



ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН У ХАРКОВІ ПОПЕРЕДНЬО ПЛАНУЮТЬ ЗАВЕРШИТИ 1 КВІТНЯ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер зазначив, що чимало великих міст його уже завершили з огляду на рекомендацію з боку уряду:

— В Україні не вистачає газу, тому уряд наполягає на завершенні опалювального сезону. Погодні умови в Харкові вказують на те, що незабаром ми вже зможемо це зробити.

Ця зима стала однією з найважчих за всю історію Харкова й країни — по енергетичній і тепловій інфраструктурі було завдано понад 50 ворожих обстрілів. Але ми витримали.

І я хочу висловити величезну подяку усім нашим фахівцям — енергетикам, тепловикам, комунальникам, які працювали цілодобово, докладали надзвичай-

них зусиль, щоб зберегти життєдіяльність міста, забезпечити людей світлом, теплом, водою. Вони справжні герої! Саме завдяки їхній відповідальності та самовідданій праці Харкову вдалося вистояти.

Щодо планів на подальший опалювальний сезон. Ми вже готуємося до наступної зими. В місті впроваджують систему, якої раніше не було, — йдеться про встановлення когенераційного обладнання, модульних котельень та буріння свердловин. Нам потрібно нарощувати диференційовану систему теплопостачання і водопостачання.

Попереду багато роботи, але я впевнений, що разом ми з усім впораємося.



У ХАРКОВІ ЗАВЕРШУЮТЬ ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН



УКРАЇНІ ТРЕБА ВДОСКОНАЛЮВАТИ РІШЕННЯ ДЛЯ ЗАХИСТУ

В АММАНІ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНЬСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ КОРОЛЕМ ЙОРДАНІЇ АБДАЛЛОЮ ІІ.

Найголовніша тема під час зустрічі — можливе партнерство в безпековій сфері.

— Україна відкрита до спільної роботи для захисту від дровоно-ракетних ударів. Реальність така, що війна змінюється, і тому технології потрібно постійно пристосовувати до нових викликів на полі бою. З власного досвіду ми знаємо, що без єдиної системи налаштувати повноцінний захист людей та критичної інфраструктури просто неможливо, — зазначив Володимир Зеленський.

Президент наголосив, що в Україні є ця система через те, що вже п'ятий рік повно-



масштабної війни українці змушені боротися проти постійних російських ударів із використанням, зокрема, іранських дронів.

— Росія просто вдосконалює свою зброю для вбивств, а ми мусимо вдосконалювати наші рішення для захисту. І дуже важливо, щоб ті, кому ми пропонуємо свою експертизу, теж могли й нам допомогти посилитися, — акцентував Президент.

Володимир Зеленський та Абдалла ІІ детально обговорили ситуацію на Близькому Сході та в регіоні Затоки. Глава держави наголосив, що Україна засуджує удари з Ірану й те, що ця війна та криза дісталися також Йорданії.

Президент подякував Королю за відкритість до діалогу.

НЕ ТІЛЬКИ ВИЖИТИ У ВІЙНІ, А Й ДОСЯГТИ ПЕРЕМОГИ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ З ДЕЛЕГАЦІЄЮ ІНІЦІАТИВИ «ВІДНОВЛЕННЯ ДЕМОКРАТІЇ» (США). СТОРОНИ ОБГОВОРILI ПОТОЧНУ СИТУАЦІЮ В ХАРКОВІ ТА ВИКЛИКИ, З ЯКИМИ ЩОДНЯ СТИКАЄТЬСЯ МІСТО ЧЕРЕЗ ВІЙНУ.

Гості оглянули пошкоджені об'єкти житлового фонду в Київському районі. Мер розповів американським партнерам про багатоповерхівки на вул. Академіка Проскури, які були атаковані ворогом на початку березня цього року. Тоді внаслідок обстрілу загинуло 11 людей, зокрема діти.

Ігор Терехов також ознайомив представників організації з проектами відновлення та підтримки життєдіяльності, які реалізовує міська влада. Йшлося про відбудову житла, будівництво безпечних освітніх просторів, щоденне безкоштовне харчування для населення тощо.

— Харків має найбільші руйнації серед великих міст України. Внаслідок обстрілів було пошкоджено 13 тис. будівель, з яких 9,5 тис. — житлові. Крім того, руйнувань зазнали школи, дитсадки, лікарні та об'єкти інфраструктури. За період війни ми прийняли близько 213 тис. вимушених переселенців. І ці люди потребують нашої уваги та постійної підтримки, — наголосив міський голова.

Також американська делегація завітала до однієї з підземних шкіл Харкова. Гости оглянули освітній простір, по-



спілкувалися з учителями, учнями та дошкільнятами, які перебували там на заняттях.

Виконавчий директор Ініціативи «Відновлення демократії» Уріель Епштейн висловив захоплення витримкою харків'ян і наголосив на готовності до подальшої підтримки міста:

— Ми побачили, наскільки значні обсяги руйнувань у Харкові. Але тут працює бізнес, функціонують школи, і це справляє враження. Я дуже хочу, щоб наша організація й надалі підтримувала вас. Нам необхідно допомогти вам не тільки вижити у цій війні, а й досягти перемоги, — підкреслив Уріель Епштейн.

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖИЛИ ДІЮ ПІЛЬГ ДЛЯ БІЗНЕСУ

ДЕПУТАТИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПРОЛОНГУВАЛИ ДІЮ ПІЛЬГ З МІСЦЕВИХ ПОДАТКІВ. ЗГІДНО З РІШЕННЯМ, ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД СПЛАТИ МІСЦЕВИХ ПОДАТКІВ І ЗБОРІВ ДЛЯ ФІЗИЧНИХ, ЮРИДИЧНИХ ОСІБ ТА ПІДПРИЄМЦІВ ПРОДОВЖЕНО ДО 30 ЧЕРВНЯ 2026 РОКУ.

Пролонгація дії пільг сприятиме подальшій підтримці бізнесу та громадян Харкова, які, незважаючи на постійні ризики та складні економічні умови, працюють на прифронтовій території, зазначив міський голова Ігор Терехов:

— Ми надали можливість харківському бізнесу залишити ці кошти обіговими, вони можуть бути спрямовані на

виплату зарплат. Це дуже важливе рішення для всіх підприємств Харкова: і малих, і середніх, і великих.

Нагадаємо, з 1 квітня 2024 року рішенням міськради для фізичних, юридичних осіб і підприємців було скасовано податкове зобов'язання після нарахування орендної плати за земельні ділянки комунальної форми власності. Ставка земельного податку на ділянки фізичних і юридичних осіб складає 0% від їхньої нормативної грошової оцінки.

Також ставку податку на нерухоме майно (якщо це не земельна ділянка, яка перебуває у власності юридичних осіб) було встановлено на рівні 0%. Крім того, платникам єдиного податку 4-ї групи надано стовідсоткове зменшення податкових зобов'язань.

ВЛАСНА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЯ ДОПОМОЖЕ СТРИМУВАТИ ТАРИФИ

ВСТАНОВЛЕННЯ ЯДЕРНИХ МІНІРЕАКТОРІВ ДОЗВОЛИТЬ УКРАЇНІ ВИРОБЛЯТИ ВЛАСНУ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ ТА СТРИМУВАТИ ТАРИФИ, ЗАЯВИВ ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Мер зазначив, що такий проект необхідний передусім прифронтовим регіонам, яким важливо формувати доступне тарифоутворення для населення та мати власну енергогенерацію

в умовах постійних ворожих атак критичної інфраструктури:

— У нас є цей проект, і ми будемо втілювати його в життя. Це новітні технології, вони цілком безпечні.

ДОДАТКОВІ ГРОШІ НА ОБЛАШТУВАННЯ УКРИТТІВ



СУБВЕНЦІЮ У РОЗМІРІ 87,1 МЛН ГРН ОТРИМАВ ХАРКІВ НА ОБЛАШТУВАННЯ УКРИТТІВ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ТА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. РІШЕННЯ ПРО ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО БЮДЖЕТУ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ НА 2026 РІК УХВАЛИЛИ 29 БЕРЕЗНЯ НА ПОЗАЧЕРГОВІЙ СЕСІЇ МІСЬКРАДИ.

Як повідомили в Департаменті бюджету і фінансів ХМР, зміни пов'язані з надходженням додаткових коштів. Зокрема, Харків отримав дотацію на здійснення повноважень органів місцевого самоврядування в сумі 38,6 млн грн, субвенцію на реалізацію публічного інвестиційного проекту з облаштування укриттів у закладах середньої та дошкільньої освіти — 87,1 млн грн, а також субвенцію на фінансування інклюзивно-ресурсних центрів — 6,7 млн грн.

Крім того, за рахунок перерозподілу раніше затверджених бюджетних призначень було збільшено видатки на виконання гарантійних зобов'язань комунальних підприємств «Харківський метрополітен», «Тролейбусне депо № 2» та «Тролейбусне депо № 3» за інвестиційними проектами, що фінансувалися коштом Європейського інвестиційного банку і Європейського банку реконструкції та розвитку — на 82,3 млн грн.

Також виділено 9,7 млн грн на співфінансування облаштування укриттів у закладах освіти, яке реалізується за рахунок державної субвенції.

Окремо з бюджету Харківської міської територіальної громади було виділено субвенцію Рубіжанській міській військовій адміністрації в розмірі 700 тис. грн на придбання медичного обладнання для Рубіжанської центральної міської лікарні, зокрема для Центру відновного лікування та реабілітації військових і цивільного населення Харківської громади.

Також Ігор Терехов наголосив, що для прифронтових територій дуже важливі безпекові гарантії в майбутньому:

— Наш сусід нікуди не подінеться. Тож дуже важлива безпекова складова. І в таких умовах нашим громадам потрібно жити далі: забезпечувати роботу інфраструктури, вишив, шкіл, лікарень. І це те, над чим ми сьогодні працюємо.

ЩОБ У ЛЮДЕЙ БУЛА МОЖЛИВІСТЬ ПОВЕРНУТИСЯ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПІД ЧАС РОБОЧОГО ВІЗИТУ ДО ЛЬВОВА ВІДВІДАВ МОДУЛЬНЕ МІСТЕЧКО, ДЕ НІНИ ПРОЖИВАЄ МАЙЖЕ ТИСЯЧА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

Ігор Терехов ознайомився з умовами проживання переселенців, серед яких — жителі Харківської області, Херсона та інших постраждалих регіонів — родини з дітьми, люди похилого віку, особи з інвалідністю та ті, хто втратив житло через війну.

Під час спілкування люди порушували питання компенсацій за зруйноване житло, труднощів із підтвердженням втрат на окупованих територіях, доступу до медичних послуг, транспорту, освіти для дітей, а також перспектив повернення додому.

Міський голова наголосив, що розуміє емоційний стан людей, які були змушені залишити свої домівки, та запевнив, що міська влада і Асоціація прифронтових міст



та громад системно працюють над вирішенням їхніх проблем на державному рівні.

— Я приїхав, щоб почути вас і зрозуміти, що ще ми можемо зробити. Бо у нас у всіх одна проблема і один виклик.

Я добре розумію: як би тут не було організоване життя, душа все одно тягнеться додому. І наше завдання — зробити все, щоб у людей була можливість повернутися. Ми постійно працюємо з урядом, щоб спростити отримання компенсацій за зруйноване житло, особливо для тих територій, де сьогодні неможливо провести обстеження.

Ігор Терехов також підкреслив, що питання підтримки переселенців є одним із ключових для прифронтових громад.

Сьогодні в Харкові — понад 210 тисяч ВПО. Ми робимо все, щоб вони почувалися частиною міста: це і безкоштовний транспорт, і щоденне гаряче харчування, і доступ до всіх соціальних послуг. Але головне — створити умови, за яких люди зможуть повернутися додому: це безпека, житло, робота і освіта для дітей.

Держава разом із громадами має напрацювати чіткі механізми підтримки тих, хто втратив житло, а також довгострокові рішення, що дозволять людям інтегруватися або повернутися до своїх міст після завершення війни.

ХАРКІВ ОЧИМА МОЛОДИ

ДНЯМИ У ХАРКОВІ ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ КОНКУРСУ «ХАРКІВ МАЙБУТНЬОГО: УЧНІВСЬКІ ПРОЄКТИ РОЗВИТКУ МІСТА», ЯКИЙ ПРОВЕДЕНО ЗА ПІДТРИМКИ ХАРКІВСЬКОГО МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА ТА Є ЧАСТИНОЮ МІСЬКОЇ ІНІЦІАТИВИ «ХАРКІВ. КОНТУРИ МАЙБУТНЬОГО».

Конкурс проходив упродовж січня–березня 2026 року та спрямований на залучення учнівської молоді до розвитку міста через практичні проектні рішення з чіткою метою та планом реалізації.

Свої ідеї розвитку Харкова: від соціальних ініціатив та екопроектів до розробки цифрових ресурсів і культурних маршрутів, представили старшокласники з 29 шкіл міста.

Як повідомила директорка Департаменту освіти ХМР **Ольга Деменко**, у конкурсі взяли участь майже 150 учасників, які склали 27 команд:

— Кожен з представлених проектів можна було взяти, допрацювати і направити його для втілення в життя. Саме так ми і зробимо разом зі спеціалістами університету імені Семена Кузнеця: ще раз переглянемо усі роботи і будемо пропонувати місту їх впроваджувати.

З нею повністю погоджується ректорка вишу **Тетяна Шталь**, яка теж вважає, що більшість проектів має потенціал для впровадження у життя та демонструє, що Харків, попри війну, залишається містом молоді, ідей та розвитку.



Проте переможця все ж довелося обрати. Ним став проект «Відбиток Вічності» від Харківського ліцею № 39. Команда запропонувала створити онлайн-ресурс, покликаний зберегти особисті спогади харків'ян про події під час війни.

Єгор Солоха:

— Ідея виникла просто в метро. Вийшли з підземки і почали думати про війну, про те, як все закінчиться, як буде після війни. Зрозуміли, що дуже важливо залишити спогади, пам'ятки, які змінили місто та розробити джерело, яке буде давати інформацію про Харків під час війни.

ФУТБОЛ ОБ'ЄДНУЄ

У ХАРКОВІ ЗА ІНІЦІАТИВОЮ МІСЬКОГО ГОЛОВИ ІГОРЯ ТЕРЕХОВА СТАРУВАВ ВІДКРИТИЙ ВЕСНЯНИЙ ЧЕМПІОНАТ МІСТА З МІНІ-ФУТБОЛУ СЕРЕД АМАТОРІВ.

Турнір об'єднав десятки команд і вже з першого дня подарував учасникам та вболівальникам справжню атмосферу футбольного свята.

У чемпіонаті беруть участь 32 аматорські команди з Харкова та Харківської області. Гравці змагаються у трьох лігах 5 на 5 — вищій, першій та другій, а також у форматі 8 на 8.

У Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР, який є організатором чемпіонату, зазначили, що метою змагань є популяризація здорового способу життя та об'єднання футбольної спільноти міста, а також розвитку аматорського футболу.

Команди вийшли на поле з великим бажанням перемогти, а глядачі стали свідками напружених поєдинків, красивих голів та яскравих емоцій.

Андрій, капітан команди «Метроном»:



— Для нас футбол — спосіб відволіктись від сьогодення, можливість провести добре час: із користю, із задоволенням, із жагою до перемоги. Тому ми завжди налаштовані на всі турніри, які граємо. Дуже чекали на цей. Завдання — потрапити в топ-4 і намагатися виграти.

Бурхливі емоції на полі почалися одразу зі стартового свистка. Уже в першому матчі команди влаштували голюву феєрію — гра завершилася внічию 3:3. Турнір триватиме до кінця травня. Саме тоді за підсумками всіх матчів і визначаться переможці у кожній лізі.

МЕДАЛІ ДЛЯ НОВОНАРОДЖЕНИХ

НОВУ ТРАДИЦІЮ ІЗ ВРУЧЕННЯ ПАМ'ЯТНИХ МЕДАЛЕЙ НОВОНАРОДЖЕНИМ ЗАПРОВАДИЛИ В ХАРКОВІ.

Відповідне рішення було ухвалене на позачерговій сесії міської ради шляхом внесення змін до Комплексної програми «Інновації в пріоритет-

них напрямках розвитку галузі охорони здоров'я м. Харкова на 2026–2030 роки».

Відтепер під час виписки з пологових відділень кожній дитині вручатимуть пам'ятну медаль. Така ініціатива є частиною програми підтримки сімей, які, попри всі виклики вій-



ни, залишаються в Харкові. Медаль символізуватиме зв'язок із рідним містом з перших днів життя та стане знаком прийняття нового мешканця до громади.

«Для багатьох сімей вона стане першою родинною реліквією, яка зберігатиметься як пам'ять про подію народження дитини саме в Харкові. У складні часи така відзнака демонструє стійкість громади та віру в майбутнє міста», — зазначено у програмі.

НЕ ВТРАТИТИ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ПІДПРИЄМЦЯМИ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ЗУСТРІВСЯ У ЛЬВОВІ З РЕЛЮКОВАНИМ ХАРКІВСЬКИМ БІЗНЕСОМ. ПІДПРИЄМЦІ, ЯКІ ПІСЛЯ ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ ПЕРЕМІСТИЛИ СВОЇ ВИРОБНИЦТВА ДО ЛЬВІВСЬКОГО РЕГІОНУ, МАЛИ МОЖЛИВІСТЬ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПОСТАВИТИ ЗАПИТАННЯ МЕРУ ТА ОБГОВОРТИ КЛЮЧОВІ ВИКЛИКИ, З ЯКИМИ ВОНИ СТИКАЮТЬСЯ.



Зокрема, були порушені питання безпеки як базової умови для повернення до Харкова, доступу до фінансових ресурсів, конкурентоспроможності українських виробників на європейських ринках, кадрового дефіциту, а також необхідності державної підтримки окремих галузей.

Міський голова окреслив кроки, які місто вже реалізує для підтримки бізнесу. Зокрема, це повне скасування місцевих податків і зборів, розвиток інструментів підтримки підприємців та робота з міжнародними партнерами.

Ігор Терехов підкреслив, що для Харкова сьогодні важливо не лише зберегти зв'язок із бізнесом, який тимчасово працює в інших регіонах, а й залучити його досвід до відновлення та розвитку міста:

— Харків чекає на повернення своїх підприємців. Для нас дуже важливо не втратити цей зв'язок. Ви вже пройшли складний шлях — адаптувалися, знайшли нові ринки, налагодили нові контакти. І цей досвід сьогодні потрібен Харкову. Ми розуміємо, що багато з вас вже працює на повну потужність тут. Але водночас Харків залишається вашим містом. І наше завдання — створити такі умови, щоб ви могли і хотіли повернутися або працювати одночасно і тут, і там. Нам потрібні ваші контакти, ваша експертиза, ваша участь у промові та майбутньому Харкова. Бо відновлення міста — це не лише про інфраструктуру. Це про економіку, про робочі місця і про людей, які готові брати відповідальність і розвивати бізнес навіть у найважчих умовах.



СИЛА, ХАРАКТЕР, ВИТРИМКА!

ДНЯМИ У ХАРКОВІ ПРОЙШОВ КУБОК МІСЬКОГО ГОЛОВИ З САМБО.

Змагання зібрали понад 100 юних спортсменів з Харова та Сум. Переможцям різних вікових і вагових категорій вручили грамоти, медалі та кубки.

Присутніх від імені міського голови Ігоря Терехова привітав директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР **Олександр Власенко**:

— Історія харківського самбо славетна, і дуже багато наших талановитих самбістів прославляють Харків і всю країну. Сьогодні на цьому заході ми побачили неабияку силу й характер спортсменів, які боролися на татамі. Бажаю вам подальших спортивних успіхів і нових досягнень!



ДИВОВИЖНИЙ СВІТ ПРИРОДИ ХАРКІВЩИНИ

У БІБЛІОТЕЦІ-ФІЛІЇ № 1 ЦБС НОВОБАВАРСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУЛАСЯ ЯСКРАВА МИСТЕЦЬКА ПОДІЯ — ВИСТАВКА ХУДОЖНИЦІ ВІКТОРІЇ СОКОЛІК «ЗАЧАРОВАНИЙ СВІТ». НА ЇЇ ПОЛОТНАХ ОЖИВАЮТЬ МІФІЧНІ ОБРАЗИ. ВІДПОЧИВАЮТЬ КЕНТАВРИ І ФАВНИ, ТАНЦЮЮТЬ МАВКИ, ПУСТУЮТЬ У ТРАВІ ДОБРІ ДУХИ ЛІСУ ПОТЕРЧАТА.

— У січні у нас відбулася виставка Ольги Логінової «Такий різний, такий рідний Харків», — розповідає завідувач бібліотеки-філії № 1 ЦБС Новобаварського району Антоніна Завада. На заході була подруга художниці-аматорки — Вікторія Соколів, якій дуже сподобалися тепла атмосфера співробітництва, зацікавленість відвідувачів, і вона запропонувала виставити свої роботи.

— На полотнах пані Вікторії — не тільки природа Харківщини і дуже красиві пейзажі. На них — міфічні істоти. Наприклад, на виставці є робота «Березовий гай», і на передньому плані художниця намалювала потерчат. На картині, яка називається «Танок мавок», — теж лісовий пейзаж, а на фоні тоненьким контуром — танцюючі мавки. На іншому полотні зображена заболочена місцевість річки Донець, а з води видніється голова дракона.

На виставці можна зустріти не тільки загадкових мешканців лісів і річок. В експозиції є, зокрема, серія робіт з чотирилапими. Замріяний зоряний котик з Туманності Оріону, лукавий котяра на картині «Ракло» — він тягне ковбасу, яку господарі підвісили на горищі.

Подія об'єднала відвідувачів різного віку — від малечі до пенсіонерів, каже завідувач бібліотеки:

— Кожен відкрив для себе щось особливе. Дивлячись на роботи пані Вікторії, люди радіють. Пейзажі живі і світлі. Дивися на стежинку у березовому гаї — і хочеться йти і йти. Я очікувала, що не всі відвідувачі зрозуміють пейзажі з міфічними істотами, але реакція була доброю. Ось це так!

► ЦІ МІСЦЯ ЗАЧАРОВАНИ

Вікторія Соколів — біохімік-науковець, працює в Інституті неврології, психіатрії та наркології ім. П. В. Волошина НАМН України. Натхнення і бажання малювати виникли давно, але не вистачало часу. Така можливість з'явилася близько 13 років тому, коли подорослішали діти.



— Від такого заняття кайфує, — зізнається пані Вікторія. — Не помічаю часу, можу малювати з вечора до ранку, мене зовсім не відволікають люди, які підходять на пленерах. Поринаєш у процес — і плывеш за своєю фантазією, баченням, колоритом. Якщо не кайфуєш від процесу — цікавих робіт не буде.

Повномасштабна війна не зупинила творчість Вікторії Соколів, але у її роботах з'явилися інші акценти.

— Тематика робіт відображає те, що навколо нас. Коли почалася війна, сприйняття стало більш категоричним і сюжети — іншими, — ділиться художниця-аматорка. —



Декілька робіт на воєнні теми я надіслала для виставок-продажів у Європі, кошти з яких пішли на допомогу ЗСУ. В експозиції «Зачарований світ» Вікторія Соколів представила мирні полотна, які здебільшого створила перед війною. Майже на всіх пейзажах — мальовничі куточки Тимченківського лісу, що під Харковом, і, напевно, найбільш привертають увагу ті, в яких живуть дивовижні істоти.

— Мені завжди мало природи, і моя уява малює дещо більше — таких собі хранителів цих місць, — зізнається пані Вікторія. — Очами ми їх не бачимо, але вони є. Хотілося наповнити пейзажі міфічними образами, щоб всі їх побачили, відчули, що ці місця зачаровані і вони не для кожного. Я давно так відчуваю. Зокрема, для мене трохи містичними є і старі будинки Харкова — напевно, там живуть душі людей, які були щасливі у їхніх стінах.

Виставка «Зачарований світ» триватиме до кінця квітня, повідомляють у Департаменті культури ХМР.

ВЕЛИКІ АМБІЦІЇ

У США 14-РІЧНИЙ ДІН РОЙ БАЛОТУЄТЬСЯ НА ПОСАДУ ГУБЕРНАТОРА. ВІН СТАНЕ ПЕРШИМ ПІДЛІТКОМ МОЛОДШЕ 18 РОКІВ, ЯКИЙ ПОТРАПИВ У ВИБОРЧИЙ БЮЛЕТЕНЬ НА ЗАГАЛЬНИХ ВИБОРАХ У ВЕРМОНТІ.

Політичні амбіції у підлітка зародились рік тому. Після роботи помічником законодавця, школяр тепер націлений на керівну посаду: «Я не обов'язково очікую перемоги. Але я очікую почати рух та залучити більше молоді, які підтримають мене та скажуть: «Так, ми теж хочемо змін».

Рой забезпечив собі місце на загальних виборах, створивши власну партію — Партію Свободи та Єдності. Він зміг балотуватись, тому що конституція штату не встановлює мінімальний вік для кандидатів у губернатори, вимагаючи лише проживання у штаті протягом чотирьох років. «Я знаю, це звучить шалено, 14-річний підліток балотується на посаду губернатора, але, чесно кажучи, подивіться на тих, хто зараз при владі. Вони роблять це вже



цілу вічність, і нічого не працює», — написав Рой на своїй сторінці в інстаграмі.

За словами Роя, який не відносить себе до жодної з основних партій, житлове питання є найважливішою проблемою штату. І також думав про те, як би поєднував навчання та роботу, сказавши, що розглядає можливість онлайн-навчання, а домашнє завдання буде виконувати ввечері після роботи.

Чинний губернатор, республіканець Філ Скотт, привітав зацікавленість Роя політикою, але сумнівається, чи готовий підліток, зважаючи на недостатній життєвий досвід, до відповідальності щодо керування штатом.

УПЕРШЕ В ІСТОРІЇ

АНГЛІКАНСЬКУ ЦЕРКВУ ВПЕРШЕ ЗА ЇЇ 1400-РІЧНУ ІСТОРІЮ ОЧОЛИЛА ЖІНКА — 63-РІЧНА ЄПІСКОП І КОЛИШНЯ АКУШЕРКА.

Сара Маллаллі стала 106-м архієпископом Кентерберійським. Церемонія інтронізації пройшла 25 березня у Кентерберійському соборі.



Король Чарльз схвалив її кандидатуру на посаду очільниці англійської церкви ще 3 жовтня. Попередній архієпископ — Джастін Велбі — пішов у відставку у листопаді 2024 року через критику того, як він вів розслідування щодо сексуального насильства над дітьми, пов'язаного з церквою.

Церемонія інтронізації пройшла за участі близько 2 тис. осіб, серед яких були спадкоємець британського престолу принц Вільям та його дружина Кетрін.

Маллаллі — одружена і має двох дітей, працювала в державній Національній службі охорони здоров'я Великої Британії понад 30 років. У 1999 році стала головною медсестрою в Англії. Висвячена на священника у 2002 році, стала першою жінкою-єпископом Лондона у 2018-му — лише через чотири роки після того, як церква почала дозволяти жінкам бути єпископами.

КРАДІЖКА СТОРІЧЧЯ

В ЄВРОПІ МИНУЛОГО ТИЖНЯ СТАВСЯ РЕЗОНАНСНИЙ ЗЛОЧИН — НЕВІДОМІ ВИКРАЛИ 12 ТОНН ШОКОЛАДНИХ БАТОНЧИКІВ КІТКАТ РАЗОМ ІЗ ВАНТАЖІВКОЮ, ЩО ЇХ ПЕРЕВОЗИЛА.

У компанії KitKat, яка належить швейцарському харчовому гіганту Nestle, розповіли, що транспорт із 413 793 батончиками (загальною вагою 12 тонн) вирушив із центральної Італії, проте так і не прибув до кінцевого пункту призначення у Польщі. Наразі місцезнаходження вантажу, водія та самої вантажівки залишається невідомим.

У компанії зазначили, що викрадену продукцію можна ідентифікувати за унікальним кодом партії. Тож усіх, хто виявить шоколад із згаданої партії після сканування відповідних номерів, закликають звернутися до виробника та повідомити обставини знахідки. У KitKat обіцяють надати докладні інструкції: «Хоча ми цінуємо винятковий смак злочинців, факт залишається фактом: крадіжка вантажів є проблемою для підприємств будь-якого розміру», — зазначили в компанії.



ЗНОВ У ТРЕНДІ

ХОЧА СТРІЧКА ПОЛА ТОМАСА АНДЕРСОНА «БИТВА ЗА БИТВОЮ» ОТРИМАЛА ПРЕМІЮ «НАЙКРАЩИЙ ФІЛЬМ» НА МИНУЛОМУ «ОСКАРІ», СПРАВЖНИЙ ТРІУМФ ВЕЧОРА НАЛЕЖАВ ПИШНИМ ВУСАМ ЛЕОНАРДО ДІ КАПРІО.

Як пише The Independent, яскраві та виразні, вони прикрашали верхню губу актора, надаючи 51-річному артисту зухвалу впевненість, якої не бачили в ньому багато років.

Зазначається, що вуса давно вважаються символом мужності, сили та зрілості, і їхній вплив на образ незаперечний. Наприклад, Педро Паскаль, навпаки, з'явився на церемонії майже гладко поголеним і, як відзначили фанати, втратив частину харизми.

Тенденція до вусів повертається вже деякий час. І зараз на піку популярності — помітні вуса, які чітко обрамляють обличчя.

Дослідження показують, що чоловіки, які відчувають високу конкуренцію у пошуку партнера, частіше відрощують бороди або вуса, щоб виділитися і мати вигляд привабливіший. І це дійсно працює.

А Крістофер Олдстоун-Мур, автор книги Of Beards and Men: The Revealing History of Facial Hair, зробив висновок, що нинішній інтерес до борід і вусів відображає кризу мужності: «Гендер, особливо мужність, постійно обговорюється. Чоловіки цікавляться вусами та бородами, щоб дослідити або визначити свою мужність».

НАРЕШТІ!

У ЯПОНІ РОЗРОБИЛИ ЗАСТОСУНОК AWABABU НА БАЗІ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ, ЯКИЙ ДОПОМАГАЄ ЗРОЗУМІТИ, ЧОМУ ПЛАЧЕ ДИТИНА. ВЛАДА КРАЇНИ СПОДІВАЄТЬСЯ, ЩО ВІН ЗНИЗИТЬ РІВЕНЬ СТРЕСУ МОЛОДИХ БАТЬКІВ В ПЕРШІ МІСЯЦІ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ МАЛЮКА.



В основі сервісу лежить модель, навчена приблизно на 150 тисячах аудіозаписів. Алгоритм оцінює висоту, тембр і тривалість звуків, а потім визначає, до чого належить плач немовляти.

Застосунок розпізнає 11 станів і потреб, серед яких голод, сонливість, дискомфорт, самотність, зміна температури, біль у животі та потреба в увазі. Користувачі також можуть ділитися тим, які способи допомогли їм заспокоїти дитину в різних ситуаціях, формуючи спільну базу рішень.

Під час тестування мами зазначали, що навіть приблизна підказка про те, що потрібно дитині, допомагає реагувати спокійніше й не перебирати всі варіанти в паніці.

З 20 квітня доступ до преміум-версії застосунку безкоштовно надаватимуть сім'ям із дітьми до двох років у японському місті Місіма.

ДІТИ У ЗОНІ РИЗИКУ

РОБОТА ІЗ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ, ЯКИХ У ХАРКОВІ НАЛІЧУЄТЬСЯ ВЖЕ ПОНАД 213 ТИСЯЧ, ВИМАГАЄ ОСОБЛИВОГО ПІДХОДУ. ТОЖ МІСЬКА ВЛАДА СИСТЕМНО ЇХ ПІДТРИМУЄ, ЗОКРЕМА ДОПОМАГАЮЧИ ЗАПОБІГТИ ПРОБЛЕМНИМ СИТУАЦІЯМ.



Як не стати жертвою шахраїв, як розпізнати дезінформацію в інтернеті та як запобігти дитячим травмам? Як бути в безпеці онлайн і на вулиці? Ці та інші питання обговорили під час тренінгу з правил безпеки для батьків та дітей переселенців. Ключем до недопущення нещасних випадків є взаємодопомога між членами родини, зазначила директорка Департаменту по роботі з ВПО ХМР **Вікторія Івченко**:

— Ми розуміємо, що емоційно дуже важко залишити свою рідну домівку і переїхати у геть незнайоме середовище. Тому ми спільно з партнерами намагаємося підтримати переселенців, які проживають у наших гуртожитках. Проте і батьки повинні розуміти, що саме вони несуть повну відповідальність за своїх дітей, мають не допускати трагічних випадків. Саме вони першочергово мусять налагоджувати стосунки зі своїми дітьми, говорити про проблеми, які тих турбують.

У Департаменті служб у справах дітей ХМР зазначають, що саме діти є найбільш вразливою категорією населення. Особливі ризики існують для малечі, яка змінила місто проживання через війну. До того ж необхідність у таких заходах виникає через загрози сьогодення, адже відомі випадки вербування підлітків росіянами через соціальні мережі.

Валентина Матвій, заступниця директора Департаменту служб у справах дітей ХМР:

— Вважаю, що найбільша загроза міститься в інтернеті, через онлайн-ігри або телеграм-канали. Діти, не думаючи, повідомляють свої особисті дані, підписуються на різний контент, знайомляться невідомо з ким. Тому подібні тренінги дуже корисні для дітей, бо сприяють потім більш усвідомленому користуванню мережею.

Людмила Мелітанська, фахівець із соціальної роботи на рівні громад:

— Основна наше завдання — забезпечити дітей від ризиків, і не просто розповісти про правила, а й навчити їх використовувати за необхідності. Важливо, що захід був спільним для батьків і дітей. Адже йдеться про одну родину, і безпека дітей залежить від довіри в сім'ї, співпраці над стосунками.

ЩОБ ЖИТЕЛІ МОГЛИ ЗНОВУ ПОВЕРНУТИСЯ У ВЛАСНІ ДОМІВКИ

У ХАРКОВІ ПОСТУПОВО ПОВЕРТАЮТЬ ДО ЖИТТЯ ЗРУЙНОВАНІ БУДИНКИ. РОБОТИ З ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТЛА, ПОШКОДЖЕНОГО ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ, ТРИВАЮТЬ БЕЗПЕРЕРВНО.

На сайті Департаменту з благоустрою, відбудови та реконструкції Харківської міської ради можна побачити візуалізацію того, який вигляд після завершення всіх відновлювально-будівельних робіт матиме одна з багатоповерхівок на Північній Салтівці, що зазнала значних руйнувань під час інтенсивних обстрілів.

У той час будинок фактично спорожнів: через серйозні пошкодження конструкцій та внутрішніх мереж мешканці не мали змоги в ньому жити. Сьогодні ж триває процес відбудови.

Станіслав Карпцов, виконроб будівельної організації:
— У дев'ятиповерхівці були зруйновані несучі конструкції, балкони, перекриття, покрівля, фасад, скління тощо. Ми

вже відбудували зовнішні та внутрішні стіни, у більшості квартир зробили нове огороження балконів, також виконали роботи з утеплення технічного поверху та капітальний ремонт понад 1 800 квадратних метрів даху. У квартирах і холодних зонах місць загального користування пошпаклювали стіни. Зараз продовжуємо утеплення та фарбування понад 7 тис. квадратних метрів фасаду і відновлення інженерних мереж. Також проектом передбачено ремонт вхідних груп із заміною вхідних дверей, монтаж пандусів і благоустрій прибудинкової території.



Є НАДІЯ

ЗЕЛЕНА ЗОНА НА ЖУРАВЛІВЦІ, ЯКА ЗАЗНАЛА НЕАБИЯКОЇ ШКОДИ ВІД ЗГУБНИКІВ РОСЛИН, ОБСТРІЛІВ І ПОЖЕЖ, ПОСТУПОВО ВІДНОВЛЮЄТЬСЯ. ДНЯМИ ПРАЦІВНИКИ СКП «ХАРКІВЗЕЛЕНБУД» ХМР ВИСАДЖУВАЛИ ТУТ НОВІ СОСНИ І ДУБИ.

За інформацією речника підприємства Андрія Кравченка, на місці соснового бору вирішили закласти змішаний ліс:

— Ми висадили 1 500 дворічних саджанців звичайної сосни та з півсотні дубів черешчатих, які нам передали з Данилівського лісгоспу. Відновлення лісу — поступовий процес, що триватиме не один рік. У подальшому будемо сюди досаджувати і кримську сосну, і листяні породи дерев, для того щоб створити замкнену екосистему, яка буде більш витривалою, ніж монопосадка. Нагадаю, у 2023-му тут вже



з'явилося близько 20 тис. саджанців сосни, які добре прижилися, підросли. Звісно, природа все ж таки бере своє і відновлюється, хоча і з нашою допомогою. Проте хочу звернутися до містян з проханням дбати про те, що ми тут разом створюємо. Тому, коли почнеться сезон пікніків і ви будете приходити сюди відпочивати, будь ласка, спостерігайте за тим, що навколо вас. Не ламайте молоді саджанці, не смітьте, не розводьте багаття! Давайте разом піклуватися про ту зелену оазу, яку ми тут відновлюємо для того, щоб усім містянам було добре, затишно і комфортно.

ТІ, ХТО ЗАБЕЗПЕЧУЄ РУХ УКРАЇНОЮ

У ХАРКОВІ ВІДЗНАЧИЛИ 90-РІЧЧЯ З ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ОСНОВ'ЯНСЬКОЇ КОЛІЙНОЇ МАШИНОЇ СТАНЦІЇ ФІЛІЇ «ЦЕНТР З БУДІВНИЦТВА ТА РЕМОНТУ КОЛІЙ» АТ «УКРЗАЛІЗНИЦЯ».

З визначною датою колектив установи привітав перший заступник міського голови **Олександр Новак**, котрий подякував залізничникам за витримку і невпинну працю в складних умовах сьогодення:

— Ваш ювілей — це чверть частини історії Харкова. Сьогодні ми всі разом долаємо виклики війни. Незважаючи на небезпеку, на те, що коїть ворог, ваша праця не дозволяє йому зупинити залізницю, бо ви усуваєте наслідки ворожих атак, відновлюєте і будуете. Міська влада завжди була, є та буде поряд з вами. Хочу побажати тим, хто сьогодні від вашого підприємства захищає Україну, повернутися додому живими та здоровими. А вам усім успіхів і здобутків, родинної злагоди та мирного неба!

Їхня щоденна праця — фундамент безпеки та стабільності української залізниці.

Анатолій Білоус, заступник директора філії «Центр будівництва та ремонту колій»:



— Ми ремонтуємо колії по всій Україні. Почасти відновлювати колію і давати рух доводиться під «шахедами», під обстрілами. Я працюю з 91-го року на залізниці. Дуже приємно дивитися на те, що ти зробив, на плоди своєї праці, коли рух відновлено і поїзди знов на рейках.

Микола Уманець, виконавчий директор регіональної філії «Південна залізниця»:

— Сьогодні ви робите велику справу: прокладаєте нові колії, завжди берете активну участь у відбудові залізниці після пошкодження агресора. Ваша праця завжди цінувалася і цінується. Я вдячний за те, що ми в одній команді.

«УКРЗАЛІЗНИЦЯ» ЗУПИНЯЄ ПОТЯГИ ПІД ЧАС ТРИВОГИ

НА ТЛІ МАСОВАНИХ АТАК РОСІЇ «УКРЗАЛІЗНИЦЯ» ПОСИЛИЛА ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ.

Під час повітряних тривог усіх пасажирів евакуюють, повідомили у пресслужбі компанії:

— Щоб поїздка залишалася передбачуваною та безпечною, рекомендуємо заздалегідь ознайомитися з основними правилами евакуації та в дорозі чітко дотримуватися вказівок провідників. Безпека — понад усе.

Згідно з новими правилами, у разі загрози людей евакуюють з поїздів до закінчення тривоги. Отримавши сигнал про небезпеку, пасажирів мають негайно під-



готуватися до виходу: одягнутися, взяти з собою документи та телефон, після чого чекати на подальші інструкції від провідника.

— Під час евакуації треба спокійно залишати вагон через найближчий вихід, уникати паніки та тисняви, а також надавати допомогу тим, хто її потребує. Великий багаж рекомендується залишити, а на коліях не можна затримуватись або стрибати, — наголосили в компанії.

Після виходу пасажирів радять якнайшвидше попрямувати в укриття або відійти на безпечну відстань. В УЗ попередили, що накопичуватися біля вагонів не варто,

оскільки вони можуть стати метою атаки рф. При вибухах негайно лягти на землю обличчям донизу, відкрити рота та захистити голову підручними засобами.

— Якщо ви подорожуєте з дітьми, ретранслюйте їм спокій, говоріть впевненим тоном, підбадьоруйте. Прихопіть улюблену іграшку та смаколики на випадок довгої стоянки. У прохолодну погоду візьміть із вагонів ковдри — ми не проти і залишаємо їх у поїздах цілий рік, — наголосили в «УЗ».

Також важливо тримати провідника у полі зору, уважно слухати його вказівки та повертатися у вагон лише після сигналу про закінчення небезпеки. При переході через залізничні колії потрібно бути обережними і стежити за рухом поїздів.

ЯКИМИ БУДУТЬ ЦІНИ НА ТЕПЛИЧНІ ОВОЧІ

П'ЯТИЙ РІК ВЕЛИКОЇ ВІЙНИ ПРИВЧИВ УКРАЇНСЬКИХ ФЕРМЕРІВ І ПОКУПЦІВ ДО ПОСТІЙНИХ ЦІНОВИХ ГОЙДАЛОК. АЛЕ ВЕСНА 2026-ГО ГОТУЄ СЮРПРИЗИ: ПОКИ ОДНІ ОВОЧІ Б'ЮТЬ РЕКОРДИ ДЕШЕВИЗНИ, ІНШІ ЗМУШУЮТЬ ГАМАНЦІ ХУДНУТИ ШВИДШЕ, НІЖ ЗАЗВИЧАЙ.

▶ ОГІРКИ І ПОМІДОРИ ПОДОРОЖЧАЮТЬ

Попри проблеми з електроенергією та гойдалки з цінами на пальне, ситуація на внутрішньому ринку України в сегменті тепличних овочів залишається відносно стабільною. На думку аналітиків компанії EastFruit, цьому сприяє той факт, що основна на сьогодні частина помідорів та огірків на нашому ринку — це виключно імпортні продукти, постачання яких є стабільним з року в рік. Поки що українські виробники пропонують на ринку лише невеликі партії власної продукції.

А ось у квітні постачання місцевих овочів стане об'ємнішим. Напруга на ціни буде поступово згасати. Але, враховуючи різницю з 2025 роком у цінах на огірки та томати з початку року, — навесні ці продукти можуть бути дорожчими на 10–20%.

На сьогодні в Харкові функціонують понад 3,6 тис. підприємств торгівлі. У 2025 році почали роботу 127 продуктових магазинів, сім супермаркетів. У Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР повідомляють, що в місті працюють 48 ринків і торговельних майданчиків, де можна придбати всі необхідні продукти.

▶ ПРОДУКТИ БОРЩОВОГО НАБОРУ СТАЛИ ДЕШЕВШИМИ

З овочами борщового набору ситуація інакша, критичніша для виробників.

— Як і прогнозувалося раніше, аутсайдером на ринку є ріпчаста цибуля, ціни на яку залишалися найнижчими серед усіх овочів борщового набору протягом останніх місяців. Пропозиція перевищує попит, тому оптові ціни на згадані овочі вже перетнули межу собівартості. На початку 2026 року оптові партії цибулі йшли у продаж за цінами від 3 до 8 гривень за кілограм, що є найнижчим показником за останні 5 сезонів, — кажуть аналітики EastFruit.

Протягом двох попередніх сезонів оптова ціна на цибулю становила 13 гривень за кілограм, що на 53% вище за нинішню ціну.

Знизилася ціна і на картоплю, що для виробників є негативною тенденцією. Зараз оптові продажі картоплі ведуться в діапазоні від 6 до 12 гривень за кілограм, що на 63% нижче, ніж минулого року. Аналогічна си-



туація і з буряком: від 4 до 9 гривень за кілограм, що на 54% нижче за показники минулого року. Але варто мати на увазі, що запаси картоплі врожаю 2025 року поступово скорочуються, тому зростання її ціни до середини весни є традиційним явищем. Тим паче фермери не поспішають продавати якісну картоплю, що залишилася, сподіваючись дочекатися моменту, коли ціни будуть ще вищими.

Схожі тенденції має і морква. Оптовий продаж моркви відбувається в діапазоні від 5 до 11 гривень за кілограм, що на 70% нижче за показники минулого року. Інакшою є ситуація хіба що з білоголовою капустою.

— Через недостатню пропозицію на внутрішньому ринку якісних овочів продавці отримали можливість певною мірою підвищити відпускні ціни на наявні партії продукції, але до кардинального перегляду цінників справа не

дійшла. Попит з боку споживачів теж залишається відносно стабільним, але тільки на якісну капусту, — говорить експерт Олександр Хорев.

Головною причиною такої динаміки цін на ринку, на думку фахівців EastFruit, є той фактор, що 2025 року зросли обсяги виробництва картоплі та овочів борщового набору — що зараз є більш-менш позитивним для кінцевого споживача. Проте ситуація може відобразитися на планах українських виробників щодо наступного сезону, який розпочнеться вже весною.

Оптових покупців на ринку останнім часом дуже цікавить саме очищене ядро волоського горіха, через що ціни на нього вже досягли 290–340 гривень за кілограм на оптовому ринку — і не зупиняються. А в роздріб — залежно від якості — ядро волоського горіха може бути від 400 до 550 грн і загалом дорожче за минулорічні ціни на 35%. Нинішня вартість волоського горіха є найвищою за останні 6 сезонів. І поки що немає причин для прогнозів щодо зниження ціни.

— Дорожчає не волоський горіх у первинному вигляді, а вже продукт переробки. Ціни на нелущений горіх-сировину стоять без зрушень. А ось проблеми з потужностями доробки та переробки в цьому сегменті нікуди не поділися. За останні 10–15 років в Україні розвивалося тільки саме вирощування. А протягом сезону буває, що споживачі (кондитерська галузь, наприклад) потребують стабільних чи додаткових обсягів продукції, а саме ядра горіха відмінної якості. Немає необхідної пропозиції — ціни йдуть угору, — каже Олександр Хорев.



В УКРАЇНІ АКТИВІЗУВАЛИСЯ КЛІЩІ

З НАСТАННЯМ ТЕПЛА В УКРАЇНІ ПОЧИНАЄТЬСЯ СЕЗОН АКТИВНОСТІ КЛІЩІВ. ФАХІВЦІ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ: У ВЕСНЯНО-ЛІТНІЙ ПЕРІОД РИЗИК ЗУСТРІТИ НЕБАЖАНИХ ПАРАЗИТІВ РІЗКО ЗРОСТАЄ, ОСОБЛИВО ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК НА ПРИРОДІ.

Найчастіше кліщі трапляються у регіонах із великою кількістю лісів та вологих природних зон. Фахівці зазначають, що високий ризик укусу є: — у лісах та лісосмугах; — у міських парках і скверах; — на узбіччях лісових стежок; — у високій траві на дачах і присадибних ділянках; — біля водойм й у вологих місцях.

Навіть у великих містах кліщі дедалі частіше зустрічаються у зелених зонах, де люди гуляють або тренуються.

▶ ЧОМУ КЛІЩІВ СТАЛО БІЛЬШЕ

Фахівці пояснюють збільшення кількості кліщів кількома факторами. Один із головних — рання тепла весна. Такі погодні умови дозволяють паразитам раніше прокидатися після зимівлі та довше залишатися активними.

Крім того, кліщі активно розмножуються у місцях, де

багато диких тварин і гризунів, які є для них природними носіями.

▶ ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ УКУСИ КЛІЩІВ

Кліщі можуть переносити низку небезпечних інфекцій. Найвідомішою серед них є хвороба Лайма (кліщовий бореліоз).

Першими симптомами після укусу можуть бути:

- почервоніння на місці укусу;
- підвищена температура;
- слабкість і головний біль;
- біль у м'язах або суглобах.

Медики радять уважно стежити за станом здоров'я протягом кількох тижнів після укусу.

▶ ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК

Щоб зменшити ризик укусу кліща, фахівці радять дотримуватися простих правил безпеки:

- одягати закритий одяг світлих кольорів;
 - заправляти штани у шкарпетки під час прогулянок у лісі;
 - використовувати спеціальні репеленти;
 - після прогулянок ретельно оглядати тіло та одяг.
- Особливу увагу під час огляду варто приділяти шкірі



під колінами, на шиї та за вухами, саме там кліщі часто прикріплюються.

▶ ЩО РОБИТИ, ЯКЩО КЛІЩ ВСЕ Ж ВКУСИВ

Якщо кліщ уже присмоктався, лікарі рекомендують якомога швидше його видалити та обробити місце укусу антисептиком. За появи будь-яких симптомів або сумнівів варто звернутися до медиків.

Фахівці нагадують: уважність і прості профілактичні заходи допомагають значно зменшити ризик небезпечних укусів під час відпочинку на природі.

Гороскоп на 31 березня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Ви опинитесь у ситуації, де доведеться швидко визначитися — діяти чи чекати. Інтуїція підкаже правильний варіант, але тільки якщо ви не будете її ігнорувати. У роботі можливий невеликий конфлікт через різні підходи — не загострюйте.

Телець (21 квітня — 21 травня)
День змусить вас вийти із зони комфорту. З'явиться шанс покращити ситуацію з грошима, але доведеться ризикнути. У спілкуванні важливо говорити прямо, без натяків — вас можуть не зрозуміти. Не відкладайте дрібні справи, бо вони накопичаться. Вечір краще провести спокійно, без перевантаження інформацією.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Ви будете на хвилі — комунікація працює на максимум. Хороший день для переговорів, знайомств і вирішення старих питань. Але є нюанс: не обіцяйте більше, ніж реально можете зробити. Хтось із минулого може нагадати про себе — вирішуйте, чи вам таке потрібно.

Рак (22 червня — 22 липня)
Сьогодні доведеться більше думати про практичні речі, ніж про емоції. Робота або побут вимагатимуть чіткої структури — хаос не зайде. У стосунках можливі дрібні непорозуміння, але вони швидко вирішаться, якщо не мовчати. Гроші краще не позичати і не давати в борг.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Ви будете в центрі уваги — навіть якщо цього не планували. Сприятлива мить, щоб проявити себе, але без зайвого пафосу. Не ігноруйте нюанси — вони можуть вплинути на загальну картину. В особистому житті варто бути чесними, навіть якщо некомфортно.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Є шанс закрити питання, яке постало вже давно. Краще діяти за планом, не експериментувати. Хтось може звернутися до вас за порадою — не відмовляйте, але й не беріть на себе чужу відповідальність. Фінансово день стабільний, без сюрпризів.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
День може видатися напруженим, але продуктивним. Ви побачите реальну картину там, де раніше були ілюзії. У роботі можливі жорсткі розмови — тримайте позицію, але без агресії. У особистому житті не варто тиснути на людей, бо така поведінка дасть зворотний ефект.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Представник знака захоче тримати все під контролем, але все відбудеться не за планом. Можливі затримки і несподівані зміни. Краще трохи відпустити ситуацію, особливо якщо вона пов'язана із роботою у колективі. Вечір варто присвятити справі, що дає вам енергію.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Сьогодні захочеться руху і змін — йдеться про хороший імпульс. Новини або пропозиції відкриють нові можливості. Але є ризик переоцінити свої сили, тому плануйте реалістично. У спілкуванні уникайте різкості.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
День про дисципліну і результат. Ви зможете зробити більше, ніж очікували, якщо не будете відволікатися. У роботі можливе визнання або позитивний фідбек. Питання вирішуються поступово, без різких змін.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Ви будете генерувати ідеї, але не всі з них варто одразу реалізовувати. Можливі нестандартні ситуації — саме там ви покажете себе найкраще. У фінансах краще уникайте ризикованих рішень. Хтось може вас здивувати — і не факт, що приємно.

Риби (19 лютого — 20 березня)
День змусить вас бути більш зібраними, ніж зазвичай. Емоції можуть заважати, тому важливо тримати фокус. У роботі можливі дрібні затримки, але вони не критичні. У стосунках варто говорити прямо, навіть якщо складно.

МІКРОЗЕЛЕНЬ: ТОП СЕКРЕТІВ ДЛЯ НЕТЕРПЛЯЧИХ

ВЕСНОЮ ВСІМ НАМ НЕ ВИСТАЧАЄ СВІЖЕНЬКИХ ВІТАМІНІВ. ВТІМ, ВИХІД З ЗИМИ МОЖНА ПРИСКОРИТИ, ПРИКРАСИВСЬ ПІДВІКОННЯ КРАСИВОЮ, СМАЧНЕНЬКОЮ І ДУЖЕ КОРИСНОЮ МІКРОЗЕЛЕННЮ. ЧОМУ ПОПУЛЯРНА КРИХІТНА ЗЕЛЕНЬ І ЯК ПРАВИЛЬНО ВИРОСТИТИ ТАКУ МАЛЕЧУ?

Мікрогрін — юні пагони рослин, у яких сформувалися перші зародкові та 1–2 справжні листочки. Йдеться про концентроване джерело вітамінів, мінералів і фітонутрієнтів, кількість яких у разі перевищує показники дорослих рослин.

Суперфуд корисний для здоров'я ШКТ та серцево-судинної системи, зміцнення імунітету та профілактики захворювань, покращення стану шкіри та волосся.

Ну от, зокрема:

- Клітковина і ферменти покращують травлення та допомагають боротися із зайвою вагою.

- Високий вміст вітаміну С, Е і каротиноїдів захищає клітини від вільних радикалів.

- Калій та магній допомагають контролювати тиск.

- Мікрозелень (особливо броколі) містить сульфорафан, що сприяє профілактиці раку, як свідчать дослідження.

Серед беззаперечних плюсів — легка засвоюваність. Поживні речовини із мікрогрину засвоюються організмом практично повністю. Не забуваємо і про ніжний пікантний смак. З симпатичних паростків готують салатики, смузі, ними прикрашають страви і бутерброди.

▶ ЯКЕ НАСІННЯ НАЙКРАЩЕ?

Вибір величезний. Насіння амаранту, броколі, сої, кінзи, крес-салату, дайкону, цибулі, буяка, соняшнику, люцерни — лише неповний список культур, які вирощують на підвіконні. Експериментуйте з різними рослинами, і у вас напевно з'являться свої фаворити.

Серед популярних мікрогринів:

- **Броколі.** Містить у 15 разів більше білка та у 3–5 разів більше вітаміну С, ніж доросла капуста, має високий рівень сульфорафану — потужної природної сірковмісної сполуки з антиоксидантною, протираковою та антибактеріальною дією.

- **Горох.** Багатий на антиоксиданти, покращує травлення, містить багато вітаміну С і фолієвої кислоти, яка є життєво необхідною для синтезу ДНК, кровотворення, роботи нервової системи та здоров'я шкіри.

- **Базилік.** Відмінне джерело антиоксидантів, вітамінів А, С, К, фітонцидів, які зміцнюють імунітет, знижують стрес, покращують роботу серця та допомагають при лікуванні інфекцій.

- **Соняшник.** Містить вітаміни А, В, D, Е. Мікрогрін корисний для шкіри та загального тону.

Але! Краще не експериментувати:

- З перцем, томатом, баклажаном. Паростки пасльонових містять алкалоїди і можуть спричинити отруєння.



- З баштаними культурами — гарбузом, кавуном, кабачком чи огірком. Вони не всім до душі, бо гірчать. До речі, такий грішок має і квасоля.

- З насінням петрушки, кропу, моркви, бо довго проростають. Для мікрогрину не підходять.

Не варто зупиняти свій вибір на класичному насінні, адже воно оброблене хімікатами від шкідників. Якщо хочете бути впевненими в якості, обирайте пакети з відміткою «мікрозелень».

▶ ЯК ВИРОСТИТИ ТАКЕ ДИВО?

Мікрогрін не тільки корисний. Його вирощування — буквально знахідка для нетерплячих і тих, хто не любить заморочуватися.

- ◆ Отримати урожай можна за 1–2 тижні. Наприклад, крес-салат і гірчицю зрізають через 7–10 днів після висіву насіння.

- ◆ Невеличкий городок не окупє підвіконня. Ємність теж не проблема. Підійдуть не тільки спеціальні контейнери для розсади, а й будь-які лоточки і судочки висотою 3–10 см.

- ◆ Зелена малечу можна вирощувати майже у будь-чому — і у звичайному ґрунті, і на кокосовому субстраті, і на вермикуліті, і навіть на ватяних дисках, марлі, серветках та туалетному папері. Головне — забезпечити вологе середовище для проростання насіння.

І ще трошки секретів:

- ◆ В одній ємності краще вирощувати одразу декілька культур. Так мікрогрін потребує менше місця, а урожай стає різноманітним.

- ◆ Якщо сіяти у кілька етапів, мікрозелень буде на столі постійно: в одному лоточку насіння проростає, у другому рослина — трошки дорослішає, а у третьому — вже готова до зрізання.

- ◆ Спостерігайте, щоб насіння не закисло і не покриталося пліснявою. Тим більш актуально, якщо паростки ростуть на марлі чи ваті. Тому матеріал, який замінює субстрат, варто час від часу оновлювати.

- ◆ Зрізайте паростки вранці. У першій половині дня вони найніжніші і смачні, стверджують знавці. Використовуйте мікрогрін свіжим — найкраще одразу після зрізання. Так організм отримує всі корисні нутрієнти. Потреби його запасати або заморожувати немає, бо такий суперфуд росте швидко. Смачного!