харківського ліцею № 12 (Основ'янський район) Святослав Головченко успішно виступив на чемпіонаті Швейцарії з вільної боротьби серед юніорів. Харків'янин виборов золоту нагороду.



А харківський шахіст Родіон Романько став срібним призером чемпіонату України з шахів (класичні, швидка гра та блиц) серед юнаків та дівчат до 16 років (IV ранг). Змагання проходили з 6 по 15 березня 2026 року у місті Хмельницький.



Турнір видався дуже напруженим: сильні суперники, складні партії та боротьба до останнього ходу. Родіон гідно пройшов цей шлях, продемонструвавши витримку, холодний розрахунок і справжній бійцівський характер. За підсумками змагань Родіон Романько виборов срібну медаль.

— Бажаємо нашим спортсменам наснаги, впевненості у власних силах і нових перемог на майбутніх турнірах, — зазначили в Департаменті.

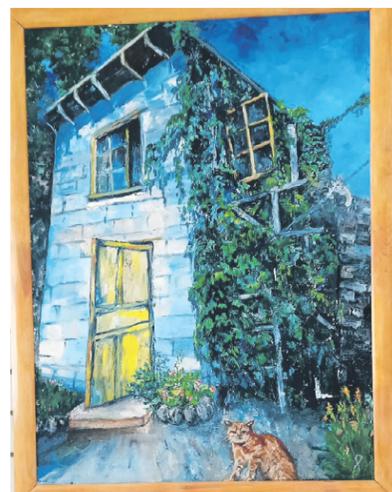
## ТАКИЙ РІЗНИЙ, ТАКИЙ РІДНИЙ ХАРКІВ

ВИСТАВКА КАРТИН ХУДОЖНИЦІ ОЛЬГИ ЛОГІНОВОЇ «ТАКИЙ РІЗНИЙ, ТАКИЙ РІДНИЙ ХАРКІВ» ПРОДОВЖУЄ СВОЮ ПОДОРОЖ ПО БІБЛІОТЕКАХ НОВОБАВАРСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР. ПРИВІТНИМИ ВЕСНЯНИМИ ДНЯМИ ЕКСПОЗИЦІЮ БУЛО ВІДКРИТО В БІБЛІОТЕЦІ-ФІЛІЇ № 30.

У своїх роботах авторка передає красу рідного міста, його впізнаваних вулиць, історію та сучасне життя й особливу атмосферу Харкова. Під час зустрічі присутні з цікавістю слухали розповідь пані Ольги про її творчий шлях та особливості створення картин.

У бібліотеці панувала тепла й дружня атмосфера, а особливого настрою заходу додали пісні у виконанні талановитого барда Юрія Чайки.

— Запрошуємо всіх завітати до бібліотеки-філії № 30 та ознайомитися з виставкою «Такий різний, такий рідний Харків», щоб відчутти неповторний мистецький погляд художниці на наше місто, — зазначили в книгозбірні.



## НЕ ПРОПУСТІТЬ МОМЕНТ

ВЕСНЯНЕ РІВНОДЕННЯ ЗАВЖДИ МАЛО ОСОБЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ БАГАТЬОХ НАРОДІВ СВІТУ. У ТРАДИЦІЙНИХ КУЛЬТУРАХ ТАКИЙ ДЕНЬ АСОЦІЮВАЛИ З ОНОВЛЕННЯМ ПРИРОДИ, ПРОБУДЖЕННЯМ ЗЕМЛІ ТА ПОЧАТКОМ НОВОГО ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ.

**2026** року весняне рівнодення настане 20 березня. Для України важлива астрономічна подія відбудеться о 16:45 за київським часом. День і ніч стануть практично однакови за тривалістю, а після світлового часу почне поступово зростати і триватиме до літнього сонцестояння 21 червня.

Таку миттєвість традиційно вважають символічним початком астрономічної весни, коли світло остаточно бере верх над темрявою, наповнюючи природу теплом і життям.

В Україні весняне рівнодення супроводжувалося різними звичаями та обрядами. Люди виходили на пагорби чи відкриті місця, щоб зустріти схід сонця, співали веснянки і закликали тепло. Особлива увага приділялася порядку в домі: очищали оселі, позбувалися старих речей та готувалися до нового сільськогосподарського циклу. Не менше



значення мали духовні практики: день вважався сприятливим для примирення, добрих справ і планування нових починань. Деякі родини випікали обрядове печиво у формі сонця або птахів, котре символізувало приход весни.

Щодо прикмет. Тепла та сонячна погода віщує ранню та лагідну весну, а холодний вітер — затягну прохолоду. Особливу увагу приділяли поведінці птахів: активний приліт із вирію обіцяв швидке тепло, а поява лелеки чи журавля — щасливий і врожайний рік.

## ВИДАВЦІ ОБУРИЛИСЯ

КОАЛІЦІЯ З ТРИНАДЦЯТИ ВЕЛИКИХ ВИДАВНИЦТВ, ВКЛЮЧНО З ТАКИМИ СВІТОВИМИ ГІГАНТАМИ, ЯК PENGUIN RANDOM HOUSE, ELSEVIER TA HARPERCOLLINS, ПОДАЛА ПОЗОВ ПРОТИ ТІНЬОВОЇ ОНЛАЙН-БІБЛІОТЕКИ ANNA'S ARCHIVE, ПОВІДОМЛЯЄ TORRENTFREAK.



Представники видавництва звинувачують «Архів Анни» у «вражаючому» порушенні авторських прав, оскільки бібліотека без дозволу зберігає близько 63 мільйонів книг та 95 мільйонів наукових робіт. Згідно з власною статистикою, у такий спосіб забезпечуючи за один день 763 тисяч завантажень, які переважно

є несанкціонованими. «Відповідачі безсоромно визнають себе «піратами», які не «зв'язані законом», — йдеться у скарзі.

Окремо позивачі наголошують, що тіньова книгозбірня незаконно надала розробникам великих мовних моделей у Китаї, РФ та інших країнах високошвидкісний доступ до понад 140 мільйонів текстів. За послугу «Архів Анни» отримує пожертви у розмірі 200 тисяч доларів з компанії.

Видавці вимагають відшкодування у розмірі близько 19,5 мільйона доларів, але головною метою є отримання судової заборони обслуговування тіньової бібліотеки для провайдерів, реєстраторів доменних імен і дата-центрів.

Проте адміністратори сайту залишаються анонімними, тож невідомо, чи вдасться притягнути їх до відповідальності.

## ПЕРЕМОЖЦІВ ВИЗНАЧЕНО

У НІЧ НА 16 БЕРЕЗНЯ У ЛОС-АНДЖЕЛЕСІ ВІДБУЛАСЯ 98-МА ЦЕРЕМОНІЯ ВРУЧЕННЯ ПРЕМІЇ «ОСКАР» — ГОЛОВНОЇ ВІДЗНАКИ АКАДЕМІЇ КІНЕМАТОГРАФІЧНИХ МИСТЕЦТВ І НАУК.

Тріумфатором вечора стала нова робота Пола Томаса Андерсона — стрічка «Одна битва за іншою». Фільм здобув шість нагород, зокрема у найпрестижніших категоріях: «Найкращий фільм» і «Найкраща режисура», підтвердивши статус одного з фаворитів.

Акторські відзнаки розподілилися між яскравими і водночас різними за настроєм роботами. Премію за найкращу чоловічу роль отримав Майкл Б. Джордан за фільм «Грішники», тоді як найкращою акторкою стала Джессі Баклі за роль у стрічці «Гамнет».

У категорії «Найкращий анімаційний фільм» перемогу здобула стрічка «Кейпоп-мисливиці на демонів», випередивши очікуваного конкурента «Зверополіс 2». Фільм уже встиг встановити рекорд, ставши найпопулярнішим релізом в історії платформи Netflix. Успіх виявився настільки переконливим, що компанія оголосила про продовження, щоправда, дата прем'єри поки залишається невідомою. Творчі стрічки отримали ще одну статуетку — за найкращу пісню Golden, яка стала одним із ключових емоційних акцентів фільму.



## БЕРЕЖІТЬ ПЕЧІНКУ!

ВІДОМО, ЩО АЛКОГОЛЬ НЕ МЕНШ НЕБЕЗПЕЧНИЙ, НІЖ ТЮТЮН АБО ДЕЯКІ ВИДИ НАРКОТИКІВ. ДОСЛІДНИКИ НАЗВАЛИ КІЛЬКА ВИДІВ НАЙШКІДЛИВІШИХ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ.

Згідно з наданими даними, найнебезпечнішим напоєм виявилось пиво. Втім, ступінь безпеки і шкідливості пива принципово залежить від кількості випитого.

У малих обсягах пиво не завдає шкоди здоров'ю, але при цьому, як відзначають лікарі, регулярне вживання пива в кількості більше двох склянок згубно впливає на печінку.

Окремо медики відзначили, що пиво викликає звикання швидше, ніж багато інших видів алкоголю.

Цікаво, що на друге місце лікарі поставили лікер. Солодкий смак напою обманює відчут-

тя контролю і випити його можна дуже багато, що для підшлункової залози справжній удар. Крім того, не варто забувати, що лікер містить багато цукру, а це загрожує швидким набором у вазі.

Третє місце за ступенем звикання посіло шампанське, яке, як підкреслюють вчені, особливо небезпечно для печінки і для шлунка (іноді викликає отруєння).

На четвертому місці опинилися різні коктейлі, оскільки зазвичай такі напої дуже калорійні. І як наслідок — призводять до ожиріння, руйнуючи зуби і печінку.



## ПРИРОДА ПРОТИ ІСТОРІЇ

БАНК АНГЛІЇ ВИРІШИВ ПРИСВЯТИТИ НОВУ СЕРІЮ БАНКНОТ ТЕМІ ДИКОЇ ПРИРОДИ КРАЇНИ І ВІДМОВИТИСЯ ВІД ТРАДИЦІЇ ЗОБРАЖУВАТИ НА НИХ ВИДАТНИХ ІСТОРИЧНИХ ПОСТАТЕЙ.

Нині на банкнотах зображені: колишній прем'єр-міністр Вінстон Черчилль на купюрі 5 фунтів; письменниця Джейн Остін — на 10 фунтах; художник Джозеф Меллорд Вільям Тернер — на 20 фунтах; математик Алан Тюрінг — на 50 фунтах.

Рішення обрати новий дизайн стало підсумком громадського опитування, у якому взяли участь понад 44 тис. людей. Найбільшу підтримку отримала саме дика природа: за неї проголосували 60% респондентів. Друге місце посіли архітектура та пам'ятки (56%), далі — історичні постаті (38%), мистецтво, культура і спорт (30%), інновації (23%) та визначні події (19%).

Влітку Банк Англії планує провести другий етап консультацій, під час якого визначать, які саме тварини можуть з'явитися на нових банк-



нотах. Передбачається, що на купюрах будуть зображені лише тварини, характерні для Великої Британії. Натомість домашніх тварин до розгляду не включатимуть. Також у дизайні можуть з'явитися рослини та природні пейзажі.

Водночас на банкнотах і надалі залишатиметься портрет монарха, а також символіка чотирьох частин Сполученого Королівства. Нові купюри надійдуть в обіг через кілька років.

## УСІ РАЗОМ У СКЛАДНІ ЧАСИ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ НА ЗАПРОШЕННЯ МУСУЛЬМАНСЬКОЇ ГРОМАДИ МІСТА ПРИЄДНАВСЯ ДО НИХ НА ТРАДИЦІЙНІЙ ВЕЧІРНІЙ ТРАПЕЗІ ПІД ЧАС РАМАДАНУ — ІФТАР.



Для вірян вечерея має особливе значення, адже символізує єдність, підтримку та милосердя, розповів лейтенант 2 окремого медичного батальйону Саїд Ісмаїлов:

— Це практика пророка Мухаммада, засновника ісламу, який у священний місяць Рамадан пригостив гостей, як знайомих, так і незнайомих. Поділитися їжею з ближнім, нагодувати того, хто постує, вважається дуже великою справою. І Господь винагороджує людину, яка ділиться своєю їжею з іншими.

Саїд родом із Донецька. Після окупації міста він переїхав до Бучі, а згодом — до Києва. Нині служить у лавах Збройних сил України. Харків його вразив своєю незламністю та здатністю надихати навіть у найскладніші часи:

— Дуже вражають насамперед люди і атмосфера в місті. А ще те, як його прикрашають. Мені сподобалися зимові інсталяції в саду Шевченка, а зараз — весняні, котрі свідчать про те, що Харків, попри щоденні обстріли, не просто живе і бореться, а залишається гарним, продовжує любити і надихати.

Під час зустрічі члени громади відзначили підготовку Харкова до складної зими та високо оцінили комунікацію з міською владою, наголошуючи, що місто вирізняється толерантністю та релігійним різноманіттям:

— Представники мусульманських громад, які сьогодні зібралися на іфтар, дуже вдячні за увагу міської влади до їхніх потреб, за повагу до мусульман і до того релігійного розмаїття, яке завжди було притаманне Харкову.

Міський голова, зі свого боку, відзначив вагомий внесок мусульманської спільноти у зміцнення обороноздатності та соціальну підтримку регіону. Звертаючись до присутніх, **Ігор Терехов** висловив вдячність за активну громадянську позицію представників громади, які з перших днів повномасштабного вторгнення долучилися до захисту України та волонтерської діяльності:

— Хочу подякувати всій мусульманській громаді за стійкість і за те, що залишається разом із Харковом у складний час. Багато ваших представників захищають сьогодні нашу країну на фронті, волонтерять, надають гуманітарну допомогу та підтримують тих, хто найбільше потребує. Йдеться про свідчення того, наскільки згуртованою є ваша спільнота. Дякую за працю та вірність місту!

Мусульмани Харкова зазначають: їхні молитви сьогодні проголошуються за возз'єднання родин, захист військових і якнайшвидше настання миру:

— Нам потрібна перемога, нам потрібно вистояти в цій війні на виснаження і залишитися людьми, люблячими, ширими, життєрадісними. Ми не кликали війну, але маємо пройти таке випробування з вірою в Бога, з гідністю, любов'ю і ширим патріотизмом.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 01.11.1994 р., реєстраційний номер 1-94-2473, видане Харківським міським центром приватизації державного житлового фонду на ім'я: Єнацькій Ірині Олександрівні та члену сім'ї: Єнацькому Юрію Михайловичу за адресою: м. Харків, вул. Архітекторів, буд. 30, кв. 78, **вважати недійсним.**

Втрачені свідоцтво про право власності на житло, видане 19.02.1999 р. Центром (відділом) приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради р.№ 5-99-172033 і технічний паспорт на житло на ім'я Шелехової Ніни Іларіонівни за адресою: м. Харків, вул. Блюхера, буд. 22, кв. 154, **вважати недійсними.**

## БУДИНОК СТАНЕ КРАЩЕ, НІЖ БУВ

У НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ ТРИВАЮТЬ РОБОТИ З ВІДНОВЛЕННЯ П'ЯТИПОВЕРХІВКИ, ЦО ПОНІВЕЧЕНА ОБСТРІЛОМ.

Ще сталося в останній день травня два роки тому. Близько опівночі під час масованої ракетної атаки по місту одна з ракет влучила безпосередньо у житловий будинок. Було зруйновано три поверхи під'їзду, спалахнула пожежа. Ще чотири ракети впали неподалік, пошкодивши понад два десятки сусідніх багатоповерхівок. Унаслідок цієї атаки загинули четверо людей, ще 25 дістали поранення.

**Максим Лимаренко**, виконроб будівельної організації:

— Споруду було сильно пошкоджено. Найбільше дісталось одному з під'їздів, його вже відновити було неможливо. Тому спочатку прибрали руїни. Потім звели нову стіну, для цього використали металеві конструкції та газоблоки. Також уже замінили пошкоджені вікна на нові. У під'їздах і місцях загального користування виконали ремонт: пошпаклювали та пофарбували стіни. Зараз продовжуються роботи з утеплення фасаду та оздоблення. Також працюємо на покрівлі: відновлюємо приміщення для виходу на



Харківський міський голова Ігор Терехов: «Реновація пошкодженого житлового фонду — найшвидший шлях повернення людей. Для багатьох родин це реальна можливість повернутися додому, але в більш сучасне житло, яке до того ж більш економне в утриманні і без очікування багаторічного нового будівництва».

дах. Потім зробимо капітальний ремонт даху. У підсумку будинок буде повністю термомодернізований і матиме сучасний вигляд.

## ПРИБУТОК МІЗЕРНИЙ, А НАСЛІДКИ ВІДЧУТНІ

У СЛОБІДСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА ЗАФІКСУВАЛИ КРАДІЖКУ П'ЯТИ ЛІЧИЛЬНИКІВ ТЕПЛА. КОМУНАЛЬНИКИ КАЖУТЬ: ПОДІБНІ ВИПАДКИ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ПЕРЕВАЖНО ВНОЧІ. ПІДВАЛИ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ВІДЧИНЕНИМИ, АДЖЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ЯК УКРИТТЯ, А ПЕРЕВІРИТИ НАМІРИ КОЖНОГО, ХТО ТУДИ ЗАХОДИТЬ, ПРАКТИЧНО НЕМОЖЛИВО.

Як повідомив начальник управління безпеки та режиму КП «Харківські теплові мережі» Департаменту з питань забезпечення життєдіяльності міста ХМР Артем Коваленко, викрадені прилади є дорогівартісними, а шкода від таких злочинів — суттєвою:

— За однією адресою було викрадено лічильники у чотирьох під'їздах, за іншою — в одному. Особу, яка скоїла крадіжку, затримано. Кошти, що він отримав за продаж обладнання, були мізерними, а ось підприємству завдано значних збитків.

Начальник першого теплового району Слобідської філії КП «ХТМ» Сергій Герасимов щодня обходить проблемні ділянки. За його словами, навіть встановлення захисних решіток не зупиняє зловмисників:

— Як наслідок — підприємство зазнає втрат, а жителі — незручностей. Якщо лічильник викрадено, людям доводиться платити не за фактичне споживання теплової енергії, а за нормою. Підприємство зобов'язане відновити лічильник, слюсар має його встановити на місце — також додаткові витрати для підприємства.



Артем Коваленко зауважив, що подібні крадіжки стали ще однією проблемою воєнного часу. Хоча правоохоронці часто швидко знаходять винних, шкоди вже завдано: пошкоджене обладнання, додаткові навантаження на комунальні мережі і зламани долі самих правопорушників:

— Людина, яка скоїла злочин, — молодий місцевий житель, що також користується послугами тепlopостачання. Його метою був кольоровий метал, який він здавав на брухт. Відповідальність за такі злочини в умовах воєнного стану суттєва — за частиною

4 статті 185 Кримінального кодексу України передбачається до восьми років позбавлення волі.

На підприємстві наголошують: теплові лічильники — складні та дорогі пристрої, які потребують професійного встановлення й налаштування. Їх руйнують заради кількох сотень грамів кольорового металу, а відновлення потребує значно більше ресурсів і часу.

Отже, своїми діями зловмисники шкодять не лише підприємству, а й фактично усім містянам, створюючи додаткові ризики для стабільного тепlopостачання в умовах війни.

## ЩОБ ЗНАЛИ ПРО ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ

ДНЯМИ В ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ІМ. Г. Ф. КВІТКИ-ОСНОВ'ЯНЕНКА ЦБС ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ ДЕПАРТАМЕНТУ КУЛЬТУРИ ХМР ВІДБУЛАСЯ ТВОРЧА ЗУСТРІЧ ІЗ ПОПУЛЯРНОЮ УКРАЇНСЬКОЮ ПИСЬМЕННИЦЕЮ, ВОЛОНТЕРКОЮ, ХАРКІВ'ЯНКОЮ ЛЮДМИЛОЮ ОХРІМЕНКО.

Захід пройшов у ширій, відвертій і неймовірно емоційній атмосфері. Пані Людмила презентувала свої книги, серед яких особливе місце посідає роман «Хрещена», заснований на жорстких реальних подіях і присвячений українській Захисниці, військовій медикіні 12 бригади спеціального призначення МВС України полку «Азов» Тетяні Теплюк (позивний



«Хрещена»), що пережила облогу Азовсталі, полон (Оленівську колонію й Таганрозьку в'язницю) та залишила нескореною.

# ЧИМ КОРИСНА ПЕРША ВЕСНЯНА ЗЕЛЕНЬ

ПІСЛЯ ДОВГОЇ ЗИМИ, КОЛИ В РАЦІОНІ ПЕРЕВАЖАЛИ КАРТОПЛЯ, КРУПИ, КОНСЕРВАЦІЯ, ОРГАНІЗМ ПРОСИТЬ, А ІНКОЛИ НАВІТЬ ВИМАГАЄ ВІТАМІНІВ. І ТУТ ОДНИМИ З ПЕРШИХ НА ПРИЛАВКАХ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ПУЧКИ ЧЕРЕМШІ, МОЛОДИЙ ШПИНАТ, КРОПИВА, ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ. ЧИ СПРАВДІ КОРИСНА РАННЯ ЗЕЛЕНЬ ТА КОМУ І СКІЛЬКИ ЇЇ МОЖНА ЇСТИ.

## ► ЧЕРЕМША — ВЕСНЯНИЙ АНТИБІОТИК

Зелень із характерним часниковим запахом — це черемша, або дикий часник, інколи ще називають ведмежою цибулею.

Черемша росте у вологих лісах, але за її збір там можна отримати штраф: рослина як зникаючий вид занесена до Червоної книги. Тому сьогодні черемшу вирощують на грядках, бо процес легкий і не потребує зайвої мороки — ні внесення добрива, ні обробки від шкідників. Навіть бур'ян якийсь! Але так званий бур'ян дуже корисний, містить велику дозу вітаміну С. А ще:

- ◆ провітамін А;
- ◆ вітаміни групи В;
- ◆ вітамін Е;
- ◆ вітамін РР;
- ◆ калій;
- ◆ кальцій;
- ◆ марганець;
- ◆ фтор;
- ◆ селен.

З таким складом користь для організму очевидна. Ведмежа цибуля стимулює виділення шлункового соку, жовчі, знищує хвороботворні бактерії у кишківнику. Вважається також природним противірусним засобом, тому що черемша містить фітонциди — природні антибіотики. Рослина допомагає підтримувати в організмі кислотно-лужний баланс, нормалізує водно-сольовий обмін, артеріальний тиск, корисна для ендокринної, нервової, травної систем.

Зазвичай українські господині готують з черемші салати. Щоправда, таку страву бажано заправляти жирним соусом: сметаною, олією, домашнім майонезом, щоб не подразнювати шлунок та стравохід.

Для дорослої людини достатньо 50–70 грамів на день. Якщо з'їсти більше, то замість користі, не виключено, отримаєте розлад шлунку. А тим людям, які страждають на гастрит, мають проблеми зі ШКТ, а також вагітним жінкам краще взагалі триматися від черемші подальше.

## ► МОЛОДА КРОПИВА — ДЖЕРЕЛО ЗАЛІЗА

Ще одна весняна зірка. Багато хто пам'ятає її з дитинства як основу для зеленого борщу. Важливий нюанс: корисні саме молоденькі листочки і пагінці, котрі дуже пекучі, але якщо ошпарити їх окропом, то колюча властивість зникне.

Зазвичай кропиви додають до супів та борщів. Такий інгредієнт кардинально не змінює смак страви, але додає певну свіжість і збагачує великою кількістю усіляких корисних речовин. Лікарі особливо радять ласувати свіженькою кропивою людям, які страждають на хвороби печінки, а також тим, хто хоче зміцнити ясна.

Молода кропива містить:

- ◆ багато заліза;
- ◆ вітамін С;
- ◆ кальцій;
- ◆ каротиноїди;
- ◆ органічні кислоти.

Саме тому її часто рекомендують людям із весняною втомою або зниженим гемоглобіном. Жінкам, у яких низький феритин, теж бажано час від часу вживати страви з молодою кропивою. Але без фанатизму. Достатньо з'їдати до 100 грамів кропиви на день у складі страв. Рослина заборонена алергікам, хворим з недугами нирок, вагітним жінкам.

## ► ШПИНАТ — ЗЕЛЕНИЙ ЕНЕРГЕТИК

Перша теплича зелень. Шпинат легко впізнати за темно-зеленими листям і м'яким, трохи горіховим смаком.

Шпинат цінують прихильники здорового харчування. І правильно роблять, бо його листя багате на залізо, яке необхідне для утворення гемоглобіну. Саме тому його часто радять людям з підвищеною втомою або після тривалих хвороб. Хоча рослинне залізо засвоюється гірше, ніж тваринне, у поєднанні з продуктами, багатими на вітамін С, ефект значно посилюється.



Ще одна перевага шпинату — велика кількість фолієвої кислоти. Вітамін важливий для роботи нервової системи та кровотворення. Саме тому шпинат часто рекомендують вагітним жінкам.

Відомо і про інші корисні особливості рослини. Листя шпинату містять:

- ◆ вітамін К;
- ◆ провітамін А;
- ◆ магній;
- ◆ калій;
- ◆ антиоксиданти.

Шпинат багатий на клітковину, добре впливає на травлення. До того ж легкий для шлунка і не перевантажує організм калоріями.

Щоб отримати максимум користі, краще їсти шпинат сирим або з мінімальною термічною обробкою в салатах, омлетах, смузі і навіть супах. Дорослій людині достатньо з'їдати до 70 грамів свіжого шпинату на день. Така норма допоможе поповнити запаси вітамінів і водночас не перевантажити організм.

Але є і застереження. Через вміст щавлевої кислоти шпинат не варто споживати людям із каменями в нирках або подагрою.

## ► ЩАВЕЛЬ — ГОЛОВНИЙ ІНГРЕДІЄНТ ЗЕЛЕНОГО БОРЩУ

Ідеться про ще одну ранню зелень, без якої важко уявити українську весняну кухню. Звісно, саме щавель є головним інгредієнтом зеленого борщу, також додають у пироги і салати.

Щавель має кислуватий смак. Так працює щавлева кислота, яка в поєднанні з іншими речовинами робить листя справжнім вітамінним коктейлем.

Найбільше у щавлі:

- ◆ вітаміну С;
- ◆ вітамінів групи В;
- ◆ каротину;
- ◆ калію;
- ◆ магнію;
- ◆ органічних кислот.

Навесні щавель особливо цінний, бо допомагає організму швидше відновитися після зимового дефіциту вітамінів. Зелене листя підвищує апетит, покращує роботу печінки, стимулює вироблення шлункового соку. Також має легкий детокс-ефект і підтримує роботу кишківника.

## ► ЦИБУЛЯ — СКАРБНИЦЯ ВІТАМІНУ С

Пучки зеленої цибулі на ринку — один із найперших провісників весни. Тільки-но з'являється у продажу, як одразу потрапляє в супи, салати, пироги. Простенька, гостренька, звична... Але, попри простоту, зелень має чимало корисних властивостей.

Зелена цибуля містить велику кількість вітаміну С, який підтримує імунітет і допомагає організму легше пережити перехід від зими до весни. Також у зеленій цибулі є:

- ◆ фітонциди (антибактеріальні речовини);
- ◆ вітамін А;
- ◆ вітамін К;
- ◆ калій.

Фітонциди роблять зелену цибулю природним антисептиком, а саме допомагають боротися з бактеріями та віру-

сами. Лише невелика жменька зелені у щоденному раціоні може стати хорошою підтримкою для організму.

Зелена цибуля також стимулює апетит і травлення, сприяє виробленню шлункового соку, тому її часто додають до жирніших або важчих страв.

Найкорисніше їсти зелену цибулю свіжою, адже під час термічної обробки частина вітамінів руйнується. Достатньо 30 грамів на день або кілька пір'їн у салаті чи на бутерброді.

От тільки людям із гастритом, виразкою шлунка або підвищеною кислотністю варто вживати її обережно, адже гострі речовини можуть подразнювати слизову.

Наразі в Харкові функціонують понад 3,6 тис. підприємств торгівлі. У 2025 році почали роботу 127 продуктових магазинів, сім супермаркетів, повідомляють у Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР. Крім того, в місті працюють 48 ринків і торговельних майданчиків, де можна придбати всі необхідні продукти. Вартість пучка цибулі (приблизно 70–100 г) становить від 39 до 60 грн, пучок щавля вагою 70 г обійдеться приблизно у 65 грн. 100-грамовий пучок шпинату коштуватиме десь 45 грн. На свіжу черемшу (листя) ціна становить приблизно 34–40 грн за пучок. На ринках міста ціна може коливатися залежно від місця продажу, зазвичай вона нижча, ніж у супермаркетах.

## ► ЯК ПРАВИЛЬНО ОБИРАТИ

— *Зверніть увагу на колір.* Листя має бути насичено-зеленим, без жовтих плям або темних країв. Тьмянний колір часто свідчить про те, що зелень уже втратила свіжість.

— *Перевірте пружність.* Свіжі листочки пружні, соковиті. Якщо зелень «втомлена» або слизька — не купуйте.

— *Запах має бути легким, з приємним рослинним ароматом.* Затхлість або сторонній запах, що відчувається, свідчить про неправильне зберігання.

— *Звертайте увагу на стебла.* Товсті та грубі? Не купуємо, бо рослина вже переросла і буде жорсткою та не смакуватиме.

## ► ЯК БЕЗПЕЧНО СПОЖИВАТИ

— *Ретельно мийте листя.*

Спочатку промийте зелень під проточною водою, а потім на кілька хвилин замочіть у холодній воді. У такий спосіб змиєте залишки ґрунту та можливі домішки.

— *Не їжте занадто багато одразу.*

Після зими організм не звик до великої кількості клітковини і кислот. Починайте з невеликих порцій.

— *Поєднуйте зелень з іншими продуктами.*

Наприклад, щавель або шпинат добре поєднувати з яйцями, сиром чи сметаною, так страва стає більш збалансованою.

— *Не зберігайте зелень довго.*

Найкраще споживати її протягом 1–2 днів після покупки, адже вітаміни швидко руйнуються.

— *Змінюйте і варіюйте різні види зелені.*

Шпинат, щавель, зелена цибуля... Кожна рослина має свій набір поживних речовин. Чим різноманітніший раціон, тим більше користі для організму.

Гороскоп на 19 березня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Ваша енергія буде на піку, тому не пропустіть ідеальний час для завершення складних справ і започаткування нових проєктів. Не бійтеся брати на себе ініціативу на роботі, вас підтримають колеги та начальство. Увечері приділіть час фізичній активності.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
День варто присвятити домашнім справам і облаштуванню затишку у просторі, де ви проводите багато часу. Вранці можливі хороші новини від близьких, які точно покращать настрої. Уникайте поспішних рішень, імпульсивних покупок. Нині той час, коли гроші варто притримати й економити.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Ваша комунікабельність допоможе відкрити нові двері та налагодити корисні зв'язки. Чудовий день для отримання нових знань, обміну досвідом чи коротких поїздок. Намагайтеся не розпорошувати увагу на дрібниці, зосередьтеся на головній меті та впевнено йдіть до неї.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
День сприятливий для спокійної роботи і зважених рішень. Ваша інтуїція буде гострою, як ніколи, тому краще прислухайтеся до неї в складних ситуаціях. Увечері присвятіть час відпочинку і розслабленню, вам релакс дуже потрібний.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Ви будете у центрі уваги на роботі, що допоможе зміцнити ваш авторитет у колективі. День підходить для реалізації творчих проєктів й публічних виступів. Друзі можуть запропонувати цікаву ідею для спільного проведення часу — не відмовляйтеся. Спілкування із близькими людьми поверне внутрішню гармонію.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
У четвер на першому місці у вас будуть кар'єрні питання і професійні здобутки. Будьте дуже уважними до подробиць, щоб уникнути помилок у важливих документах. А також не забувайте про баланс між роботою і особистим життям.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
День принесе вам неймовірну насагу для розширення кругозору та вивчення чогось нового. Можливі нові цікаві знайомства, які можуть змінити деякі ваші погляди на життя. Не бійтеся мріяти, планувати, адже сьогоднішні мрії мають високі шанси на втілення у майбутньому.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Варто зосередитися на вирішенні фінансових чи юридичних питань. Не виявляйте зайву емоційність у серйозних справах, щоб не провокувати конфліктів. А ввечері присвятіть час другій половинці чи спілкуванню із сім'єю, що допоможе зняти стрес.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
У центрі уваги стосунки — як ділові, так і особисті. Нині дуже вдалий час для підписання договорів, переговорів й пошуку компромісів. Виявіть більше гнучкості у спілкуванні, і ви отримаєте бажану підтримку від оточення.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Ваша працездатність сьогодні буде вражаючою, що дозволить розібратися з великою кількістю рутинних завдань. Вдома зверніть увагу на дрібні побутові справи, які ви давно відклали. Порадуйте кохану людину приємним сюрпризом, — ваш настрої покращиться.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
День обіцяє цікаві пригоди і багато радості. Романтичний настрої зробить вас магнітом для нових знайомств та флірту, не відмовляйте собі у такому задоволенні. Дозвольте собі трохи розважитися та відволіктися від серйозних справ.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Вам найкраще опікуватися питаннями дому, сім'ї та нерухомості. Спілкування із родичами принесе відчуття стабільності та підтримки. Зверніть увагу на своє самопочуття, більше гуляйте на свіжому повітрі та потіште себе приємними дрібницями.

# ГОТОВІ СТАТИ ЧАСТИНОЮ ЛЮБЛЯЧОЇ РОДИНИ



КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» ДЕПАРТАМЕНТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНОГО ГОСПОДАРСТВА ХМР ПРОДОВЖУЄ ЗНАЙОМИТИ ХАРКІВ'ЯН ІЗ ПІДОПІЧНИМИ ПРИТУЛКУ.

**З**найомтесь — чудовий песик **Лео**, йому 3 роки. Він кастрований та вакцинований, здоровий і готовий їхати у свою нову родину. Лео — молодий, активний та дуже життєрадісний хлопчик. Він легко йде на контакт з людьми, любить увагу та залюбки проводить час поруч із людиною. Це пес, який щиро радіє спілкуванню і стане чудовим другом та компаньйоном. Лео добре ладнає з іншими собаками, дружно з ними спілкується. На повідку ходить впевнено, тому прогулянки з ним будуть приємними та комфортними.

Молодий песик **Оскар** шукає дім. Йому лише 1 рік. Він здоровий та кастрований хлопчик, готовий стати частиною люблячої родини. Оскар дуже активний, лагідний і неймовірно добрий пес. Він ніжний за характером, обожає людей і одразу йде на контакт. Оскар дуже любить увагу, ласку та спілкування з людиною, тому стане чудовим другом і компаньйоном. Хлопчик добре ходить на повідку, тому прогулянки з ним будуть приємними. Також Оскар гарно ладнає з іншими собачками, тож може жити у родині, де вже є песик.

Чарівна дівчинка **Стелла**, їй 3 роки. Вона стерилізована та вакцинована, здорова і готова знайти свою люблячу родину. Стелла невеличка за розмірами, дуже ніжна та ласкава. Вона впевнено йде на контакт з людьми, любить увагу та спілкування. Це спокійна й добра дівчинка, яка стане чудовим другом і компаньйоном. Стелла добре ходить на повідку і не боїться прогулянок. Також вона дружно ставиться до інших собачок, тому легко зможе жити поруч з іншими хвостиками.

Якщо вам сподобалися наші підопічні тварини, телефонуйте за номерами 067 320 79 04 або 0 800 50 43 13. Приїхати та познайомитися з ними можна кожного дня за адресою: пр-т Аерокосмічний, 358.

