



**ЗАЛУЧЕННЯ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ ДО УКРАЇНИ Є НЕДОРЕЧНИМ, АДЖЕ ДЕРЖАВА МАЄ СТВОРЮВАТИ УМОВИ ДЛЯ ПОВЕРНЕННЯ УКРАЇНЦІВ З-ЗА КОРДОНУ ТА ЇХНЬОГО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ, НАГОЛОСИВ ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.**



Сьогодні дефіцит кадрів відчувається практично в усіх сферах: медицині, освіті, транспорті, будівництві, на комунальних підприємствах. Водночас вирішувати цю проблему необхідно через створення умов для повернення українців додому, зазначив мер:

— Я негативно ставлюся до завезення трудових мігрантів. Після війни пріоритетом має стати підтримка власних громадян та відновлення внутрішнього ринку праці. Нам потрібно повертати наших українців з-за кордону, щоб вони приїжджали з родинами та мали можливість працювати і забезпечувати сім'ї у своїй

країні. Саме на це має бути спрямована державна політика.

Щодо повернення іноземних студентів до Харкова. Безумовно, розвиток міжнародної освіти позитивно впливає на економіку міста. У нас були та є іноземні студенти. І я за те, щоб ми навчали їх, щоб наші виші заробляли кошти. Ми дуже зацікавлені, щоб іноземні студенти поверталися. Але це жодним чином не стосується питання трудової міграції.

Igor Terexov також закликав до виваженого підходу під час розробки Цивільного кодексу. На думку мера, він не повинен містити норми, які обурюють суспільство та суперечать цінностям українців.

## УКРАЇНЦІ МАЮТЬ ЖИТИ ТА ПРАЦЮВАТИ У СВОЇЙ КРАЇНІ



# РОБОТА ЩОДО АНТИБАЛІСТИКИ Й ПОСИЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ППО

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕЗИДЕНТОМ ФРАНЦІЇ ЕММАНЮЕЛЕМ МАКРОНОМ.

Глава держави подякував за підтримку та принципове засудження російських атак по українських містах і громадах.

— Ці удари дуже чітко демонструють, що таке Росія і чому нам усім потрібно посилювати спільний захист від усіх загроз, — зазначив Володимир Зеленський.

Президент відзначив готовність Франції працювати щодо антибалістики та посилювати ППО України. Лідери обговорили посилення спроможностей України відбивати російські атаки вже зараз.

Приділили також увагу європейському треку та відкриттю всіх переговорних кластерів найближчим часом. Володимир Зеленський відзначив те, що Франція підтримує Україну та розуміє, наскільки важливий цей крок для всіх українців.

Емманюель Макрон поінформував про свій візит у країни Африки. Лідери обговорили важливість спільної координації на цьому напрямку.

Президенти домовилися про контакти найближчим часом.



## ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ БЕЗПЕКИ ТА РОЗВИТКУ ІНФРАСТРУКТУРИ

ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПІДПИСАВ МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ З АТ «ДЕРЖАВНИЙ ЕКСПОРТНО-ІМПОРТНИЙ БАНК УКРАЇНИ».

Цей меморандум — справді важливий крок, адже «Укресімбанк» має окремі програми для прифронтових територій, наголосив Ігор Терехов:

Держава сьогодні дає нам такі можливості, і ми повинні використовувати їх заради розвитку наших громад, енергетичної стійкості та реалізації необхідних для життєдіяльності проектів, — зазначив очільник АПМГ.

Ігор Терехов повідомив, що Харків уже користується такими механізмами підтримки, залучаючи кошти на розвиток міської інфраструктури:

— Ми залучаємо кошти на медичне, когенераційне обладнання та інші напрями. Маємо можливість отримувати фінансування під 1% річних. Також наші підприємства отримують кредитування для посилення обігових



коштів зі ставкою 3% річних. І це гарні можливості, якими мають користуватися всі прифронтові громади. Бо, попри війну, люди оцінюють владу за тим, як розвивається громада: як будуються підземні школи та дитсадки, в якому стані дороги, яка техніка працює в місті, яким є медичне обслуговування та благоустрій.

Голова правління АТ «Державний експортно-імпортний банк України» Віктор Пономаренко наголосив, що установа розглядає співпрацю з прифронтовими громадами як один із пріоритетних напрямів своєї роботи та готова й надалі підтримувати реалізацію проектів у різних галузях:

— Головне завдання нашого банку — підтримувати пріоритетні для держави напрями. Саме тому партнерство з громадами є для нас природним і має найбільшу синергію для співпраці, особливо коли йдеться про реалізацію проектів відновлення, розвиток енергетичної та критичної інфраструктури.

— Від того, наскільки швидко та якісно ми реалізуємо ці проекти, залежить, як ми пройдемо зиму. Я вдячний уряду, Асоціації прифронтових міст та громад та народним депутатам за те, що нам вдалося запровадити таку програму. Харків уже планує скористатися цією можливістю, і я впевнений, що й інші прифронтові громади також будуть активно до неї долучатися, — наголосив мер.

## ЗАКУПІВЛЯ КОГЕНЕРАЦІЙНОГО ОБЛАДНАННЯ: ДЕРЖАВА НАДАЛА ПІЛЬГИ

ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРОКОМЕНТУВАВ МЕХАНІЗМ ПІЛЬГОВОГО КРЕДИТУВАННЯ ДЛЯ ЗАКУПІВЛІ КОГЕНЕРАЦІЙНОГО ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ.

За словами мера, йдеться про спеціальну програму державної підтримки, яка передбачає кредитування під 1% річних. Ігор Терехов підкреслив, що відповідні домовленості з державними банками спираються на світову практику:

— Коли ми будемо закуповувати когенераційне обладнання, воно перебуватиме під заставою банку, адже придбано за кредитні кошти. Кредитна лінія розрахована на 1% річних. Такі пільгові умови держава надала лише для прифронтових міст та громад.

Реалізація цієї програми є важливою складовою енергетичної безпеки громад у підготовці до наступного опалювального сезону.

— Від того, наскільки швидко та якісно ми реалізуємо ці проекти, залежить, як ми пройдемо зиму. Я вдячний уряду, Асоціації прифронтових міст та громад та народним депутатам за те, що нам вдалося запровадити таку програму. Харків уже планує скористатися цією можливістю, і я впевнений, що й інші прифронтові громади також будуть активно до неї долучатися, — наголосив мер.

При цьому Ігор Терехов підкреслив, що в заставі банку перебуватиме лише те когенераційне обладнання, яке буде закуповуватися за кредитні кошти, — усіх інших когенераційних установок це не стосуватиметься.



# ПРИФРОНТОВИМ ГРОМАДАМ — СПРАВЕДЛИВІ МОЖЛИВОСТІ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ НА ФОРУМІ «ЛЮДИ І ГРОМАДИ: РІШЕННЯ, ЩО ФОРМУЮТЬ МАЙБУТНЄ» В ІРПЕНІ ПРИВІТАВ ПРЕДСТАВНИКІВ КИЇВЩИНИ ТА ЖИТОМИРЩИНИ, ЯКІ ПІДПИСАЛИ МЕМОРАНДУМИ ПРО НАМИРИ ВСТУПУ ДО АСОЦІАЦІЇ. ЗАРАЗ ВОНА ОБ'ЄДНУЄ ПОНАД 300 ГРОМАД З 12 ОБЛАСТЕЙ УКРАЇНИ.

Наш голос стає гучнішим — голос територій, що тримають на собі безпеку архітектуру всієї України, сказав мер.

Ігор Терехов зазначив, що перший пакет державної підтримки зафіксував базовий факт: прифронтові громади опинилися у безпрецедентній реальності, яка вимагає специфічних інструментів. Проте зараз настав момент рухатися далі — від точкових кроків до масштабної національної програми. З єдиною логікою. З відповідальним управлінням. З реальним фінансуванням. І з чітким усвідомленням, що наші міста — це не буферна зона очікування, а повноцінний простір для праці, розвитку та подальшої відбудови:

Прифронтові громади заслуговують на справедливих можливості. Можливості захищати людей. Утримувати економіку. Відновлювати житло. Будувати власну енергетику. Давати роботу, послуги, освіту, медицину і, головне, — перспективу життя там, де ворог щодня намагається залишити лише руїну. Ця спільна мета об'єднує нашу Асоціацію.

Наш порядок денний максимально конкретний: безпека, підтримка бізнесу, збереження кадрів. Адже без економіки



люди не залишаться. Без житла, в якому є світло, вода та опалення, — не повернуться. Без енергетики — не працюватиме інфраструктура. Нам потрібна системна політика з боку уряду.

Харків добре знає ціну стійкості. І ми так само чітко розуміємо: майбутнє не можна відкладати на «після війни». Його треба закладати в сьогоденні — навіть під обстрілами, навіть у найважчих умовах.

І ми будемо й далі працювати так, щоб не було соромно, для кожного, завдяки кому наші громади живуть і борються.

## ▶ ВІД ЛОГКИ РЕАГУВАННЯ ДО ЛОГКИ СТІЙКОСТІ

Громади, які входять до Асоціації прифронтових міст, підготували власні пропозиції до другого урядового пакета підтримки. Серед пріоритетів — допомога бізнесу, спеціальні механізми кредитування та страхування воєнних ризиків,

розвиток муніципального житла, енергетична автономність громад, підтримка ВПО та кадрової стійкості критичних сфер.

Другий пакет підтримки має стати не набором окремих компенсацій чи рішень, а повноцінною державною політикою для територій, які живуть і працюють в умовах війни. Держава має перейти від логіки реагування до логіки стійкості — коли людина, житло, робота, безпека, послуги та інфраструктура працюють як єдина система, зазначив Ігор Терехов:

— Головне завдання — не допустити поступового знелюднення прифронтових територій та створити умови, за яких люди залишатимуться та повертатимуться у свої громади.

Ми краще за всіх знаємо, якою ціною сьогодні забезпечується стійкість країни під обстрілами, авіаційними ударами, впритул до лінії фронту. Наше завдання — зробити так, щоб усі українські громади залишалися територіями життя, де люди хочуть працювати, виховувати дітей і будувати своє майбутнє. Я впевнений, що разом нам це вдасться — Україна неодмінно буде країною миру і добробуту.

Начальник Київської ОВА Микола Калашник також підкреслив, що саме на місцях приймаються рішення, які повертають людям житло, відновлюють школи й лікарні, підтримують бізнес, ветеранів та внутрішньо переміщених осіб:

— Київщина пройшла шлях від масштабних руйнувань до системних рішень і готова ділитися практичним досвідом швидкого та комплексного відновлення. Для нас надзвичайно важливо посилювати співпрацю з прифронтовими громадами, які сьогодні працюють у надзвичайно складних умовах і щодня демонструють стійкість та відповідальність. Обмін досвідом, спільні рішення та взаємна підтримка дозволяють ставати сильнішими й ефективніше відповідати на виклики війни.

# ТРИМАЙМОСЯ РАЗОМ!

МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ ХАРКІВ'ЯНИ ЗНОВУ ПРОЖИЛИ ВІД ТРИВОГИ ДО ТРИВОГИ. ЗА ЦЕЙ ЧАС РОСІЙСЬКИЙ АГРЕСОР ЗДІЙСНИВ 24 ОБСТРИЛИ МІСТА. БИВ «ШАХЕДАМИ», «МОЛНІЯМИ», ФРВ-ДРОНАМИ, А ТАКОЖ БПЛА ТИПУ «ІТАЛМАС», ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Географія ударів охопила Основ'янський, Київський, Шевченківський, Салтівський, Холодногірський, Новобаварський та Немишлянський райони.

— Під вогнем було, як і завжди, все те, з чого складається звичайне життя містян. Приватні будинки й багатопверхівки. Двори з цивільними автівками. Залізнична інфраструктура. Контактна мережа транспорту. Виходи з метро. Магазили, кафе, університетські корпуси, промислові будівлі.

І куди б не припадав удар, наслідки ніколи не залишаються в межах однієї адреси. Вибухова хвиля розбиває вікна у будівлях навколо. Уламки пошкоджують машини, мережі, дороги, фасади. Звісно ж, передусім потерпають люди, які були вдома, на роботі, у дорозі.

За тиждень постраждали 46 громадян, серед них — дев'ятеро дітей. Втім, найголовніше, — без загиблих.

Після кожного вибуху, незалежно від години, на місце події одразу виїжджали рятувальники, медики, комунальні служби, енергетики та дорожники. Гасили пожежі, прибирали уламки, відновлювали рух, закривали вибиті вікна, повертали людям світло й воду. Разом із ними працювали волонтери.

І я дякую всім, хто не чекав спокійнішого часу, а відразу виходив і допомагав!

Окремо хочу подякувати Силам оборони України та, зокрема, нашим підрозділам ППО. Вони знищили значну частину повітряних цілей, які ворог спрямував на Харків. А це врятовані люди, цілі будинки, під'їзди, двори, вулиці.

Попри все, у самому Харкові тривоги тривали на 43 години (31%) менше, ніж в області.



Харків не зникає до обстрілів і ніколи не звикне до війни. Проте ми навчилися діяти як один злагоджений організм — швидко, зібрано, з турботою одне про одного.

Так, ворог може намагатися зруйнувати інфраструктуру, але йому ніколи не зламати наш дух. Тримаймося! Ми разом!

# НОВИЙ НАУКОВИЙ ПРОСТІР

У ХАРКІВСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА З'ЯВИЛАСЯ БЕЗПЕЧНА ОСВІТНЬО-НАУКОВА ЛОКАЦІЯ «ЛАНДАУ», У ВІДКРИТТІ ЯКОЇ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ, ПРЕДСТАВНИКИ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ, ОБЛАСНОЇ ВЛАДИ, А ТАКОЖ ПЕДАГОГИ І СТУДЕНТИ ВИШУ.

Ігор Терехов наголосив на важливості реалізації ініціатив зі створення безпечних освітніх локацій, адже це дає можливість навчати молодь і розвивати науковий потенціал міста:

— Харків — місто інтелекту. Для нас вкрай важливо зберегти виші та повернути студентство. Для цього, з огляду на війну, потрібні безпечні простори. Перший крок у зазначеному напрямку ми зробили, побудувавши підземні школи, і зараз його розвиваємо. Відкриття сьогодні освітньо-наукового простору «Ландау» — ще один шабель розвитку освіти в прифронтовому місті.

Для гостей підготували інтерактивну виставку STEM-напрямів, презентації наукових досліджень молодих учених й



демонстрацію сучасних освітніх можливостей університету. Міський голова Ігор Терехов оглянув виставку, поспілкувався зі студентами, викладачами і молодими науковцями. Обговорив виклики, з якими стикається університетська спільнота в умовах війни, акцентували також на можливості реалізації науковцями значущих проєктів, зокрема в галузі генерації альтернативної енергії, новацій у медицині тощо.

Аліна Яковська, асистентка кафедри фізичної терапії та реабілітаційної медицини:

— Ми презентуємо факультет, який готує спеціалістів із фізичної терапії та лікарів реабілітаційної медицини. На демонстраційних стендах представлені основні інструменти, з якими працюємо. Наприклад, інструменти для суглобової мобілізації та інші засоби, які допомагають у роботі з м'язами тканинами, терапевтичні еспандери для розробки кисті тощо.

Нині в Україні дедалі відчутнішим стає дефіцит випускників, які обирають фізику, математику, біологію та хімію. Тож відкриття спеціалізованого простору «Ландау» наукова спільнота називає важливим кроком для підтримки молодих дослідників і популяризації науки серед молоді.

Станіслав Дудід, провідний науковий співробітник фізико-технічного факультету:

— Ми вивчаємо фізику плазми і плазмові технології. На стенді представлені зразки покриттів для імплантології медичного призначення: біоактивні, біопасивні, антибактеріальні. Нині на них є великий попит через бойові дії та значну кількість вибухових травм. Намагаємося поставити науку на службу людям.

Під час заходу відзначили науково-педагогічних працівників університету. За багаторічну сумлінну працю, високий професіоналізм і вагомий внесок у розвиток освіти та науки Харкова науковцям вручили Почесні грамоти Харківської міської ради.

# ВАЛЬС НА МАЙДАНІ СВОБОДИ

МИНУЛИМИ ВИХІДНИМИ НА ГОЛОВНІЙ ПЛОЦІ МІСТА ВИПУСКНИКИ ХАРКІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ №151 СТАНЦЮВАЛИ ПРОЩАЛЬНИЙ ШКІЛЬНИЙ ВАЛЬС.



## ТЕ, ЩО РОБИТЬ НАС УКРАЇНЦЯМИ

НАША ВИШИВКА ЗАВОРОЖУЄ. ЙДЕТЬСЯ НЕ ТІЛЬКИ ПРО САКРАЛЬНІ СИМВОЛИ І СТАРОДАВНІЙ ЛІТОПИС ІСТОРІЇ ТА КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ. У КОЖНИЙ ОРНАМЕНТ ЗАКЛАДЕНА ЧАСТИНКА ДУШІ. ДО ДНЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВИШИВАНКИ У ЦЕНТРАЛЬНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЦБС НЕМИШЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ ВІДКРИЛАСЯ ЕКСПОЗИЦІЯ «ТЕПЛО РУК У ВИШИТИХ УЗОРАХ».

**В**иставка об'єднала красу традиційної вишивки і тепло жіночих рук, зазначають у Департаменті культури ХМР.

### ▶ СТВОРЮЄМО КРАСУ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ВІЙНУ

В експозиції — роботи харківських майстринь Інни Любимської і Вікторії Решетилової: колоритні рушники, сорочки, картини, подушки.

— Майже всі роботи в експозиції — сучасні, і я задумувала виставку, щоб показати: незважаючи на війну, ми творимо красу. Прикрашаємо своє життя як можемо, і натхненна творчість піде у майбутні покоління, — розповідає організатор виставки бібліотекар Юлія Краснікова. — Роботи Інни Любимської — не тільки виставочні екземпляри. Крім картин, майстриня вишиває одяг, який носить, і він їй личить. Весільні рушники теж створювалися для конкретної події і людини — вишивала їх на весіллі сина, який зараз захищає нас на фронті.

— Ніщо не розкаже про майстра більше, ніж його творіння, — вважає Інна Любимська. — Із задоволенням прикрашаю своє життя власними вишиванками, розказуючи світові свою історію — своє кохання, радості, свої турботи і сподівання. Вписую хрестиками власну сторіночку у величезну книгу народного мистецтва.

Вікторія Решетилова презентувала роботи, вишиті хрестиком і бісером. На виставці є не тільки її вироби, а й давні роботи 60-тих років минулого сторіччя з родинної скарбнички. Створювали вишивки бабуса і дядько Вікторії.



— Я жила у великій родині, де хата була прикрашена вишивкою, — ділиться Вікторія, — столи вкривали вишиті бабусею доріжки, її сини мали сорочки-вишиванки і навіть мій дядько власноруч вишив невеличку подушечку. Мене мама вдягала у дитячі фартушки і плаття з вишивкою. Тож чи могла і я хоча б раз не спробувати вишивати?

Виставка вабить різних відвідувачів, і кожен знаходить своє. В усьому, що навколо, ми бачимо самих себе, зазначає організатор виставки. Дівчат цікавлять гламурні жіночі штучки, хлопців зазвичай приваблює картина «Прайд» з левами, дорослі жінки милуються старими полотнами ручного ткацтва, віруючі роздивляються вишиті бісером ікони.

### ▶ ПРИЄМНО БУТИ МУЗОЮ

Юлія Краснікова сподівалася на успіх експозиції, але він перевершив її очікування. Відвідувачі дякують, залишають щирі відгуки, а одна з користувачок навіть написала вірш, на який її надихнула виставка.

— Було несподівано. Мені подобається бути Музою, — зізнається організатор. — У нас колективна робота, але частинкою Музи я себе також відчуваю. Дуже круте відчуття, що окрилює.

Неочікуваним стало й те, що читачі почали приносити до бібліотеки власні вишиті речі.

— Наприклад, Лариса Максименко продемонструвала дивовижні роботи з сімейної скарбнички. Валентина Авраменко принесла неймовірно красивий бабусин рушник, якому майже 100 років. Створений з саморобної тканини, рушничок прикрашає не тільки вишивка хрестиком, а й ручна мережка. Більш того, серед рослинного орнаменту на рушнику зашиті літери. Пані Валентина розповіла, що візерунок на рушнику був копіюваний з іншої — можливо, панської речі з багатого дому. А оскільки бабуса не була письменною, вона перемальовувала літери, думаючи, що бачить візерунок. На рушнику є навіть літера «Т», розділена на дві половинки. Тут дивовижні речі, які прийшли до нас крізь часи. Вражають, бо йдеться про символи життєвого шляху людини, і я вже планую наступну виставку вишивки. Якщо люди так реагують, значить, їм дуже потрібно. Виставка стала справжнім гачком, зацепила людей і витягла неймовірне — те, що ми маємо. Це — наше надбання, це те, що робить нас українцями.

Виставка «Тепло рук у вишитих узорах» триватиме до кінця травня.

## ЇДЬТЕ, КУДИ ХОЧЕТЕ

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ СКАСУВАВ ОБМЕЖЕННЯ НА ВИЌЗД ЗА КОРДОН ДЛЯ ЖІНОК, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ДЕРЖОРГАНАХ, СУДАХ, ОРГАНАХ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ І НА ДЕРЖАВНИХ ПІДПРИЄМСТВАХ.

Раніше частина працівниць державного сектору повинна була отримувати службові дозволи або погодження керівництва для виїзду за межі України під час воєнного стану. Після рішення уряду такі обмеження скасували.

У Кабміні заявили, що зміни мають прибрати зайву бюрократію та встановити однакові умови для всіх жінок незалежно від посади чи місця роботи.

Водночас нові правила не стосуються чоловіків призовного віку. Для них порядок виїзду за кордон під час воєнного стану залишається без змін.



Експерти зазначають, що рішення уряду може сприяти участі українок у міжнародних конференціях, переговорах, гуманітарних проєктах і робочих відрядженнях.

У соцмережах після новини також почали обговорювати можливі ризики. Деякі користувачі припускають, що частина працівниць держсектору може використати послаблення для тривалого перебування за кордоном.

## ВЧИТИСЯ НІКОЛИ НЕ ПІЗНО

У 2026 РОЦІ НА НАЦІОНАЛЬНЕ МУЛЬТИПРЕДМЕТНЕ ТЕСТУВАННЯ УСПІШНО ЗАРЕЄСТРУВАЛАСЯ 355 371 ОСОБА, З НИХ ПОНАД 103 ТИСЯЧІ — ВИПУСКНИКИ ШКІЛ МИНУЛИХ РОКІВ, ПОВІДОМИВ ЗАСТУПНИК МІНІСТРА ОСВІТИ ТА НАУКИ МИКОЛА ТРОФИМЕНКО.

За даними МОН, вік учасників НМТ: до 19 років — 279 967 осіб, 19–20 років — 15 804, 21–24 рік — 13 775, 25–34 — років — 21 544, 35–49 років 21 414. Всі інші — майже 3 тисячі — старші 50 років.

Як зазначив заступник міністра, в законопроекті 10399 щодо фінансування здобуття вищої освіти та надання державної цільової підтримки її здобувачам пропонується норма, згідно з якою якщо людина вже здобувала вищу освіту за підтримки держави, навчалася на бюджеті або отримувала грант на навчання, то вона має право претендувати на аналогічний рівень освіти за державний кошт, якщо має сім років страхового стажу:



— Ця норма має закласти основу для того, щоб дорослі люди перенавчалися. У нас змінюються галузі економіки, виробництво стає інноваційним, у нас майже 2 млн ветеранів, мільйони внутрішньо переміщених осіб і людям треба міняти фах, інтегруватися в нові території, нові громади, шукати роботу. Є запит на перенавчання, і держава має відповідати на нього адекватно.

## МУНДІАЛЬ — НЕ ТІЛЬКИ ПРО ФУТБОЛ

УПЕРШЕ В ІСТОРІЇ В ПЕРЕРВІ ФІНАЛУ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З ФУТБОЛУ, ЯКИЙ ПРОЙДЕ 19 ЛИПНЯ НА METLIFE STADIUM У НЬЮ-ДЖЕРСІ, ПРОВЕДУТЬ ШОУ В СТИЛІ «СУПЕРБОУЛУ», ПИШЕ THE GUARDIAN.



УФІФА наголошують, що фінал давно став не лише футбольною подією, а глобальним телевізійним шоу. Очікується, що трансляцію дивитимуться понад мільярд людей в усьому світі.

Нагадаємо, найбільший в історії Чемпіонат світу з футболу розпочнеться 11 червня. Матчі проходять у 16 містах США, Канади та Мексики. У ньому візьмуть участь 48 команд, що на 16 більше, ніж зазвичай. Для українських уболівальників цей мундіаль пройде без участі національної команди.

Масштаб фіналу та концерт за участю світових суперзірок Мадонни, Шакіри та BTS і кураторства Кріса Мартіна уже перетворюють подію на одну з головних тем світового шоу-бізнесу.

Окрім розважальної частини, фінал ЧС-2026 матиме потужний благодійний акцент. FIFA Global Citizen Education Fund планує зібрати щонайменше \$100 млн для підтримки освіти та розвитку дітей у різних країнах світу.

## НАСТУПНОГО РОКУ В БОЛГАРІЇ

У АВСТРИЙСЬКІЙ СТОЛИЦІ ВІДНІ ЗАВЕРШИВСЯ 70-Й ЮВІЛЕЙНИЙ КОНКУРС ЄВРОБАЧЕННЯ. ЗА КРИШТАЛЕВИЙ МІКРОФОН ЗМАГАЛИСЯ АРТИСТИ З 25 КРАЇН-УЧАСНИЦЬ.

Омріяну перемогу і шанс приймати музичне змагання наступного року здобула представниця Болгарії DARA (Дарина Йотова) із пісню Bangaranga.

До речі, Болгарія повернулася на пісенний конкурс після трирічної перерви і одразу зчинила фурор.

Представниця України, співачка LELÉKA (Вікторія Лелека), виступила у фіналі під номером сім з пісню Rіdnym. Зала із захопленням відреа-

гувала на її виступ: у трансляції було чути, як глядачі активно підтримували українку оплесками та оваціями. Проте співачка посіла 9-те місце.

А поки тривало голосування і визначали переможця, глядачів розважали зірки міжнародного пісенного конкурсу за минулі роки. Без українців не минуло. Зокрема, на сцені своїми виступами потішили співачка Руслана і артистка Верка Сердючка. Вони долучились до попурі та співали разом із іншими виконавцями, такими як фінський гурт Lordi, Еріка Вікман, норвезький артист Олександр Рибак, популярні хіти. Верці Сердючці взагалі до ручили відповідальну місію. Виконавиця наприкінці заспівала а капела, а зал тим часом піднявся у танці та співав в унісон разом із артисткою.

## КУДИ НІЧ, ТУДИ Й І СОН

КОМАНДА САЙТУ ZOMA ВІВЧИЛА ДАНІ ПРО НАЙПОШИРЕНІШІ ПОШУКОВІ ЗАПИТИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ СНАМИ В GOOGLE, З РОЗБИВКОЮ ПО КРАЇНАХ.

Виявилося, що в цілому по світу найпоширенішим пошуковим запитом був сон про змії. Згідно з аналізом, у Бразилії сні про змії шукають вражаюче часто — 352 тис. разів на місяць, а в Туреччині — 214 тис. разів на місяць. У регіонах, де мешкають отруйні змії, такі сні зазвичай очолюють список найпопулярніших.

Проте у більшій частині Північної Америки та Західної Європи найпопулярнішим сном було випадання зубів.

До речі, є навіть письмові свідчення про такі сні, датовані II ст. н. е. Спочатку люди інтерпретували їх як пророцтво смерті родичів.

Пізніша ж інтерпретація пов'язує такі сні зі страхом старіння. Одне з можливих пояснень полягає в тому, що сновидіння є несвідомим, історичним пережитком, коли зуби відігравали значну роль у житті древніх людей. Фактична втрата зубів могла вішувати смерть через зміни в харчуванні та інші труднощі, пов'язані з їжею або захистом, пояснюють дослідники. Для сучасних людей архетипний сон про втрату зубів може вказувати на психологічні стани безпорадності або втрати контролю. А втім, було й інше просте пояснення: ті, кому снилися зуби, частіше турбувалися про них у стані неспання.



## РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ

НА СТАНЦІЇ МЕТРО «ІСТОРИЧНИЙ МУЗЕЙ» У МЕЖАХ ТВОРЧОГО ПРОЄКТУ «РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ» ПРОЙШОВ КОНЦЕРТ ОРКЕСТРУ 5-І СЛОБОЖАНСЬКОЇ БРИГАДИ «СКІФ» НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.



**Д**ля харків'ян та гостей міста музиканти підготували різножанрову програму з народних та всесвітньо відомих композицій.

Концерти на станціях метрополітену вже стали традицією для Харкова. Для когось такий виступ стає приємним сюрпризом у будній день, а хтось навіть стежить за митцями в соцмережах, не пропускаючи жодного виходу на сцену.

**Маргарита, відвідувачка заходу:**

— Емоції неперевершені, чудові. Дуже гарний концерт. Я йшла у справах і залишилася до кінця дослухати цей виступ, бо щось зачепило і змусило бути тут до самого завершення.

**Надія, відвідувачка заходу:**

— Коли є можливість почути, як виступає оркестр, я завжди приходжу. Стежу у фейсбуці за концертами, які вони проводять, мені дуже подобається. Мені здається, це такий гарний відпочинок, настає справжнє перезавантаження. Дякую за те, що є такі заходи.

За словами учасників оркестру, найбільше надихає реакція глядачів: підтримка, оплески та спільне виконання знайомих пісень.

**Климчук Інеса, солістка оркестру 5 і слобожанської бригади «СКІФ» НГУ:**

— Ми дуже серйозно готуємося до таких заходів, і, я думаю, у нас усе вдало виходить. Емоції неймовірні, бо глядач просто супер! Не може бути по-іншому, адже люди підтримують, підспівують — це дуже круто. Ми даруємо настрій нашим золотим, непереможним і незламним харків'янам. Вони у нас найкращі, і нам хочеться радувати їх нашими хітами та піснями.

Оркестр 5-ї Слобожанської бригади «СКІФ» регулярно виступає у Харкові та щоразу оновлює програму, щоб підтримувати містян у тяжкі часи.

**Гузенко Олексій, артист оркестру 5 і слобожанської бригади «СКІФ» НГУ:**

— За підтримки керівництва Харкова ці заходи відбуваються постійно. Отже, у метро на цих локаціях час від часу проходять концерти. Бере участь уся культура Харківщини, не лише наш військовий оркестр, аби дарувати гарні емоції харків'янам у наш нелегкий час. У військовому оркестрі робота ведеться безперервно, репертуар оновлюється, щоб постійно радувати людей.

## ДЛЯ ЗРУЧНОСТІ ТА КОМФОРТУ ПІШОХОДІВ

У ХАРКОВІ ПРОДОВЖУЮТЬ ВПОРЯДКОВУВАТИ ПІШОХІДНУ ІНФРАСТРУКТУРУ.

**Ф**аківці КП «Шляхрембуд» ХМР ремонтують тротуари на вул. Біблика, вул. Отакара Яроша, вул. Волонтерській, вул. Дерев'янка та інших.

Також комунальники щодня наводять лад на територіях та приводять пішохідні зони до належного санітарного стану.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло від 25.01.1994 р., видане згідно з розпорядженням №5689 Харківський міський центр приватизації державного житлового фонду на ім'я Луценко Іван Тихонович та Луценко Ніна Семенівна за адресою: м. Харків, вул. Свердлова, буд. № 154, кв. №64, **вважати недійсним.**

## У ХАРКОВІ ЗАПРАЦЮВАВ НОВИЙ ДИСПЕТЧЕРСЬКИЙ ЦЕНТР

НОВИЙ ДИСПЕТЧЕРСЬКИЙ ЦЕНТР СЛУЖБИ «1562» ВІДКРИЛИ В ХАРКОВІ. УЧАСТЬ У ЗАХОДІ ВЗЯЛИ ПРЕДСТАВНИКИ ОРГАНІЗАЦІЙ-ПАРТНЕРІВ, ЯКІ ПОВНІСТЮ ПРОФІНАНСУВАЛИ ОБЛАШТУВАННЯ ЛОКАЦІЇ В БЕЗПЕЧНОМУ ПРОСТОРІ.

**П**рограма розвитку ООН в Україні спільно з урядом Бельгії передала сучасне ІТ-обладнання та зарядні станції. Завдяки цьому диспетчерська служба зможе стабільно працювати навіть в умовах підвищеного навантаження та перебоїв з електропостачанням. Також до створення центру долучилася спільнота українських айтивців «Kharkiv IT Cluster».

Як зазначив перший заступник міського голови Олександр Новак, під час повномасштабної війни служба «1562» стала ще важливішою для харків'ян, ніж була раніше. За його

словами, зараз вона функціонує як один із ключових інструментів комунікації між містом і мешканцями.

Заступник Постійного представника ПРООН в Україні Моніка Різал наголосила, що служба «1562» є прикладом ефективного реагування на потреби мешканців у прифронтовому місті та викликає зацікавлення в інших регіонах України.



## ІГРИ ГЕРОІВ

ВІДБУЛИСЯ ВСЕУКРАЇНСЬКІ ЗМАГАННЯ З КРОСФІТУ СЕРЕД ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ. ЗА ПРИЗОВІ МІСЦЯ ЗМАГАЛИСЯ СПОРТСМЕНИ ХАРКІВЩИНИ, КИЇВЩИНИ, ЛЬВІВЩИНИ, ЧЕРНІГІВЩИНИ, ОДЕЩИНИ ТА ІНШИХ РЕГІОНІВ.

**З**магання проходили за категоріями: «Змішана група», «Атлети з ампутацією нижньої кінцівки вище коліна», «Атлети з ампутацією верхньої кінцівки», «Атлети з ампутацією нижньої кінцівки нижче коліна», «Професіонали». Також відбувся показовий тренувальний комплекс «Перший крок», в якому брали участь ветерани і ветеранки з 27 громад Харківщини.

Кросфіт — це цікаве багатоборство, адже учасники дізнаються про вправи лише тоді, коли виходять на майдан-



чик. Це як виходити на бойові позиції — ти не знаєш, чого очікувати. Тому необхідно розраховувати свої енергію та сили. Сьогодні всі атлети вмотивовані й демонструють високі результати, — зазначив виконавчий директор проєкту «Ігри Героїв» Олександр Гончаров.

Серед учасників категорії «Професіонали» — Михайло Тарасенко. Чоловік захищав Батьківщину у складі 135 окремого батальйону управління десантно-штурмових військ. Важкого поранення дістав поблизу Роботиного у Запорізькій області. Після реабілітації Михайло активно тренується в адаптивних видах спорту. Торік у складі української збірної на міжнародних Іграх Нескорених ветеран виборов «бронзу» з волейболу сидячи. Нині чоловік і тренує побратимів, і сам охоче долучається до змагань.

## КОМУНАЛЬНИКИ ВПОРЯДКОВУЮТЬ ПРИВАТНИЙ СЕКТОР

КП «БЛАГОУСТРІЙ» М. ХАРКОВА» ПРОДОВЖУЄ НАВОДИТИ ЛАД У ПРИВАТНОМУ СЕКТОРІ.

**Ц**ього тижня працівники підприємства косили траву вздовж «червоних» ліній на вул. Луї Пастера, пр. Ново-Баварському, пр. Байрона та інших. Також комунальники вивозили тверді побутові відходи з місць накопичення в Немишлянському районі.

Паралельно в усіх районах міста провели санітарне очи-



щення понад 250 вулиць, видалили 740 кв. м порослі та подрібнили 1,6 тис. куб. м гілля.

Крім того, у Салтівському, Київському та Слобідському районах ремонтували й фарбували дитячі майданчики. Від початку травня роботи виконали на понад 30 об'єктах.

## У ДВОРАХ БУДЕ ЧИСТО І КРАСИВО



ПРАЦІВНИКИ ФІЛІЇ «БЛАГОУСТРІЙ» КП «ШЛЯХРЕМБУД» ХМР ЩОДНЯ СТЕЖАТЬ ЗА САНІТАРНИМ СТАНОМ ПРИБУДИНКОВИХ ТЕРИТОРІЙ І ДОГЛЯДАЮТЬ ЗА ЗЕЛЕНИМИ ЗОНАМИ.

**В**они впорядковують клумби й газони, оновлюють елементи благоустрою. Отак минулого тижня на клумбах було висаджено понад 10 тис. багаторічних квітів і близько 150 кущів.

Крім того, комунальники пофарбували 11 тис. елементів благоустрою. Роботи тривають у всіх районах Харкова.

## ХАРКІВСЬКА ТЕНІСІСТКА ЕЛІНА СВИТОЛІНА ВИГРАЛА ТУРНІР WTA 1000 У РИМІ

В ФІНАЛІ ПРЕСТИЖНОГО ТУРНІРУ WTA 1000 У РИМІ УКРАЇНСЬКА ТЕНІСІСТКА ЕЛІНА СВИТОЛІНА ЗДОБУЛА ПЕРЕМОГУ НАД АМЕРИКАНСЬКОЮ СПОРТСМЕНКОЮ КОКО ГОФФ.

**П**оединок завершився з рахунком 6:4, 6:7 (3:7), 6:2. Матч тривав три сету та відзначився високою інтенсивністю і тривалою боротьбою за кожне очко.

Ця перемога стала для Світоліної 20-м титулом у професійній кар'єрі. Також вона втретє triumфувала в Римі, після перемог у 2017 та 2018 роках.

Завдяки цьому результату українка підніметься на сьоме місце у світовому рейтингу WTA.



# ОВОЧІ Й ФРУКТИ: СУПЕРКОРИСТЬ

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ — МАБУТЬ, НАЙКРАЩИЙ І НАЙКОРИСНІШИЙ ТРЕНД СУЧАСНОСТІ. ВСЕ БІЛЬШЕ УКРАЇНЦІВ ЧИТАЮТЬ У МЕРЕЖІ ВІДОМИХ НУТРИЦІОЛОГІВ ТА СТЕЖАТЬ ЗА БЛОГЕРАМИ, ЩО АКТИВНО УДОСКОНАЛЮЮТЬ СВІЙ РАЦІОН. А ВСЛІД ЗА ЦИМ — НАМАГАЮТЬСЯ І САМІ НЕ ВІДСТАВАТИ: ЇДЯТЬ ВІВСЯНУ КАШУ НА СНІДАНОК, ЗАМІНЮЮТЬ ЦУКОР МЕДОМ, СОЛОДКІ БАТОНЧИКИ — НАТУРАЛЬНИМИ ЦУКЕРКАМИ, ДОДАЮТЬ ЛЬОН У САЛАТИ, ОБИРАЮТЬ РИБУ ЗАМІСТЬ СВИНИНИ. А ЩЕ — ДОБРЕ ЗНАЮТЬ, ЩО ПРАВИЛЬНИЙ ДОБОВИЙ РАЦІОН — ТОЙ, ЩО НАПОЛОВИНУ СКЛАДАЄТЬСЯ З ФРУКТІВ ТА ОВОЧІВ.

Та насправді це аж ніяк не новий модний тренд, а давно відома обов'язкова складова харчування кожної дорослої людини, про яку зараз активно нагадують медичні експерти та лікарі всього світу. До речі, навіть у «Рекомендаціях щодо здорового харчування дорослих», затверджених МОЗ України, зазначається: протягом дня овочів та фруктів потрібно з'їдати не менше ніж по 300 грамів!

Тож навіть якщо ви не абсолютний прихильник healthy-харчування, все одно поруч із пюре й котлетами у вашому раціоні обов'язково мають бути овочі, а крім печива, — фрукти і ягоди.

## ▶ ЗДОРОВА ТАРІЛКА — ТАРІЛКА З ОВОЧАМИ

Овочі потрібно їсти щодня і бажано різноманітні. Деякі дієтологи навіть радять заповнити ними раціон не на половину, а не менш як на 70%.

По-перше, овочі містять мало калорій, — крім картоплі та інших продуктів із крохмалем у складі. А по-друге, в них багато необхідних організму харчових волокон, вітамінів, мінералів та біофлавоноїдів. В овочах вони присутні в неоднакових кількостях та співвідношеннях, тому необхідно обирати і їсти різні плоди.

На думку експертів, протягом дня овочі потрібно вживати 4-5 разів невеликими порціями — по 75-80 грамів.

## ▶ ЧИМ ОВОЧІ СУПЕРКОРИСНІ?

◆ Захищають організм і підвищують його стійкість до багатьох хвороб, зокрема серцево-судинних.

◆ Позитивно впливають на роботу мозку та захищають його клітини.

◆ Підтримують організм під час емоційного виснаження та стресу.

◆ Покращують зір і попереджають розвиток хвороб ока, тому обов'язково рекомендовані тим, хто багато працює за комп'ютером або постійно користується гаджетами.

◆ Насичують корисними речовинами, але при цьому допомагають зберегти здорову вагу.

## ▶ ЯК І КОЛИ НАЙКРАЩЕ ЇСТИ ОВОЧІ?

Аби овочі були максимально корисними організму й легко ним засвоювалися, потрібно знати, коли та які плоди вживати.

Умовно овочі поділяють на два види: перший — необроблені, або сирі, другий — оброблені, тобто приго-



товлені шляхом смаження, варіння, тушкування, печіння тощо.

Найкращий час для споживання овочів у натуральному вигляді — ранок або обід. В організмі відбувається посилений обмін речовин, тому сирі продукти добре перероблюються, що на додачу ще й сприяє спалюванню калорій.

А от увечері, коли травна активність сповільнюється, рекомендовано їсти оброблені овочі: так організм витрачає менше енергії на перетравлювання і засвоєння поживних речовин.

У Харкові проаналізували ціни на свіжі овочі. Як повідомили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, порівняно з березнем у магазинах і на ринках міста подешевшали огірки та редис (-50%), помідори (-15%) і капуста (-36%). Сьогодні ціни на ранню капусту становлять у середньому 55-65 грн/кг, на молоді картоплі — 60-150 грн/кг, на огірки — 80-110 грн/кг, на червоні помідори — 120-180 грн/кг, на редис — 55-70 грн/кг, на полуницю — 250-300 грн/кг. Порівняно з травнем 2025 року ранні овочі коштують у середньому на 10-20% дорожче.

## ▶ ФРУКТОВО-ЯГІДНИЙ РАЦІОН

Крім овочів, невіддільною складовою вашого раціону мають стати фрукти та ягоди. Вони чудово заряджають енергією, збадьорюють і зміцнюють імунітет.

Спеціалісти рекомендують з'їдати протягом дня до 300-400 г фруктів і ягід — дві порції по 150-200 г. Споживати

більше — не варто. Адже попри всю користь, треба зважити, що у них міститься фруктоза, яка у великих кількостях може нашкодити організму.

## ▶ ЯК І КОЛИ ПРАВИЛЬНО ЇСТИ ФРУКТИ

Ідеальний час, щоб насолодитися фруктами, — перша половина дня. Після 16:00 про них краще забути: організм уже налаштовується на відпочинок і метаболізм у ньому не такий активний, тому навантажувати його зайвим цукром не варто.

Факт, який здивує багатьох: фрукти — хоч і смачний, але шкідливий десерт. Вони викликають здуття живота, метеоризм і проблеми з травленням. Тому якщо ви звикли їсти солодкі плоди після основної трапези, рекомендуємо відмовитися від такої звички. Фрукти потрібно споживати окремо; найкраще, коли вони виконують роль перекусу між сніданком і обідом.

## ▶ ЗАМОРОЖЕНІ ПРОДУКТИ

Здоровою альтернативою свіжих овочів та фруктів є заморожені продукти. Вони гарантовано виручать, коли у морозилці немає або закінчилися власні заготовки чи коли хочеться приготувати щось дуже корисне за мінімум часу.

В асортименті на полицях супермаркетів та ринків Харкова ви знайдете десятки швидкозаморожених монокультур, як-от: шпинат, броколі, стручкову квасолю, цвітну капусту, горошок, гарбуз. А також безліч оригінальних міксів: наприклад, овочеві суміші — готові швидкі рішення для супів, салатів чи рагу.

Заморожена продукція виготовляється за допомогою технології шокової заморозки. Для цього в період врожаю збираються виключно стиглі добірні плоди, в яких вміст корисних речовин — максимальний. І заморожуються при температурі -40 градусів. Жодних добавок швидкозаморожена продукція не містить: лише натуральні складники.

Крім того, заморожування повністю зберігає смак, аромат, вигляд і харчову цінність свіжих овочів і фруктів.

## ▶ ЧАЙ ТА СМУЗИ

Хочете здорово харчуватися? Спробуйте заморожені вітамінні чай та смузі, у складі яких є лише найсмачніші мікси фруктів та ягід з додаванням овочів, зелені й трав. Продукцію можна знайти як на полицях магазинів, так і приготувати на власній кухні. І все це без консервантів, барвників і будь-яких інших добавок.

# СЕЗОН АКТИВНОСТІ ЗМІЙ: СТЕРЕЖІТЬСЯ ОТРУЙНИХ

В УКРАЇНІ РОЗПОЧАВСЯ СЕЗОН АКТИВНОСТІ ПЛАЗУНІВ. БІЛЬШІСТЬ ІЗ НИХ НЕ СТАНОВЛЯТЬ ЗАГРОЗИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ОДНАК МЕШКАЮТЬ І ОТРУЙНІ ЗМІЇ, ЯКИХ ВАРТО ОСТЕРІГАТИСЯ, ПОВІДОМЛЯЄ МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ.

## ▶ ЯКІ ОТРУЙНІ ЗМІЇ МЕШКАЮТЬ В УКРАЇНІ

Гадюка звичайна — найпоширеніша, зустрічається в Поліссі, Карпатах, подекуди в лісостеповій зоні. Має характерну зигзагоподібну смугу на спині.

Гадюка степова — рідкісна, занесена до Червоної книги України. Мешкає переважно у степовій зоні, зокрема в заповідниках півдня. Також має зигзагоподібну смугу.

Гадюка Нікольського — темна, майже чорна змія, теж занесена до Червоної книги. Живе на північному сході України у лісостепу.

## ▶ ЯК ПОВОДЯТЬСЯ ЗМІЇ І КОЛИ Є НЕБЕЗПЕКА

Варто пам'ятати, що у більшості випадків змії не нападають, а намагаються втекти, шойно помічають людину — агресію ж проявляють лише в разі небезпеки.

— Отрута цих змій зазвичай не становить загрози життю, але варто негайно звернутися по медичну допомогу. Особливо небезпечно, якщо укусу зазнала дитина чи людина, схильна до алергії, — повідомляють у МОЗ.

За квітень — червень минулого року в період активності змій в Україні зафіксовано 20 звернень через укуси, що на 29 випадків менше, ніж у 2024 році. Найбільше постраждалих було у Львівській області, серед них п'ятеро дітей.

## ▶ ЯК ЗНИЗИТИ РИЗИКУ УКУСУ?

— Якщо плануєте відпочинок там, де можуть бути змії, обирайте відповідний одяг — високі черевики, довгі штани з цупкої тканини, заправлені у черевики.

— Будьте обережні під час відпочинку на природі. Якщо побачили змію — не наближайте до неї, не робіть різких рухів. Зачекайте, поки змія відповзе сама.

— Завжди перевіряйте місце відпочинку — перед тим, як сісти на колоду, камінь чи траву, постукайте по них палицею.

## ▶ ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ УКУСІ ЗМІЇ

Якщо людину вкусила отруйна змія, потрібно невідкладно звернутися до медичного закладу. Якщо такої змоги немає — надайте домедичну допомогу і потім одразу дістаньтеся до найближчої лікарні.

— Перемістіть людину в зручне положення, попросіть її не рухатися.

— Звільніть місце укусу від взуття, одягу чи прикрас.



— Зафіксуйте вкушену кінцівку в піднятому положенні.

— Обробіть місце укусу антисептиком, накладіть пов'язку, що злегка тиснутиме.

— Також можна дати постраждалому одну-дві таблетки проти алергії.

## ▶ ЧОГО НЕ ТРЕБА РОБИТИ, ЯКЩО ВКУСИЛА ЗМІЯ?

— Не висмоктуйте отруту. Не виключені — як наслідок — алергічна реакція і набряк верхніх дихальних шляхів.

— Не накладайте джгут, бо може спричинити некроз тканин і гангрену.

— Не припікайте рану. Лише заподієте шкоди, а нейтралізувати отруту не допоможе.

— Не пропонуйте алкоголь, бо можна прискорити кровообіг, що сприяє поширенню отрути.

Гороскоп на 19 травня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Здоров'я залишається добрим. Варто контролювати витрати і не жити одним днем. Можливі сімейні суперечки щодо фінансів, які потребують чіткого обговорення. Тим, хто далеко від дому, бажано спілкуватися з рідними. У стосунках можливі приємні зміни й емоційне зближення.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Робота має бути спрямована на добробут родини, а рішення — продиктовані любов'ю та позитивним мисленням, а не жадібністю. Ваша натура допоможе залишатися попереду інших. У вільний час можливий відпочинок після домашніх справ.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Мудрі інвестиції можуть принести прибуток, тому необхідно уважно перевіряти фінансові рішення. Сьогодні треба уникати суперечливих тем, щоб не провокувати конфлікти. Можлива напруга у стосунках через певні звички. Бізнес може отримати корисні поради для розвитку.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Відчуття невпевненості або дезорієнтації може спричинити запаморочення. Коротка поїздка до родича принесе затишок і відпочинок від щоденного навантаження. Період самотності завершується, можливе знайомство з близькою за духом людиною.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Важливо бути поміркованими у спілкуванні з тими, хто вас любить і підтримує. Прощення минулих помилок і добрі вчинки покращать емоційний стан. Можливий несподіваний візит родича, а у подружньому житті — позитивні зміни і приємні емоції.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Поведінка дітей спричиняє тривогу. Водночас любовне життя може принести приємні емоції, нові відчуття. Робочі досягнення можуть бути оцінені, що підвищує шанси на просування кар'єрними сходами. Також день сприятливий для соціальних і релігійних подій.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
На роботі успіх залежатиме від рішучості та чіткого представлення ідей. У вівторок можливе повернення боргів і фінансовий прибуток. Важливо звертатися по допомогу лише до перевірених людей. Особисте життя може бути дещо напруженим через недостатню увагу з боку партнера.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Знання та позитивний настрій справлять враження на оточення. Водночас романтика може відволікати від незавершених справ. На роботі важливо зосередитися на виконанні обов'язків, щоб зберегти хорошу репутацію.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Сварлива поведінка може спричинити конфлікти та появу ворогів. Важливо контролювати емоції, щоб не пошкодувати про сказане чи зроблене. Позитивний настрій може змінитися через втрати або крадіжку цінних речей.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Йога і медитація допоможуть підтримати енергію протягом дня. Уникайте надмірних витрат, навіть якщо є розуміння потреб інших. Зусилля щодо покращення зовнішності принесуть задоволення.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Висока впевненість у собі, легкий робочий графік створюють умови для відпочинку. Робочий день буде сприятливим, оскільки колеги оцінять здобутки, а керівництво залишиться задоволеним прогресом.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Намагайтеся уникати людей, які можуть зашкодити репутації. Сім'я сьогодні відіграватиме важливу роль. Не виключені труднощі, але згодом очікується примирення і теплі прояви з боку партнера.



# МОДНІ ЗАЧІСКИ 2026 ДЛЯ ЖІНОК

ПІСЛЯ 50 РОКІВ ВОЛОССЯ — ВЖЕ НЕ ПРОСТО ЧАСТИНА ЗОВНІШНОСТІ, А ЩОСЬ БІЛЬШЕ. СТРИЖКА МОЖЕ МИТТЄВО ПІДСВІТИТИ ОБЛИЧЧЯ, АБО, НАВПАКИ, ДОДАТИ ЗАЙВИХ РОКІВ. САМЕ ТОМУ СТИЛІСТИ РАДЯТЬ ВІДМОВЛЯТИСЯ ВІД ІДЕАЛЬНИХ УКЛАДОК НА КОРИСТЬ М'ЯКОСТІ ТА ЛЕГКОЇ ГРИ КОЛЬОРІВ.

**М**и дамо кілька ідей, як оновити свій стиль так, щоб вигляд був дорогим, сучасним і максимально природним.

▶ **СТРИЖКИ, ЩО ОМОЛОДЖУЮТЬ**

Замість того, щоб намагатися зберегти довжину, яка часто лише обтяжує обличчя, краще придивитися до варіантів, що додають легкості.

**Багат шаровість до плечей**



Ідеться про золоту середину. Якщо волосся стало тоншим, саме шари врятують ситуацію, створюючи ілюзію густоти. Така довжина дозволяє і зібрати волосся в охайний хвостик, і залишити його розпущеним.

**Стрижка шег**



Дуже хороший варіант для тих, хто не любить витрачати ранок на витягування пасом утюжком. Завдяки різній довжині пасом зачіска має об'ємний вигляд, а образ виходить трохи зухвалим й енергійним.

**Скульптурний боб**



Класика, яка нікуди не зникає. Сучасний боб не має бути гострим як лезо — пасма біля обличчя повинні ніжно акцентувати лінію щелепи та вилиць, візуально підтягуючи овал.

▶ **КРАЦІ ВАРІАНТИ КОЛЬОРУ ВОЛОССЯ**

Від монохромного фарбування краще утриматися у 2026 році, бо виділяє кожну зморшку.

**Шоколадний відтінок**

Якщо ви любите темні відтінки, обирайте насичений каштан. Додайте ледь помітні відблиски, щоб волосся виблискувало на сонці. Грайливі відтінки додають зачісці здорового вигляду.

**Полуничний беж**

Оце справжня знахідка! Щось середнє між блондом і теплим рудим. Такий відтінок діє як софт-бокс у фотографа, а саме пом'якшує риси обличчя і додає шкірі здорового рум'янцю.

**Правильний чубчик**

Забудьте про густі, рівні чубчики до брів. Сьогодні в тренді легкість. Напівпрозорі пасма, через які видно чоло, мають вигляд набагато елегантніший. Делікатно приховуючи вікові нюанси в зоні очей, не первантажують образ.

Найголовніше сьогодні — наскільки комфортно ви почуваетесь з новою зачіскою. Трохи текстуруючого спрею та зусиль, і ви — особливі.