



ПОЧИНАЄТЬСЯ ЛІТО. ПРОТЕ ДЛЯ ХАРКОВА ЗМІНА СЕЗОНУ НЕ ПРИНЕСЛА ПОЛЕГШЕННЯ – БЕЗПЕКОВА СИТУАЦІЯ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СКЛАДНОЮ, А ІНТЕНСИВНІСТЬ ВОРОЖИХ АТАК СТАБІЛЬНО ВИСОКОЮ.

У травні ворог продовжив випробувати на місті свій арсенал. Ми фіксували масовані нальоти «Шахедів», удари БПЛА «V2U», «Молнія», «Ланцет» та «Гербера», а також атаки FPV-дронами й ракетами. Загалом за місяць ворог завдав 98 ударів по різних районах. Це лише трохи менше, ніж було у квітні, сповістив міський голова Ігор Терехов:

— Внаслідок атак у травні постраждали 88 харків'ян, зокрема 15 дітей. Одна людина загинула. Мої співчуття.

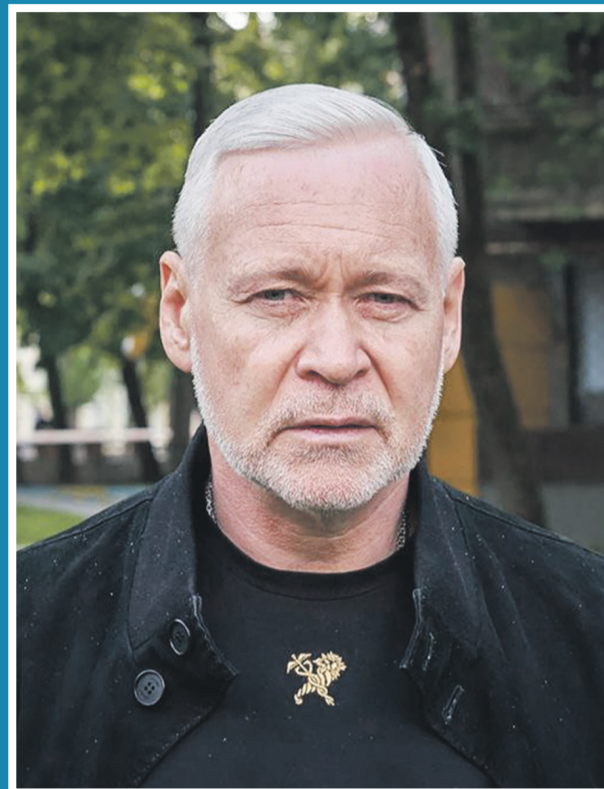
Розгорнутий звіт щодо масштабів руйнувань житлового фонду ми оприлюднимо завтра. Але загальна картина вже цілком очевидна: під прицілом постійно перебувала критична та цивільна інфраструктура. Також агресор бив по бізнес-майданчиках, навчальних закладах, залізничних вузлах, а на початку місяця здійснив цілеспрямовану серію ударів по автозаправних станціях.

Якщо говорити суто про останній тиждень травня, то маємо вісім ворожих

влучань. Йдеться переважно про пошкодження житлових будинків. Частина дронів упала без детонації. Саме тому, на щастя, хоча б останні дні місяця минули без жертв і поранених.

Окреме випробування — повітряні тривоги. За місяць тривога в місті тривала сумарно понад 16 повних діб. Для порівняння: по області цей показник вищий на десять діб і сягає 26 днів безперервної небезпеки. Ці цифри важливо усвідомлювати, адже саме в таких умовах працює наш транспорт, лікарні, підприємства, школи та комунальні служби. Це надвисоке навантаження і на психологічний стан кожного з нас.

Але, попри все, Харків не зупиняється. Рятувальники першими йдуть туди, де небезпечно. Комунальники оперативно закривають контури, прибирають уламки, повертають у домівки воду і тепло, відновлюють дороги й мережі. Наші двірники, транспортники, ремонтні бригади та всі дотичні фахівці щодня тримають місто в робочому ритмі.



Медики рятують життя. Волонтери підхоплюють ініціативу там, де потрібна оперативна допомога. Правоохоронці фіксують наслідки та забезпечують порядок. А наші захисники та захисниці роблять головне — не дають ворогу зламати Україну і Харків.

Саме ці люди зберігають життя нашого міста. Його рух, безпеку, комфорт, майбутнє та непохитну віру в те, що ми обов'язково вистоїмо!

БЕЗПЕКОВА СИТУАЦІЯ ЗАЛИШАЄТЬСЯ СКЛАДНОЮ



УКРАЇНА ГОТОВА ПІДТРИМАТИ БЕЗПЕКУ РУМУНІЇ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ З ПРЕЗИДЕНТОМ РУМУНІЇ НІКУШОРОМ ДАНОМ.

Від імені всіх українців Глава держави висловив підтримку Румунії та побажав якнайшвидшого одужання постраждалим від нічного удару російського дрона по житловому будинку в Галаці. Володимир Зеленський наголосив: важливо, що є принципова, оперативна й сильна реакція Румунії на те, що сталося.

— Україна готова підтримати безпеку Румунії, яка вже п'ятий рік послідовно допомагає нам захищатися від російських ударів. З ночі наші військові були на зв'язку, і зараз ми обговорили подальшу взаємодію на рівні наших команд, — зазначив Президент.

Лідери домовилися бути в постійній комунікації й працювати разом і надалі, щоб захистити життя від усіх потенційних російських загроз.

— Наші команди, наші військові, наші спеціалісти працюють над тим, щоб посилити захист неба. Підтримуючи одне одного зараз, ми робимо сильніше наші спільні позиції. Це важливо, — наголосив Володимир Зеленський.



ХАРКІВ ОГОВТУЄТЬСЯ ПІСЛЯ НІЧНОЇ АТАКИ

ЩОНАЙМЕНШЕ 27 БУДІВЕЛЬ ПОШКОДЖЕНІ В ХАРКОВІ ВНАСЛІДОК МАСОВАНОЇ ВОРОЖОЇ АТАКИ БЕЗПІЛОТНИКІВ ВНОЧІ 1 ЧЕРВНЯ.

Руйнувань зазнали житлові будинки в Слобідському, Холодногірському та Основ'янському районах. Було вибито 168 вікон у квартирах, ще 37 — у місця загального користування. Також знищено 61 скління балконів, пошкоджено п'ять покрівель та обірвано два дрони вуличного освітлення. Обстеження будинків тривають.

Комунальні служби оперативно ліквідовують наслідки вибухів. Зокрема, фахівці КП «Харківське ремонтно-будівельне підприємство» закривають вибиті вікна в Ос-



нов'янському районі. У Слобідському районі такі роботи проводять спеціалісти КП «Харківжитлобуд».

ЗАДЛЯ НАДІЙНИХ І КОМФОРТНИХ ПЕРЕВЕЗЕНЬ

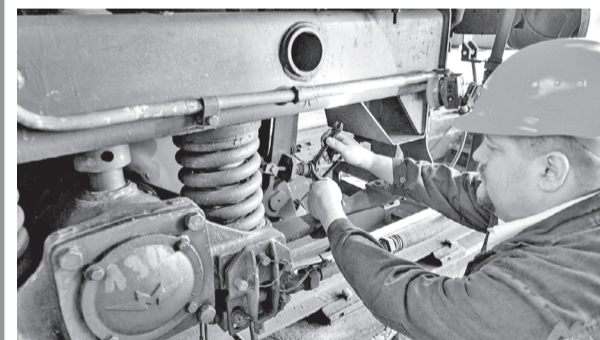
ХАРКІВСЬКИЙ МЕТРОПОЛІТЕН ПРОВІДИТЬ КОМПЛЕКСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ РУХОМОГО СКЛАДУ.

У електродепо «Салтівське» фахівці КП «Харківський метрополітен» виконують комісійний огляд рухомого складу для забезпечення належного технічного та санітарного стану поїздів.

Перед постановкою на технічне обслуговування вагони проходять миття на вагономийному комплексі. Після цього у пасажирських салонах здійснюється санітарна обробка за допомогою парогенераторів, що дозволяє підтримувати чистоту та комфортні умови для пасажирів.

Окрім санітарних заходів, у депо проводяться регламентні роботи з технічного обслуговування поїздів, перевірка основних вузлів та систем рухомого складу.

Комплекс робіт спрямований на підтримання безпечної та стабільної роботи рухомого складу, а також забезпечення надійних і комфортних перевезень пасажирів Харківського метрополітену.



ЗАБІГ ПАМ'ЯТІ

У ХАРКОВІ ВІДБУЛАСЯ МАСШТАБНА СПОРТИВНА ПОДІЯ «БІЖУ ЗА ПАМ'ЯТЬ ТА ЖИТТЯ», ЯКА СТАЛА СИМВОЛОМ ЄДНОСТІ, СИЛИ ДУХУ, ВДЯЧНОСТІ ТА ШАНИ ПОЛЕГЛИМ ЗАХИСНИКАМ І ЗАХИСНИЦЯМ УКРАЇНИ.

Учасники забігу, що мав незмагальний характер і проводився без визначення переможців, подолали дистанцію у п'ять кілометрів.

Перед стартом учасників привітав директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту **Олександр Влащенко** і зазначив, що такі заходи є нагодою висловити вдячність українським захисникам і вшанувати пам'ять тих, хто віддав життя за свободу та незалежність України:

— Сьогодні проходить «Забіг пам'яті» за загиблими військовослужбовцями та на честь тих, хто зараз боронить нашу державу. Проводити такі заходи дуже важливо, щоб кожен харків'янин і кожен українець пам'ятав, завдяки кому ми сьогодні живемо в українському Харкові. Спорт є невід'ємною частиною життя харків'ян, і дуже приємно бачити таку активність містян.

Кожен крок бігунив став проявом поваги до подвигу героїв, що виборюють наше майбутнє і право жити у вільній країні.

Олександр:

— Забіг «Біжу за...» — присвячений пам'яті наших героїв, захисників та захисниць, які дають нам можливість



жити у нашому прекрасному місті Харкові, працювати, одружуватися, народжувати дітей. Для мене спортивне випробування ще й дуже особисте питання, адже мій рідний молодший брат із 2022 року боронить Україну. І найменше, що я міг зробити, взяти участь у цьому заході.

Катерина:

— Вважаю, що для кожного зараз ідеться про дуже важливу й чутливу тему, ми всі переживаємо і дуже цінуємо те, що роблять для нас хлопці та дівчата, які перебувають на передовій. Я із задоволенням беру участь у такій біговій події. Харків — не просто місто, а місто-герой, і кожна людина, яка тут живе та підтримує спортивні заходи, також є маленьким героєм, котрий приносить частинку щастя та віри у щасливе майбутнє нашого міста.



ВПО: ЧУЖОЇ БІДИ НЕ БУВАЄ

У ХАРКОВІ СТАНОМ НА 1 ЧЕРВНЯ ЗАРЕЄСТРОВАНО ПОНАД 216 ТИС. ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.

Зокрема, лише у травні до міста прибули понад 1,3 тис. осіб.

Серед ВПО, які живуть у Харкові, — 13,8 тис. осіб з інвалідністю, 27,9 тис. дітей і 60,2 тис. пенсіонерів. Для тимчасового проживання переселенців у місті функціонують 57 гуртожитків, де мешкають майже 7,2 тис. осіб.

У Харкові також працюють гуманітарні хаби, які надають гуманітарну, юридичну та психологічну допомогу. Крім того, в усіх районах організовано роботу пунктів видачі гарячого харчування, де можна безкоштовно отримати повноцінний обід.

За підтримки благодійних і громадських організацій переселенцям надається додаткова допомога. Зокрема, у квітні внутрішньо переміщені особи отримали понад 600 медичних ваучерів на 2 тис. грн кожен для придбання ліків.

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ ТА СЛУХАЙТЕСЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ

ПОПРИ ОФІЦІЙНУ ЗАБОРОНУ НА КУПАННЯ, У ХАРКОВІ ЧУДОВО РОЗУМІЮТЬ: ІЗ ПРИХОДОМ ЛІТА ВОДОЙМИ ВСЕ ОДНО СТАНУТЬ МІСЦЕМ ТЯЖІННЯ ДЛЯ МІСТЯН.

Саме тому на пляжах та у місцях традиційного відпочинку розгортають рятувальні пости. Головним завданням фахівців, котрі там чергуватимуть, є швидко реагувати на будь-які небезпечні ситуації й не допустити трагедій на воді.

Цього літа рятувальники нестимуть службу одразу на кількох популярних локаціях міста, повідомила начальниця КУ «Спеціалізована водно-рятувальна служба міста Харкова» ХМР **Ангеліна Никифорова:**

— Наразі з першого червня діє заборона на купання. Проте ми виставляємо мобільні пости, тому що розуміємо: люди все одно будуть відвідувати місця традиційного відпочинку. Для запобігання надзвичайним ситуаціям чергуватимуть рятувальники, які спостерігатимуть за безпекою відпочивальників як на воді, так і на пляжах міста. За-



раз діють пости на п'ятьох водоймах: Основ'янському, Петренківському, Журавлівському, Удянському водоймищах та в Олексіївському лугопарку. Загалом функціонуватимуть вісім постів: три — у Журавлівському гідропарку, два — на Олексіївському з боку Шевчен-

ківського та Холодногірського районів. По одному працюватиме на Удянському, Петренківському та Основ'янському водоймищах. Залежно від категорії поста, на кожному контролюватимуть ситуацію від трьох до п'яти рятувальників. Усі водойми мають різну площу, тому кількість персоналу залежатиме й від очікуваної кількості людей на пляжах. У вихідні ми підсилуватимемо пости додатковими працівниками, щоб мінімізувати ризики.

Рятувальники пройшли три етапи навчання за програмою «Плавець-рятувальник», курси з домедичної допомоги, отримали атестацію на базі ДСНС і готові до будь-якої надзвичайної ситуації, щоб кваліфіковано надати допомогу та мінімізувати наслідки.

Усі рятувальні пости мають рятувальні жилети, човни, аптечки для надання домедичної допомоги, дошки «Малібу» та все необхідне для своєчасного порятунку людини. Протягом трьох літніх місяців ми також проведимо навчання для населення: роздаватимемо інформаційні плакати і брошури, а також читатимемо лекції про правила безпечної поведінки на воді, щоб надзвичайних ситуацій стало менше.

ВИЯВИТИ ХВОРОБУ ВЧАСНО — НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВО

ДЕРЖАВА, ПІКЛЮЧИСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ВЖЕ ЧОТИРИ РОКИ ЖИВУТЬ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ, ЗАПОЧАТКУВАЛА МЕДИЧНУ ПРОГРАМУ «СКРИНІНГ ЗДОРОВ'Я 40+», МЕТА ЯКОЇ — ЗАВЧАСНО ВИЯВИТИ У ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ СОРОКА РОКІВ РИЗИКИ РОЗВИТКУ, ЗОКРЕМА, СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ, МЕНТАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ТОЦО.

Саме у такому віці починають стрімко проявлятися симптоми хвороб, тому усім, хто підпадає під програму, вкрай важливо пройти обстеження, вважає в. о. директора Департаменту охорони здоров'я ХМР **Віктор Ярмолюк:**



— Обслідування включає вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, лабораторні дослідження крові, визначення рівня холестерину для оцінки ризику атеросклерозу та інфаркту, а також низку інших процедур. Взяти участь у програмі просто: треба записатися через застосунок «Дія» або звернутися до будь-якого ЦНАПу, де допоможуть зареєструватися та оформити отримання коштів. Важливо пам'ятати, що гроші є цільовими. Їх потрібно використати безпосередньо на обстеження за програмою протягом двох місяців із моменту отримання.

Зараз у Харкові пройти обстеження за програмою «Скринінг здоров'я 40+» можна у двадцяти медичних закладах. Пацієнтів приймають за попереднім записом, без черг й тривалого очікування. Направлення від сімейного лікаря не потрібне.

— Перелік закладів є на сайті Департаменту охорони здоров'я. Також ми надавали інформацію на сайт міської ради. Хочу зауважити, що не дуже багато хто долучився



до програми: лише 1320 осіб пройшли скринінг у закладах, підпорядкованих Харківській міській раді. Тому на рівні міста профільні спеціалісти проводять потужну інформаційно-роз'яснювальну роботу. Серед іншого, ініціюємо відправлення push-повідомлень на мобільні задекларованим особам, яким виповнилося сорок і більше років, в котрих буде нагадування про необхідність турбуватися про своє здоров'я та своєчасно пройти скринінг. Про ризики для здоров'я і користь раннього виявлення захворювань пацієнтам безпосередньо на прийомі пояснюють і сімейні лікарі та терапевти.

РЕЄСТРАЦІЯ ДОМАШНІХ ТВАРИН

КП «ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ» НАГАДУЄ ХАРКІВ'ЯНАМ ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ОBOB'ЯЗКОВОЇ РЕЄСТРАЦІЇ ДОМАШНІХ СОБАК У МІСЬКІЙ ЕЛЕКТРОННІЙ БАЗІ ДАНИХ.



ЦЕНТР ПОВОДЖЕННЯ З ТВАРИНАМИ

Як повідомили на підприємстві, за утримання незареєстрованої тварини передбачений штраф: за перше порушення — від 170 до 340 грн, за повторне — від 340 до 510 грн. Також за бажанням власники можуть зареєструвати котів.

Для цього необхідно мати ветеринарний паспорт тварини, документ, що посвідчує особу власника, а також підтвердження чинного щеплення від сказу. Вартість реєстрації собаки становить 195 грн, кота — 150 грн. Після оформлення власник отримує реєстраційне посвідчення та правила утримання домашніх тварин у Харкові, а для собаки ще й номерний жетон, який потрібно прикріплювати до нашійника під час виходу.

Зареєструвати тварину можна щодня, з 9:00 до 17:00, в КП «Центр поводження з тваринами» за адресою: пр. Аерокосмічний, 358.

КАНІКУЛИ СТАРТУВАЛИ!

У ХАРКОВІ НА СТАНЦІЇ МЕТРО «ІСТОРИЧНИЙ МУЗЕЙ» З НАГОДИ ПОЧАТКУ ЛІТНІХ ШКІЛЬНИХ КАНІКУЛ ВІДБУВСЯ КОНЦЕРТ ДИТЯЧИХ ХУДОЖНІХ КОЛЕКТИВІВ. У СВЯТКОВІЙ ПРОГРАМІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ ВОКАЛЬНІ ТА ХОРЕОГРАФІЧНІ КОЛЕКТИВИ МІСТА.

Протягом року учасники шкільних колективів виступали в межах проекту «Разом до Перемоги», створеного за ініціативою Харківського міського голови **Ігоря Терехова** та організованого Департаментом культури ХМР.

Такі заходи, переконані організатори, створюють для дітей простір для творчості й спілкування.

Валерія, учасниця концерту:

— Дуже багато вражень. Хочу, щоб у майбутньому було більше таких концертів.

Дар'я, учасниця концерту:

— Класно, що наше місто робить маленькі свята для харків'ян. Вважаю, такі заходи важливі у наш час, тому що надихають жити далі та мріяти. Люди дуже вдячні, дарують нам свої емоції.

Саме через дитячу творчість Харків підтримує атмосферу життя та натхнення, вважає керівниця Народного художнього колективу «Сузір'я» **Олена Апаріна:**

— Мої учні сьогодні співали та дарували свято усім, хто затримався і долучився до концерту як глядач. Це не тільки об'єднає дітей, а й дає розвиток у майбутньому. Може, хтось із сьогоднішніх виконавців стане славетним та знаменитим і буде прославляти нашу країну, проте запам'ятає, що свої перші кроки зробив на імпровізованій сцені у метро.

Концерт став завершенням творчого сезону перед літньою паузою. Наступну велику зустріч учасників проекту планують провести вже до Дня міста.



ВАЛЬСУЮЧИ У ДОРОСЛЕ ЖИТТЯ

У ХАРКОВІ НАПРИКІНЦІ МИНУЛОГО ТИЖНЯ В УСІХ РАЙОНАХ В БЕЗПЕЧНИХ ПРОСТОРАХ ПРОЛУНАЛИ ОСТАННІ ДЗВОНИКИ. ІЗ ЗАВЕРШЕННЯМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ ШКОЛЯРІВ ПРИВІТАВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



Мер зазначив, що останній дзвоник у Харкові сьогодні має особливе значення, адже місто продовжує навчати дітей, попри обстріли та постійні безпекові виклики:

— Сьогодні справжнє свято для всього Харкова: для дітей, батьків, учителів. Завершити навчальний рік у місті, яке щодня живе поруч з війною, — справді велика справа. Наші учні — справжні герої. Так само, як і вчителі, які продовжують навчати, і як батьки, які підтримують своїх дітей у таких непростих умовах. Дуже хочу, щоб майбутнє нашої молоді було мирним і щасливим. Вони проходять через війну, але не втрачають бажання вчитися, мріяти, розвиватися. І точно варті найкращого — нормального життя, спокійного неба і великих можливостей.

Ігор Терехов наголосив, що Харків завжди був потужним освітнім центром, і навіть під час війни харківські школярі продовжують перемагати в олімпіадах, конкурсах та інтелектуальних змаганнях:

— Головне, що у наших дітей є бажання вчитися. Вони залишаються сильними, відкритими, талановитими. Впевнений: ті діти, які сьогодні через війну вимушено перебувають в інших містах чи країнах, після перемоги по-

вернуться до Харкова. Бо харківський дух — особливий. Його неможливо забути.

Міський голова подякував учителям, батькам й всім, хто допомагає Харкову зберігати освіту під час війни.

Анастасія, випускниця:

— Зараз кожен із нас переживає вир емоцій. Сумую за шкільними роками, які, на жаль, вже пройшли. Планую своє майбутнє у Харкові, в рідному місті. Вважаю, що для тих, хто хоче його будувати тут, ніщо не стане на заваді. Ми — цвіт нації, все нам вдасться.

Анастасія, випускниця:

— Ми дуже багато пережили разом із однокласниками. Було чимало як радісних, так і гірких миттєвостей. Сьогодні, звичайно, трохи сумно, адже не хочеться прощатися з нашою чудовою школою, однокласниками та вчителями, які весь час нас підтримували. Проте, ми дуже вдячні нашому місту, нашим захисникам та нашому ліцею за те, що маємо можливість відсвяткувати завершення шкільних років. Я люблю Харків. Сподіваюся прожити тут усе життя.

Тетяна, мати випускника:

— Для мене сьогодні дуже важливий і хвилюючий день, але водночас дуже щасливий, тому що мій син закінчив

11 клас. Наші діти — великі молодці, бо пройшли складний шлях навчання. Під час уроків багато разів лунали тривоги, збивали «шахеда». Але завдяки нашим учителям у них залишалося бажання вчитися, мріяти та рухатися вперед. Окрема подяка від усіх батьків нашому меру за організацію підземної школи, адже під час війни було надзвичайно важливо, щоб діти продовжували навчання.

Юлія Петришина, випускниця:

— Буду дуже сумувати за моєю школою. Я зустріла тут дуже багато гарних людей, у нас були чудові вчителі. Обов'язково повернуся у стіни моєї улюбленої школи.

Олександр Мирний, випускник:

— Це найкращі мої шкільні роки, тому що я дуже любив ходити до метрошколи. Мої однокласники — найкращі друзі. Ціную кожну годину та весь час, який провів разом із ними.

Анатолій Ніценко, випускник:

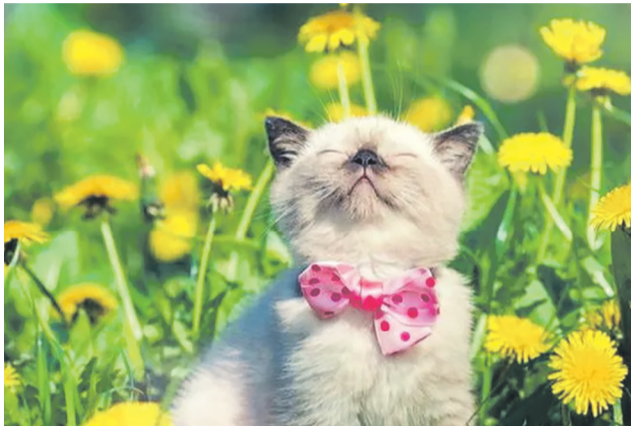
— Трішки сумно, що закінчуєш школу. Навіть не усвідомлюєш до кінця, що попереду вже університет і доросле життя. Але все ж таки сьогодні у нас свято. Дякуємо всім за те, що маємо можливість святкувати, танцювати вальс і насолоджуватися життям.



СТЕЖТЕ ЗА ПРОГНОЗОМ

ЛІТО 2026 РОКУ В УКРАЇНІ ОБІЦЯЄ БУТИ ТЕПЛІШИМ ЗА КЛІМАТИЧНУ НОРМУ, АЛЕ БЕЗ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТЕМПЕРАТУР.

За словами завідувачки відділу прикладної метеорології та кліматології Українського гідрометеорологічного інституту Віри Балабух, найвищі температури прогнозують у північних та північно-східних областях України.



У червні температура повітря переважно становитиме +24...+27 °С, хоча подекуди можливе підвищення до +30 °С. Синоптики також прогнозують грози, шквали та град через активні атмосферні процеси. При цьому кількість опадів залишатиметься в межах кліматичної норми.

Липень традиційно стане найспекотнішим місяцем літа. У деяких регіонах температура може короткочасно сягати +35...+38 °С. Водночас спека не буде затяжною — її змінюватимуть дощі та прохолодні повітряні маси. Саме в липні очікується найбільше небезпечних погодних явищ: сильні грози, зливи та шквали.

Серпень обіцяє бути сушішим і стабільнішим. Денна спека збережеться, проте ночі стануть прохолоднішими. У південних та центральних регіонах можливий дефіцит опадів.

Загалом синоптики прогнозують динамічне літо з частими змінами погоди. Українцям радять уважно стежити за прогнозами та штормовими попередженнями, адже цього сезону погода може швидко змінюватися навіть протягом одного дня.

FREEDOM 250

«УКРПОШТА» ВИПУСТИЛА НОВУ МАРКУ, ЯКУ ПРИСВЯТИЛА 250-Й РІЧНИЦІ НЕЗАЛЕЖНОСТІ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ (США). ЦЕРЕМОНІЇ СПЕЦПОГАСНЕННЯ ВІДБУЛИСЯ ОДРАЗУ У ТРЬОХ МІСТАХ: КИЄВІ, ВАШИНГТОНІ ТА БОСТОНІ ПІД ЧАС BOSTON 2026 WORLD EXPO — ОДНІЄЇ З НАЙБІЛЬШИХ ФІЛАТЕЛІСТИЧНИХ ВИСТАВОК СВІТУ.

«Новий поштовий набір присвячений не лише річниці незалежності США, а й самій ідеї свободи — цінності, яка об'єднує держави та народи», — йдеться у повідомленні поштового оператора.

Автором дизайну конверта «Перший день» став укра-



їнець Нікіта Тітов, який деякий час жив та працював у Харкові. В основі поштового дизайну два символи свободи: розстріляний прапор України, як знак боротьби й стійкості, та факел Статуї Свободи — один із найвідоміших символів американської демократії.

Тираж поштової марки становить 80 тис. примірників, а конверта — 15 тис.

КВИТКИ ЗА 1 ЄВРО

УКРАЇНСЬКА АВІАКОМПАНІЯ SKYUP ЗАПУСКАЄ СПЕЦТАРИФ «КРИЛА ВДЯЧНОСТІ» ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ І ВЕТЕРАНІВ, ПОВІДОМИЛИ ВИДАННЮ «ВІЛЕДЖ» В КОМАНДІ.



Захисники і захисниці зможуть купувати авіаквитки за 1 євро (плюс аеропортовий збір). Програма діятиме для пасажирів, які мають посвідчення учасника бойових дій. На кожному регулярному рейсі компанії буде доступно до чотирьох квитків за спеціальною ціною — за наявності вільних місць.

Також учасникам програми обіцяють пріоритетне обслуговування та підтримку контакт-центру. Якщо зміняться дати відпустки або з'являться медичні обставини, авіакомпанія безплатно змінить дату перельоту — за наявності офіційних документів.

Щоб купити квиток за спецтарифом, треба звернутися в Instagram, Facebook або контакт-центр SkyUp. Надіслати фото посвідчення УБД на пошту support@skyup.aero. Дочекатися підтвердження від компанії про наявність місць на потрібний рейс.

Нагадаємо, у грудні 2024 року SkyUp відновила регулярні рейси з Кишинева. Компанія запускає прямі рейси до Іспанії, Португалії, Франції, Греції й Кіпру й інших країн.

ЗНОВ НАЙДОРОЖЧА

ІСЛАНДІЯ ОЧОЛИЛА РЕЙТИНГ НАЙДОРОЖЧИХ КРАЇН СВІТУ, ОБІЙШОВШИ ШВЕЙЦАРІЮ ЗА РІВНЕМ ЦІН, ПИШЕ VLOOMBERG. ВОСТАННЄ КРАЇНА ПОСІДАЛА ПЕРШЕ МІСЦЕ У РЕЙТИНГУ 2018 РОКУ.

Наразі ціни в Ісландії приблизно на три відсоткові пункти вищі, ніж у Швейцарії, і на 84% вищі загалом за середній рівень у 27 країнах ЄС. Однією з головних причин такого стрибка експерти назвали стрімке відновлення туризму після пандемії. Додатково тиснуть на ціни і ситуація на ринку житла. Річ у тім, що короткострокова оренда через профільні сервіси, як-от Airbnb, скорочує пропозицію доступного житла для місцевих жителів і спонукає



й надалі підвищувати вартість оренди та нерухомості.

Втім, туристична сфера уже відчула вплив високих цін. Зокрема, опитування туристичного відомства країни показали, що витрати на подорожі до Ісландії починають стримувати потік туристів. Очікується, що у 2026 році країну відвідають до 2,5 млн туристів.



БУРГЕР ЯК СВЯТО СМАКУ

ЗВИЧАЙНА ЯЛОВИЧА КОТЛЕТА ДАВНО СТАЛА СПРАВЖНИМ ПОЛЕМ ДЛЯ КУЛІНАРНИХ ЕКСПЕРИМЕНТІВ У РІЗНИХ КУТОЧКАХ СВІТУ, АЛЕ НОВИЙ РЕЙТИНГ ВІД TIME OUT, ПРИСВЯЧЕНИЙ НАЙКРАЩИМ БУРГЕРАМ ПЛАНЕТИ, ВКОТРЕ ДОВІВ: СУЧАСНІ ШЕФИ ЗДАТНІ ПЕРЕТВОРИТИ ФАСТФУД НА ГАСТРОНОМІЧНЕ МИСТЕЦТВО.

У списку опинилися найрізноманітніші варіанти — від бургерів із сиром грюер у крендельних булках до котлет із креветками та солодко-кислими соусами. Проте перше місце дісталось справжньому хіту з Японії, повідомляє Time Out.

Найкращим бургером у світі названо Triple Bacon Cheese Classic Smash Burger із закладу Smash Things у Токіо. Страва складається з трьох котлет із японської чорної яловичини вагю, які обсмажують до хрусткої скоринки на розпеченій поверхні. Між ними додають бекон, цибулю та американський чедер, а подають усе у м'якій молочній булці.

Редакторка Time Out Токуо Кайла Імада зазначає, що хоча в Токіо чимало хороших бургерних, саме Smash Things у районі Комадзава-Дайгаку може похвалитися найсмачнішими smash-бургерами міста. За її словами, рецепт максимально простий, аби зосередити увагу на якості м'яса: лише цибуля, фірмовий соус у стилі thousand island, сир і булка на вибір — звичайна молочна або чорна.

Друге місце у світовому рейтингу посів Classic Zuneu Burger із ресторану Zuneu Wagyu Burgers у Кейптауні, а третє — Nolita Burger із мадрридського закладу Nolita.

НЕЗВИЧНЕ АМПЛУА

Що не зробиш, аби продажі зростали. От і Coca-Cola випустила палички для їжі у формі своєї пляшки CokeSticks, виготовлених з харчової неіржавної сталі. Форму адаптували під природне розташування і хват пальців.

Ідея виникла через усвідомлення, що в країнах Південно-Східної Азії рідко п'ють їхній напій. Натомість у багатьох країнах світу Coca-Cola стала культовим напоєм для обіду чи вечері. Так замість конкуренції з локальними традиціями Азії, бренд вирішив інтегруватися у неї, ставши частиною обіднього столу у незвичному амплуа.



ЧАС ОЦИФРУВАТИ ТРУДОВУ: ШО ЗМІНИТЬСЯ У ЧЕРВНІ

В УКРАЇНІ ЗАВЕРШУЄТЬСЯ ПЕРЕХІД ДО ЕЛЕКТРОННОГО ОБЛІКУ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. УЖЕ 10 ЧЕРВНЯ 2026 РОКУ СПЛИВАЄ П'ЯТИРІЧНИЙ ПЕРІОД, ПРОТЯГОМ ЯКОГО РОБОТОДАВЦІ ТА ПРАЦІВНИКИ МОГЛИ ПЕРЕНЕСТИ ВІДОМОСТІ З ПАПЕРОВИХ ТРУДОВИХ КНИЖОК ДО РЕЄСТРУ ЗАСТРАХОВАНИХ ОСІБ.

Електронні трудові книжки запровадили у 2021 році. Відтоді в Україні триває поступовий перехід від паперового документообігу до цифрового. У реєстрі накопичуються дані про прийняття на роботу, переведення, звільнення та інші зміни у трудовій діяльності працівника.

Основна мета нововведення — спростити облік трудового стажу та забезпечити автоматичне призначення пенсії у майбутньому. Після внесення необхідних відомостей до електронної системи паперова трудова книжка повертається працівнику для самостійного зберігання.

▶ ЯК ОЦИФРУВАТИ ТРУДОВУ КНИЖКУ

Подати документи для оцифрування можна кількома способами: через роботодавця, самостійно через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України або особисто у сервісному центрі ПФУ. Скористатися онлайн-сервісом можуть також громадяни, які перебувають за кордоном.

Для внесення даних необхідно завантажити кольорові сканкопії всіх сторінок трудової книжки. Зображення ма-

ють бути чіткими, містити всі реквізити документів, підписи та печатки. Файли приймаються у форматах JPG або PDF.

Фахівці радять додатково подавати документи, які можуть підтверджувати трудовий стаж: дипломи та свідоцтва про освіту, військовий квиток, довідки з місця роботи та інші документи. Особливо це стосується періодів роботи до 1 січня 2004 року, адже саме за паперовими документами підтверджується страховий стаж за цей час.

▶ ЧИ ПОТРІБНО ПОСПІШАТИ ДО 10 ЧЕРВНЯ

Попри завершення перехідного періоду, жодних штрафів за неоцифровану трудову книжку законодавством не передбачено. Крім того, страховий стаж не втрачається і не анулюється після цієї дати.

Водночас відсутність оцифрованих документів може ускладнити процедуру підтвердження стажу під час оформлення пенсії. Особливо це актуально для тих, хто втратив трудову книжку, має в ній помилки або пошкодження. У таких випадках може знадобитися пошук до-



даткових підтверджуючих документів чи звернення до архівних установ.

Якщо працівник або роботодавець не встигли перенести дані до електронного реєстру до 10 червня, можна буде перенести дані і пізніше — у будь-який зручний час або безпосередньо під час звернення за призначенням пенсії.

Наразі також розглядається можливість продовження строків оцифрування трудових книжок на період дії воєнного стану та певний час після його завершення. Проте поки відповідні зміни не набули чинності, офіційним дедлайном залишається 10 червня 2026 року.

Тож громадянам, які ще не подбали про внесення даних до електронного реєстру, варто не відкладати. Оцифрування документів допоможе уникнути зайвих труднощів у майбутньому та спростить підтвердження трудового стажу під час оформлення пенсійних виплат.

ПОСТІЙНО НА ЗВ'ЯЗКУ

З ПОЧАТКУ РОКУ ОПЕРАТОРИ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ В УПРАВЛІННЯХ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ТА «ПРОЗОРИХ ОФІСАХ» НАДАЛИ ПОНАД 22 ТИС. КОНСУЛЬТАЦІЙ.

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

МІСТО ХАРКІВ

Телефон гарячої лінії з питань надання адміністративних послуг соціального характеру

0-800-57-34-34

Дзвінки приймаються з понеділка по четвер — з 8:00 до 17:00, у п'ятницю — з 8:00 до 15:45. Телефон гарячої лінії з питань надання адміністративних послуг соціального характеру: 0-800-57-34-34 (з мобільних операторів Vodafone, Lifecell, Київстар — безкоштовно). Якщо ви не додзвонилися, оператори в робочий час зателефонують вам з номеру: (057) 725-43-34.

ОГОЛОШЕННЯ

На сайті підприємства КП «Харківські теплові мережі» 27.05.26 р. оприлюднено проєкт інвестиційної програми на 2026 р. строком на 14 календарних днів, протягом яких від споживачів приймаються пропозиції.

Цілі інвестиційної програми:

- ◆ забезпечення надійного та безаварійного функціонування підприємства;
- ◆ підвищення ефективності та зменшення втрат у процесі провадження діяльності (виробництво, транспортування та постачання теплової енергії);
- ◆ скорочення споживання природного газу;
- ◆ оновлення основних фондів;
- ◆ підвищення якості надання послуг;
- ◆ зменшення шкідливого впливу виробництва і впровадження заходів щодо охорони довкілля;
- ◆ поліпшення техніко-економічних показників роботи підприємства;
- ◆ покращення стану охорони праці та безпеки.

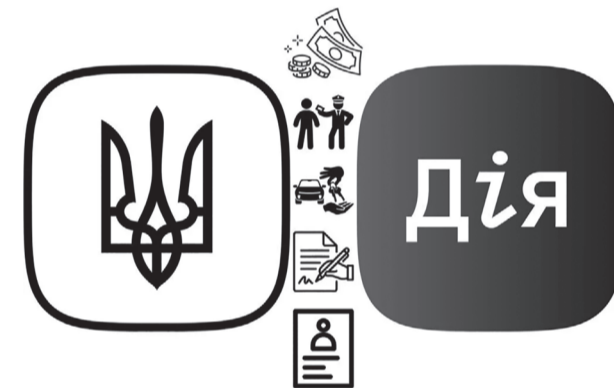
ЗАСТОСУНКОМ «ДІЯ» КОРИСТУЮТЬСЯ БІЛЬШЕ 24 МЛН УКРАЇНЦІВ

У 2026 РОЦІ ЗАСТОСУНКОМ ДІЯ КОРИСТУЮТЬСЯ ПОНАД 24 МІЛЬЙОНИ УКРАЇНЦІВ. ДАНІ ОПУБЛІКУВАЛО МІНІСТЕРСТВО ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ УКРАЇНИ.

Також майже 7 мільйонів українців користуються порталом «Дія».

У перелік найпопулярніших цього року потрапили такі послуги сервісу «Дія»:

- купівля та переоформлення транспортних засобів — оформлено понад 76 тисяч одиниць;
- оформлення Зимової єПідтримки — 14,3 млн заяв;
- оформлення Витягу про місце проживання — понад 12,8 млн витягів;



— сплата штрафів за порушення правил дорожнього руху — понад 6,2 млн оплат.

ШО ЧИТАЄ МОЛОДЬ

ПРОТЯГОМ МИНУЛОГО РОКУ УКРАЇНЦІ ПРИДБАЛИ 294 357 ВИДАНЬ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЄКНИГА», ШО СКЛАДАЄ ПОНАД 1 600 ПРИМІРНИКІВ ЩОДНЯ.

Найпопулярнішим серед молоді став роман американської письменниці Коллін Гувер «Покинь, якщо кохаєш». Книгу придбали 3923 українці.

Також до 10 найкращих книг увійшли:

- Карлтон Х.Д. «Гра в kota і мишу. Книга 1. Переслідування Аделіни»;
- Бріанна Вест. «Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення»;
- Джим Ловлесс. «Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш»;
- Тейлор Дженкінс. Рід «Сім чоловіків Евелін Г'юго»;
- Карлтон Х.Д. «Гра в kota і мишу. Книга 2: Полювання на Аделіну»;
- Віктор Франкл. «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі»;
- Лора Новлін. «Якби він був зі мною»;
- Коллін Гувер. «Залишся, якщо кохаєш»;
- Бріанна Вест. «Переломний рік. 365 днів, щоб стати людиною, якою ви справді хочете бути».

У середньому учасники програми купували по 3 книги. Серед найпопулярніших жанрів: психологія та саморозвиток — 26,7%, сучасні любовні романи — 26,6%, містичні трилери — 18,2%, детективи — 14,2%. Ще майже по 4%



припадає на філософію та фентезі, 3% — на історичні романи і менш ніж 2% — на поезію. 1,16% читачів обрали антиутопію.

З українських авторів найбільше придбали (наведено у примірниках):

- Володимира Станчишина — 2944;
- Ілларіона Павлюка — 1739;
- Андрія Сем'янків — 1312;
- Анастасію Левкову — 532;
- Василя Симоненка — 495;
- Ліну Костенко — 495.

«ЄКнига» — державна програма для молоді, якій виповнилося 18 або виповниться в наступні роки. Йдеться про одну з трьох ініціатив, які підтримують книжковий ринок України. Загалом українці придбали літератури на майже 250 млн грн. Із них 91,5 млн грн (37%) — за програмою «ЄКнига», ще 158,2 млн грн (63%) — через Нацкешбек і програму «Зимова єПідтримка».

Проєкт реалізовано Міністерством культури та стратегічних комунікацій України спільно з Міністерством цифрової трансформації України та Українським інститутом книги за сприяння «Проєкту підтримки Дія», що Програма розвитку ООН в Україні реалізує за фінансування Уряду Швеції.

ІГНОРУВАННЯ НЕЗРУЧНИХ ЕМОЦІЙ ВИСНАЖУЄ

МИ ЧАСТО ХОВАЄМО НЕЗРУЧНІ ПОЧУТТЯ, АБИ НЕ ЗДАВАТИСЯ ВРАЗЛИВИМИ. ПРОТЕ ПОЧУТТЯ НЕ ЗНИКАЮТЬ — ЕМОЦІЇ НАКОПИЧУЮТЬСЯ, ВИСНАЖУЮТЬ ПСИХІКУ, ПОСТУПОВО ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ФІЗИЧНЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОПОЧУТТЯ. ЧОМУ МИ БОЇМОСЯ ВЛАСНИХ СТАНІВ І ЯК ЇХ ПРИДУШЕННЯ Б'Є ПО НАШОМУ ЗДОРОВ'Ю?

► ЯКІ ЕМОЦІЇ ІГНОРУЄМО

У психології не існує поняття «погані» емоції. Кожна з них виконує свою функцію і подає організму важливі сигнали. Як зауважує експертка Ольга Муха, ті стани, які є менш соціально прийнятними та важко переносяться, зазвичай називають «незручними».

— Усі ми, з миті появи в світі, зростаємо в соціумі, який диктує нам систему правил: «Не злись. Будь зручною. Соціальні очікування формують внутрішні заборони. І з часом людина вже сама собі каже, що не має права так почуватися, — пояснює психологиня. — Тобто емоція виникає природно, але на неї накладається другий шар — сором за сам факт її переживання. Тоді замість проживання ми отримуємо пригнічення або ігнорування».

У складних життєвих ситуаціях люди часто забороняють собі страх, розгубленість і злість, розповідає психологиня Надія Клочник, багато людей дуже швидко переходять у режим «треба зібратися і впоратися», і тоді емоції, які є «слабкими» або «неконтрольованими», починають пригнічуватися або ігноруватися.

► СТАНИ, ЯКІ НЕДООЦІНЮЮТЬ

За словами експерта Ольги Мухи, найчастіше непоміченими залишаються «фонові» стани, які супроводжують людину роками. Вони перестають бути сигналом і стають нормою. «Коли емоція стає постійним фоном, це часто свідчить про те, що її причина залишилася неусвідомленою або потреба не була врахована», — пояснює психологиня.

Наприклад, здоровий сором регулює соціальні зв'язки, тоді як хронічний або токсичний сором починає стосуватися вже не поведінки, а самого відчуття власної цінності.



Відчуття власної недостатності іноді маскується під мотивацію. Йдеться про сигнал, а саме розрив між реальним «я» та внутрішнім критиком. Його ігнорування веде до напруження, синдрому самозванця та вигорання. Знервованість часто є сигналом того, що особисті межі порушуються. Коротке роздратування є сигналом: «Щось мені не підходить». Якщо ж стає фоновим — людина системно живе не у своїх умовах.

— Особа може бути функціонально успішною, соціально адаптованою, але внутрішньо жити в режимі постійної напруги, — розповіла Ольга.

► ЧОМУ «ТРИМАННЯ ВСЕ В СОБІ» ПРИЗВОДИТЬ ДО ВИСНАЖЕННЯ

Емоція — реакція нервової системи на подію. Тіло мобілізується: змінюється дихання, напружуються м'язи, виділяються гормони. «Якщо людина дозволяє емоції проявитися — через розмову, плач або тілесну реакцію, — така активація поступово завершується. Коли ж почуття постійно пригнічують, організм залишається у стані напруження, тобто фізіологічна реакція не отримує природного завершення», — пояснює Надія Клочник.

► ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

Якщо важкий стан затягується і починає руйнувати роботу, стосунки чи фізичне здоров'я, йдеться вже не просто про «складний період». Особливо важливо не ігнору-

вати думки про власну нікчемність чи переконання, що «без мене всім було б легше», відчуття повної безпорадності, панічні атаки або будь-які наміри самоушкодження. У такому разі допомога фахівця потрібна негайно.

Близьким також варто звернути увагу на зміни в поведінці людини. Якщо вона перестає говорити про свої переживання, постійно запевняє, що «все добре», або, навпаки, різко зривається — не ігноруйте такий сигнал, можливо, рідній людині потрібна підтримка психолога.

► ЯК ПОЧАТИ РОЗПІЗНАВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ?

Повернення чутливості — тут мається на увазі передусім відновлення контакту із собою. Психологи радять почати з кількох простих кроків:

1. Регулярно ставити собі запитання: «Що я зараз відчуваю?»

Навіть коротка пауза протягом дня допомагає помітити стан, який раніше залишався фоновим.

2. Звертати увагу на сигнали тіла. Напруга в плечах, втома, прискорене дихання або важкість у грудях часто сигналізують про переживання, які ми намагаємося ігнорувати.

3. Називати емоції словами. Навіть просте «мені сумно», «я злюся» або «я тривожуся» допомагає нервовій системі частково знизити внутрішню напругу.

4. Ділитися переживаннями. Розмова з близькою людиною або фахівцем допомагає не залишатися зі складними емоціями наодинці.



БІГ ЧИ ПЛАВАННЯ?

ТРАДИЦІЙНО БІГ ВВАЖАЄТЬСЯ КРАЩИМ ТРЕНУВАННЯМ ДЛЯ СЕРЦЯ. ПРОТЕ НОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧЕНИХ ІЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ САН-ПАУЛУ ПОКАЗУЄ, ЩО ЦЕ НЕ ЗОВСІМ ТАК.

З а однакової інтенсивності навантажень плавання запускає унікальні механізми перебудови серцевого м'яза та робить його витривалішим. Науковці виявили, що серце плавця та серце бігуна — дві принципово різні моделі адаптації, де водне середовище пропонує переваги, недоступні на суші.

Головна відмінність полягає у впливі гравітації та гідростатичного тиску. Під час бігу тіло знаходиться у вертикальному положенні, що створює певні труднощі для повернення крові від ніг до серця. Це вимагає від міокарда сильніших скорочень, що з часом призводить до концентричної адаптації — стінки серця стають дещо товстішими, щоб долати судинний опір.

Плавання ж відбувається в горизонтальному положенні. У такому стані венозна кров повертається до серця набагато легше. Як наслідок, лівий шлуночок плавців демонструє ексцентричну адаптацію: краще розтягується і вміщує більший об'єм крові за один цикл. Ударний об'єм серця збільшується, не нарощуючи при цьому зайву товщину стінок, що робить серцевий м'яз не лише потужнішим, а й еластичнішим.

Додаткові дослідження наводять дані, що плавання задіює специфічні фізіологічні реакції, які біг імітувати не може.

По-перше, занурення у воду викликає перерозподіл

крові від кінцівок до грудної порожнини, що створює м'яке, але постійне тренування для серцевих камер.

По-друге, плавання вимагає контрольованого дихання. Оскільки плавець не може дихати довільно, а лише в певні моменти, організм вчиться працювати ефективніше в умовах короткочасної гіпоксії. Як наслідок — зміцнює дихальну мускулатуру та покращує здатність серця постачати кисень до тканин навіть під час пікових навантажень.

Крім того, вода діє як охолоджувач, запобігаючи перегріву організму, що дозволяє серцю працювати на високій потужності без додаткового стресу від терморегуляції, характерного для літнього бігу.

► КОЛИ ВАРТО ЗМІНИТИ КРОСІВКИ НА ОКУЛЯРИ ДЛЯ ПЛАВАННЯ

Вчені наголошують на важливості фізичного контексту. Для людей старше 45 років, осіб з надлишковою вагою або тих, хто має проблеми з суглобами, плавання є значно безпечнішою альтернативою. Воно дозволяє досягти



потрібної частоти серцевих скорочень без ризику травмувати коліна чи хребет через ударне навантаження, притаманне бігу. З іншого боку, біг залишається незамінним для зміцнення щільності кісток.

Проте з точки зору чистої кардіопротекції плавання виграє завдяки здатності тренувати серце «об'ємом», а не «тиском».

Найбільш ефективною стратегією сьогодні вважається крос-тренінг. Поєднання обох видів спорту дозволяє отримати переваги кожного — зміцнити скелет за допомогою бігу та дати серцю можливість розправитися і знизити судинний тиск у басейні. Такий підхід запобігає патологічному потовщенню стінок міокарда і зберігає серцево-судинну систему молодою та стійкою до викликів часу.

Гороскоп на 2 червня

Овен (21 березня — 20 квітня)
День пройде досить спокійно, якщо ви зумієте відсторонитися від чужих пліток на роботі. Уникайте конфліктів, у яких ви не є головною дійовою особою. Ввечері знайдіть час на улюблене хобі чи зустріч із друзями — нахнення і спілкування зарядять вас позитивом.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Зірки радять поставити власне психічне і фізичне здоров'я на перше місце. Якщо робота спричиняє занадто сильний стрес, подивіться на свої обов'язки під іншим кутом або делегуйте частину завдань. Знайдіть час для спокійного відпочинку.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
На вас чекає період творчого натхнення. Зможете знайти нестандартні рішення для давніх робочих завдань. В особистому житті очікуються приємні зміни, проте зірки радять не поспішати з гучними обіцянками та не рубати з плеча.

Рак (22 червня — 22 липня)
Енергетика дня сприяє глибоким роздумам й пошуку внутрішнього балансу. Можливі кардинальні зміни в життєвих пріоритетах. Слухайте внутрішній голос — саме інтуїція підкаже правильний шлях у складній ситуації, що давно вас турбувала.

Лев (23 липня — 22 серпня)
У вівторок можливі цікаві нові знайомства, які матимуть велике значення для вашої кар'єри у майбутньому. Будьте уважними з фінансами, не робіть спонтанних покупок і не давайте грошей у борг. Уникайте ризикованих угод, щоб запобігти втратам.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
День буде наповнений гарним настроєм і оптимізмом. Ваші аналітичні здібності допоможуть блискуче впоратися зі складними завданнями на роботі. Проявіть трохи більше уваги до близьких — вони потребують вашої поради.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Прекрасний час для планування майбутньої відпустки або зміни обстановки. Якщо відчуваєте втому, влаштуйте собі день релаксу. Подумайте про те, що саме принесе вам радість, і зробіть крок назустріч своїм бажанням.

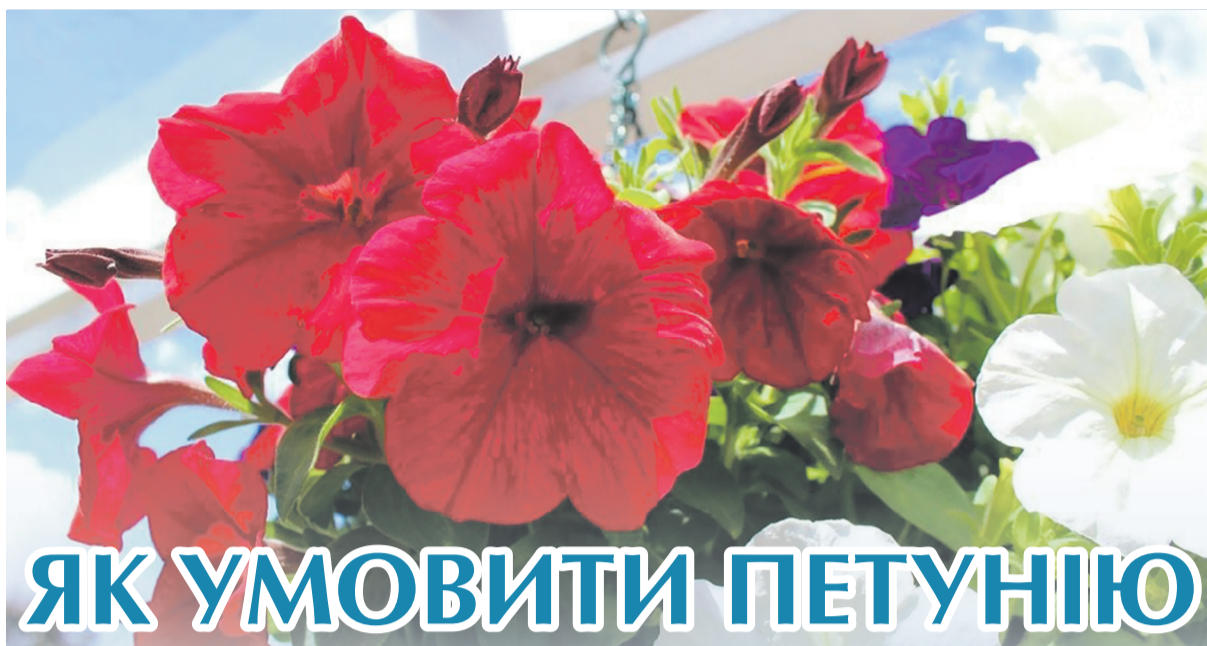
Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Будьте обережні в спілкуванні з колегами, оскільки ймовірність дрібних робочих конфліктів підвищена. Зірки радять стримувати емоції. Вечір краще провести вдома наодинці з собою або з найближчими людьми.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Дозвольте собі трохи спонтанності. А втім, якщо йдеться про фінанси або важливі кар'єрні рішення, дійте обережно, зважуючи кожен крок. Довіртеся партнеру у стосунках — його підтримка сьогодні буде дуже доречною.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Сприятливий день для наведення ладу в справах, організації робочого процесу та планування. Ваша дисципліна допоможе закласти чудовий фундамент на майбутнє. Увечері обов'язково відпочиньте, щоб відновити сили.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Зірки радять змінити звичну обстановку: поїдьте хоча б на кілька годин у нове для себе місце, змініть маршрут або просто прогуляйтеся незнайомим парком. Уникайте контактів з токсичними людьми, які забирають вашу енергію.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Будьте уважні до знаків, що посилає вам доля, і прислухайтеся до підказок внутрішнього голосу. Ваша інтуїція сьогодні працюватиме бездоганно. Незабаром у вашому житті стануться зміни, які вам дуже сподобаються.



ЯК УМОВИТИ ПЕТУНІЮ СТАТИ КРАСУНЕЮ?

ПЕТУНІЯ — СПРАВЖНИЙ СИМВОЛ ЛІТА. ДУХМ'ЯНУ ВРАЖАЮЧУ КВІТКУ МОЖНА ПОБАЧИТИ ВСЮДИ — НА ПІДВІКОННЯХ, ЛОДЖІЯХ, У МІСЬКИХ ПАРКАХ, НА ВУЛИЦЯХ. БАГАТО ХТО, НАМИЛУВАВШИСЬ РОЗКІШНИМИ ВОДОСПАДАМИ ПЕТУНІЇ НА СУСІДСЬКОМУ БАЛКОНІ, ТЕЖ ВИРІШУЄ ПРИКРАСИТИ СОБІ ЖИТТЯ. ВТІМ, БУВАЄ ТАК: КУПУЄМО ІДЕАЛЬНУ РОЗСАДУ, РАДІЄМО КОЖНІЙ КВІТОЧЦІ, З НЕТЕРПІННЯМ ЧЕКАЄМО, КОЛИ КУЩ ПЕРЕТВОРИТЬСЯ НА ПРИГОЛОМШЛИВУ КВІТЧУ КУЛЮ, АЛЕ З НИМ ВІДБУВАЮТЬСЯ ДИВНІ МЕТАМОРФОЗИ. ЗАМІСТЬ ШАПКИ КВІТІВ БАЧИМО БЕЗРАДІСНУ ЛИСУ ПАЛИЦЮ, НА КІНЦІ ЯКОЇ ТЕЛІПАЮТЬСЯ КІЛЬКА БУТОНІВ.

Як доглядати за петуніями, щоб вони не оголювалися? Ми зібрали секрети досвідчених квітників і з'ясували, що для рясного цвітіння петунії потрібні декілька умов.

► КУДИ ЇЇ ПРОПИСАТИ?

Петунія світлолюбна. Якщо стоїть у тіні або на північному вікні, рослина намагається хоч якось дотягнутися до світла. До того ж витрачає купу сил — паростки, пагони витягуються, стають тонкими і кволими. Переставте горщик на яскраве сонячне місце — південний, південно-східний або південно-західний балкон.

► ЧИМ НАГОДУВАТИ?

Для нарощування зеленої маси рослині потрібен азот. Тож спочатку підгодуйте петунію комплексним добривом з високим вмістом азоту (наприклад, аміачною селітрою або спеціальним добривом для квітучих рослин). А от коли з'являться нові бічні пагони, для пишного цвітіння перейдіть на добрива з переважанням фосфору та калію.

► ЯК ПОЛИВАТИ?

Зайва волога у поєднанні з прохолодою може призвести до загивання коренів, через що рослина скидає листя. Поливайте петунію тільки тоді, коли верхній шар ґрунту трохи підсохне, і переконайтеся, що в горщику є дренажні отвори.

► ЯКА СТРИЖКА ПАСУЄ КВІТОЧЦІ?

Нерідко лунає порада нещадно стригти петунію. Побути для неї перукарем дійсно доведеться. Річ у тім, що поки верхівка рослини активно росте, бічні пагони перебувають у блаженному спокої. Щоб кущик був рясним, бокові бруньки треба розбудити, інакше рослина витягнеться і буде й далі рости в одну гілку.

Але не варто постійно бігати навколо рослини з ножицями

і щось від неї відкусювати. Обрізка для рослини — це стрес. І якщо, наприклад, перестаратися у розпал літа, до холодів можна залишитися без квітів, бо кущ не встигне наростити пишну масу. Тому орудуємо ножицями тільки коли дійсно потрібно.

Щоб уникнути росту «в одну палицю», у молодих петуній обов'язково прищипують верхівку — буквально над 4–5-тим листочком. У такий спосіб ви зупиняєте ріст центрального стебла і змушуєте кущ рости кулькою. У стадії активного цвітіння, коли петунія презентує купу бутонів, нічого прищипувати не потрібно. Просто милуємося.

А от наприкінці липня — на початку серпня, коли кущ витягується, оголюється біля основи та цвіте переважно на кінцях, наважимося на кардинальну обрізку. Така процедура омолоджує — стимулює ріст нових пагонів й сприяє продовженню цвітіння до заморозків.

Для найкрутішого ефекту радять вкоротити усі стебла приблизно на третину або навіть на половину від їхньої довжини. Щоб стрижка була «модельною», рекомендують стригти петунію «під горщик»: стаємо над горщиком і обрізаємо по колу все, що звисає за його межі. Але не зривайте весь кущ одразу. Краще обрізати половину пагонів, а через тиждень — решту, щоб рослина не отримала шок і продовжувала цвісти. Одразу після обрізки підживіть рослину азотними добривами для нарощування зеленої маси, а згодом — фосфорно-калійними для бутонізації.

Якщо пагін дуже старий, здерев'янілий і повністю голий біля основи, треба діяти ще рішучіше. Обрізаємо, залишаючи тільки пеньок висотою 5–7 см — тоді від кореня мають з'явитися нові здорові пагони.

