



# ЄВРОПА НАЙСИЛЬНІША, КОЛИ ЄВРОПЕЙЦІ ДІЮТЬ РАЗОМ

ВЗАЄМОДІЯ З КРАЇНАМИ ПІВНІЧНОЇ ЄВРОПИ ТА БАЛТІЇ ДАЄ КОНКРЕТНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЩОДО НАБЛИЖЕННЯ МИРУ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА ПОСИЛЕННЯ ЄВРОПИ, ЗАЯВИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗА ПІДСУМКАМИ САМІТУ В ТАЛЛІННІ.

Під час саміту говорили про три ключові пріоритети: як зробити дипломатію більш активною; забезпечення потреб ППО України й подальші внески в програму PURL, спільна робота щодо створення європейського антибалістичного захисту; підготовка до важливих зустрічей на рівні Євросоюзу, де, зокрема, має відбутися відкриття всіх переговорних кластерів.

— Такі практичні формати взаємодії, як із країнами Північної Європи та Балтії (NB8), здатні наблизити завершення російської війни проти України та зробити Європу сильнішою перед будь-якими потенційними безпековими загрозами. Європа найсильніша, коли європейці діють разом, а не окремо. Саме цього ми досягаємо в усіх наших форматах. У неділю відбулася зустріч у форматі Україна — ЕЗ. Сьогодні — Україна — NB8. Крім того, ми підтримуємо постійний контакт зі Сполученими Штатами. Ми разом готуємося до майбутніх самітів ЄС і НАТО, а також до зустрічей у межах саміту G7. Усе це може забезпечити реальні результати, — наголосив Володимир Зеленський.



Прем'єр-міністр Естонії засудив російські удари по цивільній і критичній інфраструктурі України й наголосив, що зухвалість РФ не вплине на готовність партнерів підтримувати Україну. За словами Крістена Міхала, потрібно поглиблювати співпрацю між оборонно-промисловими комплексами та збройними силами,

розвивати спільне виробництво, обмінюватися досвідом.

Підтримка України є пріоритетом нинішнього головування Естонії в NB8. Крістен Міхал наголосив: Україна має бути частиною ЄС і НАТО. Цю позицію поділяють і інші учасники саміту.

## ЦІНА ХЛІБА

ПЕРЕБУВАЮЧИ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ У РІВНОМУ, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА, ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ІГОР ТЕРЕХОВ ВІДВІДАВ ОДНУ З ВІЗИТІВОК РІВНЕНЩИНИ — ПЕКАРНЮ, ПРОДУКЦІЯ ЯКОЇ ДАВНО СТАЛА ВІДОМИМ УКРАЇНСЬКИМ БРЕНДОМ.

Про особливості підприємства у виробництві так званого живого хліба розповіли фахівці. Тут працюють за традиційними технологіями, використовуючи натуральні закваски та заварки. В асортименті не лише хліб і батони, а й широкий вибір здобної випічки. Продукція відзначена нагородами міжнародних виставок і продається по всій Україні.

Ігор Терехов зізнався, що аромат свіжоспеченого хліба навіяв йому особисті спогади, якими він поділився з рівнянами:

— Те, що ви робите, титанічна праця. Хліб... Для Харкова це окрема історія, коли хліб для містян став не просто продуктом, а символом виживання. У 2022 році, у перші дні вторгнення в місті все було зачинено. Все. Всі торговельні мережі, продуктові крамниці і кіоски. Залишився працювати лише один хлібозавод, який теж був на межі закриття. Я не уявляю, що було б, якби він припинив свою діяльність. Пам'ятаю, як приїжджаю, а співробітники кажуть: все, крапка, ми зачинаємося. Чого? Боршна немає. І я домовився. Посилаю на підприємство за сировиною, а там вже стоять росіяни. Вони розстріляли машину. На щастя, водії не постраждали, встигли вискочити з авто. Потім везли муку різними шляхами з Полтавщини. Дуже вдячний нашим пекарям за те, що вони не втікли, а залишилися працювати. Справді, якщо б тоді зачинився хлібозавод, я не розумію, щоб було. Тоді в Харкові роздавали хліб людям безкоштовно, бо розуміли, цей буханець для когось був спасінням від голоду. Наприклад, в метрополі-



тені цілодобово перебувало 160 тисяч містян, їх потрібно було нагодувати, дати ліки, теплі речі, обслуговувати, але ж головне було — хліб. Без хліба не буде нічого.

Сьогодні Харків налагодив життя під обстрілами. Працюють і пекарні, і кондитерські, і в магазинах повно різноманітного хліба та інших продуктів. Але і досі поряд з безплатним транспортом триває і практика видачі безплатних гарячих обідів: щодня готують та видають містянам від 55 до 58 тисяч порцій.

**Віктор Шакирзян, в. о. Рівненського міського голови:**

— Коли я запропонував Ігорю Терехову відвідати пекарню, він залюбки погодився, і я тепер розумію, чому. Для нього це особисте. Важливо ділитися досвідом, щоб хтось почув, як вони проживали той момент, важлива підтримка. У нас спільна мета — перемога. Я вам дуже вдячний за ваш приїзд. Ми відчуваємо, де ми можемо вам допомогти, і як — можете ви нам. Головне, не зупинятися.

**Ігор Терехов, мер Харкова:**

— Уся країна сьогодні переживає важкі часи. Але коли ми разом, обов'язково досягнемо миру. Так, у всіх єдине бажання — щоб не було війни, щоб наші захисники поверталися до своїх домівок, поверталися люди, які виїхали, щоб у повну силу почати відновлювати, відбудовувати Україну.

## НА ВАРТІ українського неба

Ігор Терехов привітав військовослужбовців Сил безпілотних систем.



Привітання Харківського міського голови Ігоря Терехова з нагоди Дня Сил безпілотних систем Збройних Сил України.

«Сили безпілотних систем стали одним із найсучасніших і найефективніших видів військ української армії. Завдяки вашій майстерності, знанням, сміливості та винахідливості ворог щодня зазнає втрат, а Україна отримує додаткові можливості для захисту своїх людей і рідної землі.

Ви працюєте там, де точність, швидкість ухвалення рішень і професіоналізм мають вирішальне значення. Ваші операції рятують життя українських воїнів, допомагають нищити техніку й живу силу окупантів.

Бажаю міцного здоров'я, надійного зв'язку та якнайшвидшого настання миру в вільній і незалежній Україні!»

## НА ЧЕСТЬ ВАЛЕНТИНА БІБЛИКА

ВИКОНАВЧИЙ КОМІТЕТ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ПІДТРИМАВ РІШЕННЯ ПРО ВСТАНОВЛЕННЯ МЕМОРІАЛЬНОЇ ДОШКИ НА ЧЕСТЬ ВАЛЕНТИНА БІБЛИКА.

Пам'ятний знак розмістять з нагоди 100-річчя від дня народження діяча на фасаді житлового будинку за адресою: вул. Біблика, 19.

Валентин Біблик — колишній директор Харківського тракторного заводу, заслужений машинобудівник України, Почесний громадянин міста Харків.



# СИЛЬНІ ГРОМАДИ — ОСНОВА ЄВРОПЕЙСЬКОГО МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНИ

МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ВЗЯВ УЧАСТЬ В ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦІЇ СОЮЗУ БАЛТІЙСЬКИХ МІСТ, ПРИСВЯЧЕНІЙ ВСТУПУ УКРАЇНИ ДО ЄС ТА МОЖЛИВОСТЯМ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ФІНАНСУВАННЯ ДЛЯ ГРОМАД.

Очільник Харкова виступив також як голова Асоціації прифронтових міст та громад України, яка об'єднує понад 300 громад з 11 областей.

Ігор Терехов підкреслив, що прифронтові території мають унікальний досвід кризового управління, енергетичної стійкості, швидкого реагування на атаки та відновлення після руйнувань.

За словами мера, українські громади мають бути повноцінними партнерами європейських міст у спільних проектах розвитку та відновлення.

— Україна наближається до Європейського Союзу через свої громади — через людей, які навіть під час війни продовжують працювати, відновлювати міста і захищати демократичні цінності. Для прифронтових територій євроінтеграція — це питання майбутнього. Нам потрібно не просто відбудувати зруйноване, а й створити умови, щоб люди поверталися додому, працювали і бачили перспективу для себе та своїх ді-



тей. Ми хочемо бути не лише отримувачами допомоги, а й сильними партнерами європейських муніципалітетів. Досвід українських громад у стійкості, захисті інфраструктури та кризовому управлінні вже сьогодні є важливим для всієї Європи, — зазначив Ігор Терехов.

## ВОРОГ НЕ ПРИПИНЯЄ АТАКУВАТИ ХАРКІВ

СЕРЕД ІНШОГО, ВВЕЧЕРІ 9 ЧЕРВНЯ РОСІЯНИ ОБСТРІЛЯЛИ ПРИВАТНИЙ СЕКТОР ХОЛІДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ: ПОСТРАЖДАЛИ ТРОЄ ЛЮДЕЙ, З НИХ ОДНА ДИТИНА.

Удар ворожого безпілота стався поблизу житлового будинку. Місцеві в цей час перебували у власних домівках.

**Ольга:**

— Почула звук «Шахеду» і стала думати, куди ховатися: залишатися у домі чи в гараж йти. Поки думала, долі секунди, побачила, як він спускається. І одразу вже вибух. Мене трохи поранило, пішла до сусідів. У них були двері заблоковані, я їх відчинила. Вийшли з сусідкою на двір, бачимо — все палає.

Вибуховою хвилею частково зруйновано оселю та пошкоджено сусідні будівлі. Сталася пожежа на площі 80 кв. м. На місце події оперативно прибули рятувальники, медики, представники поліції, психологи та волонтери, які дали працювати під загрозою повторних ударів.

10 червня атаки безпілота у Харків продовжилися. Всього з початку доби і до дванадцятої дня агресор спрямував на місто 22 дрони-камікадзе типу «Шахед», повідомив журналістам міський голова **Ігор Терехов**. За його словами, під ударом опинилися шість локацій у різних районах міста. Внаслідок обстрілів пошкоджені зазнали як об'єкти критичної інфраструктури, так і житлові будинки. Зокрема, було зафіксовано влучання безпілота у фасад багатоповерхівки в Індустріальному районі:

— По медичну допомогу звернулося троє людей, які на момент влучання перебували в будинку. На щастя, «Шахед» не здетонував, інакше наслідки були б зовсім іншими.

Комунальники вже усувають наслідки ворожих ударів на всіх локаціях. Ціль ворога — залякати харків'ян. Тільки



за ніч сьогодні до медиків звернулися 17 осіб. Є постраждалі, які зараз перебувають у лікарні в стані середньої тяжкості. Ворог намагається змусити людей виїжджати з міста, але ми, навпаки, будемо ще більше згуртовуватися.

Подробицями влучання в багатоповерхівку поділилася речниця Харківської обласної прокуратури **Валерія Чиріна**:

— Влучання ударного безпілота по багатоквартирному житловому будинку зафіксовано приблизно о 10.30. Виникло загоряння на першому і другому поверхах. Маємо інформацію про потерпілих: у однієї жінки отруєння чадним газом, іншої жінки — поранення, ще одна особа зазнала гострої реакції на стрес. Після влучання спалахнула пожежа, під'їзд швидко заповнив дим, а мешканців довелося терміново евакуювати.

**Катерина, стоматологиня:**

— Під час лікування пацієнтки почули гул «мопед» — і за 3 секунди сильний вибух, розбилося скло... почалася пожежа. Ми метушилися, шукали прихисток в кабінеті, але через дим не було чим дихати. Тож вибігли на вулицю. Я ще досі нічого не розумію. Добре, всі живі — і ми, і пацієнтка. Це диво!

**Наталія, мешканка будинку:**

— Квартиру купили два тижні тому. До того жили в іншому будинку, куди також прилетіло. І от сьогодні й сюди... Сталася пожежа, все чорним було від диму, було дуже важко дихати.

## ТУРБОТА ПОРУЧ

Понад 320 маломобільних жителів Харкова, які перебувають на обслуговуванні територіальних центрів надання соціальних послуг, отримали гуманітарну допомогу.

До наборів увійшли продукти харчування та інші товари першої необхідності.

Допомогу надали з ініціативи міського голови Ігоря Терехова та за підтримки громадських організацій.

## ЩОБ ВУЛИЦІ БУЛИ ЗІ СВІТЛОМ

У Харкові триває планова заміна аварійних опор зовнішнього освітлення. Цього разу фахівці комунального підприємства «Міськвітло» ХМР роботи виконують на вулиці Полтавський Шлях.



За словами майстра дільниці Холодногірського та Новобаварського районів КП Станіслава Ізвєкова, старі конструкції за роки експлуатації під впливом погодних та інших факторів втратили належний технічний стан, тому потребували оновлення.

Після демонтажу старих опор вони встановлюють нові та виконують супутні роботи з відновлення мереж освітлення. В цьому році вже виконана заміна 15 опор. Роботи тривають.

# ПРО ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДЕРЖАВА МАЄ ДБАТИ КРАЩЕ

ПИТАННЯ ПІДТРИМКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПОТРЕБУЄ СИСТЕМНИХ РІШЕНЬ НА ДЕРЖАВНОМУ РІВНІ, ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ У РІВНОМУ ЗАЯВИВ ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД, ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

За словами мера, громади роблять усе можливе для допомоги людям, які через війну втратили домівки. До того ж забезпечення житлом, компенсації за зруйноване майно мають стати частиною єдиної державної політики підтримки ВПО.

У межах візиту до Рівного Ігор Терехов відвідав ГО «Центр інтеграції» та зустрівся з внутрішньо переміщеними особами. У заході взяли участь орієнтовно 50 переселенців з різних регіонів України. Говорили про інтеграцію в нові громади, забезпечення житлом, працевлаштування, освіти дітей та підтримку людей, які через війну були змушені залишити свої домівки. Під час бесіди очільник Харкова зазначив, що необхідність зміни державної політики щодо ВПО наразі вже назріла:

— Розумію, наскільки непросто сьогодні вам всім. Проте, якщо у Рівному налічується 17 тисяч переселенців, то у Харкові їх 216 тисяч. До речі, знаєте, мені не дуже подобається ця назва — вимушені переселенці. Держава має зробити все, щоб кожна людина, яка, на жаль, вимушена переїхати, була інтегрована в те суспільство, в ту громаду, яку обрала, стала її частиною.



Як зазначив Ігор Терехов, йому імпонує підхід, коли переселенці сприймають себе як повноцінних членів громад, у яких проживають, і наголосив, що одним із головних викликів для ВПО залишається питання житла. Проте жодна громада не має фінансової спроможності самостійно розв'язати таку проблему без системної державної підтримки.

— Що потрібно сьогодні, щоб люди почувалися захищеними, щоб залишалися в тих містах, в яких вони зараз? Власне, бажання, на котре впливає фактор безпеки і наявність даху над головою. Наголошу, неможливо весь час орендувати житло або жити у гуртожитках. Забезпечити потерпілих від війни має держава. Бо ніякого міського бюджету ні Рівному, ні Харкову, ні Києву не вистачить. Також людям треба бути впевненим у заробітку, якщо не буде роботи, усі просто поїдуть.

Мер поділився досвідом Харкова у сфері підтримки переселенців. Для них працює Міський центр надання послуг внутрішньо переміщеним особам. Крім того, реалізуються різні програми соціальної підтримки, зокрема безкоштовний проїзд у муніципальному громадському транспорті та видача безплатного гарячого харчування тим, хто цього потребує. Тож влада на місцях робить все можливе, аби допомогти людям налагодити своє життя в новій громаді. Проте ключовими залишаються глобальні питання, зокрема щодо компенсацій за втрачене майно. І актуальне питання необхідно вирішувати також на рівні держави:

— Ми робимо все можливе для людей, які приїхали до нас, рятуючись від бойових дій. Їхні проблеми відрізняються від питань, з якими стикаються корінні жителі. Насамперед їх хвилює компенсація за втрачене житло. Як її отримати? Адже поки що мають компенсацію тільки учасники бойових дій. А потрібно, щоб всі її мали. Тому що переселенцям потрібно за щось купувати нове житло. Для цього потрібно отримати сертифікат. Як, коли до території не дістатися? На додачу, війна ще не закінчилася, коштів на все не вистачає, а ми витрачаємо величезні гроші на війну. Проте неможливо, щоб люди перебували між небом і землею, неможливо. Потрібно, щоб вони мали змогу отримати компенсацію і придбати житло. У висновку — треба створювати окрему державну програму.

# З ЛЮБОВ'Ю ДО ОБРАНОЇ СПРАВИ

ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ ВИПУСТИЛА НОВЕ ПОКОЛІННЯ ФАХІВЦІВ. ДИПЛОМИ ОТРИМАЛИ 524 ВИПУСКНИКИ, З НИХ СОРОК БАКАЛАВРІВ — З ВІДЗНАКОЮ.

Серед вчорашніх студентів — вчителі, філологи, культурологи та корекційні педагоги, які здобували освіту в умовах повномасштабної війни. З отриманням дипломів їх привітав Харківський міський голова Ігор Терехов і подякував викладачам академії за підготовку фахівців, які вже найближчим часом працюватимуть в освітній, соціальній та гуманітарній сферах Харкова, області та всієї України.

Мер підкреслив, що в умовах війни професія педагога має особливе значення, адже саме вчителі допомагають дітям не лише здобувати знання, а й зберігати відчуття стабільності, підтримки та віру в майбутнє:

— Дуже вдячний вам за те, що ви були й залишаєтеся в Харкові, бо сьогодні працювати і жити в нашому місті непросто. Але ви обрали надзвичайно важливу справу — навчати дітей. І я впевнений, що дуже скоро багато хто з вас прийде до наших шкіл, дитсадків, освітніх просторів. Хочу, щоб у вашому житті більше ніколи не було війни, щоб ви навчали дітей не в підземних школах, не в укриттях, а у світлих мирних класах. Попереду у вас складний, але дуже важливий шлях. Тому бажаю вам витримки, сил, любові до дітей і віри в себе!

Нинішні випускники стали студентами у перший рік повномасштабної війни, навчалися під звуки сирен, поєднували заняття з роботою і волонтерством та, попри всі випробування, змогли здобути знання й впевнено дійти до своєї мети. Кожен із них має власну історію професійного становлення, але всіх об'єднує любов до обраної справи.



**Олена Грачова:**

— Чотири роки навчання пройшли дуже насичено. Я отримала незабутній досвід, який допомагає мені в професійній діяльності. Працюю в школі вчителем мистецтва вже майже три роки. Планую вступати на магістратуру до нас



в академію на спеціальність «Філологія», мені дуже цікаво дізнатися про нові мови і здобувати додаткові знання.

**Світлана Поварчук:**

— У мене це вже третя освіта. Маю фах з дошкільної освіти, початкової освіти і тепер здобула диплом корекційного педагога, тому що, коли почала працювати, зрозуміла, що зараз дуже багато дітей мають проблеми, і з ними треба працювати за спеціальними методиками. Тепер все, чому я навчилася, застосую на практиці. Щиро вдячна нашим викладачам, які вчили і допомагали.

**Олександра Шабельник:**

— Професія вчителя близька з дитинства, прабабуся була вчителькою, тітка, яка до речі, теж навчалася в нашій академії. Таким чином я продовжую династію. Вже працюю орієнтовно три роки, саме у школі — пару місяців. Люблю свою професію через дітей, вони дарують неймовірне щастя, урізноманітнюють наше життя. Своєю чергою хочу, щоб діти могли у всьому на мене покластися.



## ТЕПЛИЦІ ХАРКОВА ОТРИМУЮТЬ ДРУГЕ ЖИТТЯ

В ОРАНЖЕРЕЯХ НАРОДЖУЮТЬСЯ КВІТИ, ЯКІ ЗГОДОМ ПРИКРАШАЮТЬ ПАРКИ, СКВЕРИ ТА КЛУМБИ ПО ВСЬОМУ ХАРКОВУ. АЛЕ ВЖЕ КІЛЬКА РОКІВ ЦЯ ТЕРИТОРІЯ ПОТРЕБУЄ ПОРЯТUNKУ.

Обстріли та ракетні удари серйозно пошкодили тепличний комплекс міста. Частина споруд було зруйновано, обладнання понівечено уламками, а виробничі площі втрачено.

Зараз теплиці отримують друге життя. На місці пошкоджених конструкцій з'являються сучасні приміщення, які не лише відновлюють потужності, а й відкривають нові можливості для розвитку міського озеленення, розповів речник СКП «Харківзеленбуд» ХМР **Андрій Кравченко:**

— Наш тепличний комплекс вирощує з нуля рослини для усього Харкова. Тому втрата кожної теплиці завдає непоправної шкоди. На початку війни було втрачено відразу три теплиці. Та зараз ми почали відновлювати їх, від фундаменту, від підвалів. В одній з них вже прибрали те, що розтрощено, замінили каркас, скло поміняли на полікарбонат — сучасні пластикові панелі, які добре тримають тепло взимку та уль-

трафіолет, який створює належний мікроклімат всередині. Крім того, принагідно почали осучаснювати приміщення, щоб могла заїжджати техніка, яка допомагатиме чи-то завозити землю, чи-то вивозити квіткову продукцію. Тобто дівчата не тягатимуть власноруч важелісні ящики.

Це перший наш досвід такого відновлення. Маю відзначити, що виходить досить гарно. Згодом так само відновимо решту теплиць, які були пошкоджені під час війни. Також додамо ще додаткові робочі площі, використовуючи відновлення коридорів, які так само призначені для зберігання продукції.

Вже зараз фахівці прораховують можливість вирощування на цих потужностях багаторічників, котрі сьогодні є трендом європейської екосистеми в містах. А Харків не хоче пасти задніх. Тому маю надію, що нам вдасться так само створити тут повний цикл вирощування багаторічників для того, щоб висаджувати їх по всіх районах нашого міста. Оскільки робочі площі тепер в комплексі буде більше, то озеленувачі матимуть змогу розширити і асортимент квітів, які будуть вирощуватися.



## ЛЮБИТЕЛЯМ ШВИДКОСТІ — НАПРУЖИТИСЯ!

В УКРАЇНІ МОЖУТЬ ЗМІНИТИ ПІДХІД ДО ПОКАРАННЯ ЗА ПЕРЕВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ.

Уряд розглядає запровадження градації штрафів залежно від рівня перевищення та посилити відповідальність для системних порушників, повідомила прем'єр-міністерка Юлія Свириденко у Telegram-каналі.

За її словами, за останні 12 місяців камери автоматичної фіксації зафіксували майже 2900 водіїв, які перевищували швидкість більше ніж 50 разів. Понад 35 тисяч водіїв потрапляли в поле зору камер більше десяти разів за рік. Майже 12,5 тисячі — більше двадцяти разів.



Очікується, що найближчим часом МВС обговорить нові пропозиції з народними депутатами: «Плануємо збільшити їхню кількість до понад 410 комплексів. Там, де працює контроль, водії частіше дотримуються правил».

Крім того, в уряді готують законодавче врегулювання використання електросамокатів та іншого легкого персонального транспорту. Кількість ДТП протягом п'яти місяців 2026 року за їх участі зросла на 66,8%: «Гинуть і травмуються люди, зокрема діти. Правила мають бути чіткими та зрозумілими для всіх учасників дорожнього руху».

## ЖОДНОЇ ЗРАДИ

У КРОПИВНИЦЬКОМУ КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСТІ СТАВСЯ МОВНИЙ ІНЦИДЕНТ. ЗВИЧАЙНА ПОКУПКА ОВОЧІВ У МІСЦЕВОМУ МАГАЗИНІ ЗАКІНЧИЛАСЯ ВИКЛИКОМ ПРАВООХОРОНЦІВ, ЗВИНУВАЧЕННЯМИ У «РОБОТІ НА РФ».



Одна з відвідувачок побачила назву «цвітна капуста» і заявила, що слово є російським, тож його негайно треба замінити на «кольорова капуста». У написі на ціннику жінка розгледіла ледь не ворожий осередок агентів Кремля та доказ «антиукраїнської діяльності». Продавчиня спробувала заспокоїти клієнтку та пояснити їй базові правила української мови: «Цвітна капуста — від слова «цвіт», вона цвіте, суцвіття».



Проте наданих аргументів покупчині виявилось недостатньо, вона наполягала, аби поліція негайно «вжила заходів» проти «порушниці», що працює на країну-агресорку.

Правоохоронці не знайшли жодного порушення чинного законодавства у діях адміністрації магазину, тому підстав для складання протоколу не було.

Такий поворот подій обурило «мовну активістку». Жінка емоційно заявила, що «поліція у нас вся куплена», і пішла геть.

Варто зазначити, що слово «цвітна» є абсолютно нормативним в українській мові, бо походить від іменника «цвіт» і буквально описує суцвіття рослини, тому жодного відношення до російської мови не має. Варіант «кольорова» є лише альтернативним синонімом, і обидва слова є абсолютно рівноправними.

## ЗРІВНЯЛИСЯ

ПОВНОМАСШТАБНА ВІЙНА РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ ЗА ТРИВАЛІСТЮ ЗРІВНЯЛАСЯ З ПЕРШОЮ СВІТОВОЮ ВІЙНОЮ. ПРО ЦЕЙ РУБІЖ У КОМЕНТАРІ НІМЕЦЬКОМУ N-TV ВКАЗАВ ІСТОРИК, ПРОФЕСОР ФРАЙБУРЗЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЙОРН ЛЕОНГАРД.

За підрахунком Леонгарда, Перша світова війна тривала 1568 днів — від оголошення Австро-Угорщиною війни Сербії 28 липня 1914 року до Комп'єнського перемир'я 11 листопада 1918 року.

Повномасштабне вторгнення в Україну почалося 24 лютого 2022 року. За календарним підрахунком із включенням дня початку, 10 червня 2026 року стало 1568-м днем цієї війни. У матеріалі n-tv Леонгардом зазначає, що



11 червня російська агресія проти України триватиме стільки ж, скільки Перша світова.

Історик наголошує, що порівняння не означає повної аналогії між двома війнами. За його словами, йдеться насамперед про спільну ознаку — це вже очевидно довга війна, а такі війни особливо важко завершувати.

## ЗБЕРИ САМ

НА ALIEXPRESS І ТЕМУ МОЖНА ПРИДБАТИ ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК ІЗ ТРЬОМА СПАЛЬНЯМИ, ВАННОЮ, КУХНЕЮ ТА СОНЯЧНИМИ ПАНЕЛЯМИ — І ЦЕ НЕ ЖАРТ, ПИШЕ DAILY MAIL.

Китайські продавці виставили на маркетплейсі AliExpress контейнерні розкладні будинки площею від 6 до 12 метрів. Одна з моделей із трьома

спальнями коштує €4781 — з безкоштовною доставкою з китайської провінції Хенань. Чекати доведеться орієнтовно два місяці. Продавці обіцяють, що будинок готовий до заселення одразу після встановлення: всередині вже є всі необхідні комунікації. На деякі моделі діє п'ятирічна гарантія, а конструкцію можна замовити під себе — вибрати планування і комплектацію.



Схожі пропозиції є і на Тему. Американський блогер Unspeakable зібрав кілька таких конструкцій і влаштував стрес-тест — направив на будинок промисловий вентилятор. Конструкція почала вібрувати. Коли показали фінальні підсумки після збірки — відео зібрало 140 тисяч лайків, а глядачі зізналися, що були приємно здивовані.

Жінка з Австралії через пів року після заселення дала чесний відгук: «Ще стоїть. Досить задоволена тим, що отримала», — сказала вона, але зізналася, що зіткнулася з протіканнями і власноруч лагодила туалет.

Появу дешевих будинків пояснюють житловою кризою у Британії та Європі.

## ЗАСТОСУВАННЯ МУМІЇ В КУЛІНАРІЇ: НОВИЙ ДОСВІД

НАУКОВЦІ ПРОВЕЛИ УНІКАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ЯКИЙ ПОЄДНАВ АРХЕОЛОГІЮ, МІКРОБІОЛОГІЮ ТА КУЛІНАРІЮ. ДОСЛІДНИКИ СПЕКЛИ ХЛІБ НА ЗАКВАСЦІ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ ДРІЖДЖІ, ЗНАЙДЕНІ В ОСТАНКАХ ЕТЦІ, ЯКИЙ Є ОДНІЄЇ З НАЙВІДОМІШИХ МУМІЙ У СВІТІ.

Етці був знайдений у 1991 році в Альпах на кордоні Італії та Австрії та вже понад три десятиліття залишається унікальним об'єктом досліджень. Його тіло, одяг та вміст шлунка дали вченим дані про життя людей в Європі бронзової доби.

Нещодавно команда з інституту Eurac Research виявила на зразках мумії Етці життєздатні штами дріжджів. Їм вдалося використати їх для випікання хліба.

— Зрештою, ми отримали цілком нормальне тісто, яке піднялося протягом 24 годин, практично як зі звичайними дріжджами. Ми зробили

з нього справді гарне тісто, хоча дріжджі могли перебувати у стані спокою понад п'ять тисяч років, зберігшись у льоді після смерті Етці. — повідомив мікробіолог Мохамед Сархан.

Відновлення давніх мікроорганізмів відкриває нові горизонти для науки. Тепер команда націлилася на щось значно амбітніше. Окрім хліба, вони хочуть дослідити, що ще можуть виробляти ці стародавні мікроорганізми. Серед можливих напрямів вчені пропонують використати давні дріжджі для виробництва пива та інших ферментованих продуктів.



# ПІДПРИЄМЦІ ОБ'ЄДНУЮТЬ ГРОМАДИ

БОГДАН ТА ОЛЕКСАНДРА ПОЛОВИНКО — ХАРКІВСЬКІ ПІДПРИЄМЦІ. НА ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ БУЛИ ЗМУШЕНІ РЕЛОКУВАТИ СВІЙ БІЗНЕС У БЕЗПЕЧНІШИЙ РЕГІОН КРАЇНИ. ДЛЯ НОВОГО СТАРТУ ОБРАЛИ РІВНЕ.

**У** Харкові тримали кафе «Тремпель», і в нове місце передусім хотіли перенести атмосферу рідного міста:

— Не знали, як рівняни це сприймуть. Але наші побоювання виявилися марними. Нас дуже добре прийняли. З'ясувалося, що в Рівному дуже багато харків'ян, вони про нас дізналися: і самі приходили, і місцевих приводили. Згодом відкрили ще декілька закладів харчування та заснували бренд одягу. Дуже подобається Рівне, проте не забуваємо і про Харків. Працюємо і тут, і там.

Богдан і Олександра разом з іншими підприємцями-харків'янами зустрілися з Харківським міським головою Ігорем Тереховим, який перебував у Рівному з робочим візитом. Серед учасників зустрічі представники швейного виробництва, рекламної сфери, фермерських господарств й харчової промисловості. Долучився до розмови і виконуючий обов'язки Рівненського міського голови Віктор Шакирзян. Говорили про досвід релокації, адаптацію до роботи в новій громаді. Чимало підприємців, переїхавши до інших регіонів, зберегли частину своєї



діяльності й у Харкові. Кажуть: не хочуть втратити зв'язок із рідним містом і продовжують розвивати бізнес одразу на двох майданчиках.

Ігор Терехов зазначив, що релокований бізнес — не просто підприємства, які через війну змінили місце роботи. За його словами, це люди, які змогли зберегти команди, виробництва, робочі місця та податкові надходження, продовжуючи працювати й підтримувати економіку країни навіть у найскладніших умовах. Тому підтримка малого та середнього бізнесу є одним із ключових завдань держави та громад, адже саме підприємці забезпечують еконо-

мічну стійкість територій і створюють основу для майбутнього відновлення України:

— Люди працюють і тут і там, це чудово. Дуже добре, що в Рівному гарно ставляться до харківського бізнесу. Так і має бути. Сьогодні за бізнес потрібно боротися, створювати умови для його розвитку в усіх містах. Водночас важливо, щоб підприємці не закривали свою справу в Харкові, а могли розвивати її одночасно в різних регіонах України.

Під час візиту очільник Харкова також ознайомився з роботою місцевого бізнес-хабу «Підтримай Рівненське». Проект об'єднує та підтримує представників малого і середнього бізнесу, допомагаючи їм розвивати власну справу.

**Ігор Терехов** своєю чергою зазначив, що в Харкові також є програма «Придбай харківське»:

— Крім цього, оплачуємо їм виставкову діяльність. Скасували низку місцевих податків і зборів. Хоч, щоб і у вас з'явилися наші товаровиробники. Що стосується взагалі підтримки бізнесу: умови, в яких сьогодні живуть наші бізнесмени, і умови для бізнесу в Рівному, відрізняються. Ми практично кожного дня працюємо під обстрілами. Тому потрібна державна програма щодо підтримки бізнесу на прифронтових територіях, і це насамперед залучення кредитних ресурсів, страхування військових ризиків тощо.

Сьогодні надзвичайно важливо створювати умови, які дозволять бізнесу залишатися в Україні та розвиватися навіть під час війни.



## ЗАМІСТЬ БАГНЮКИ — НОВІ ДОРІЖКИ

У ХАРКОВІ РЕМОНТУЮТЬ ПІШОХІДНУ ЗОНУ В НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ, АДЖЕ ПІСЛЯ ДОЩУ ХІДНИКАМИ БУЛО НЕ ПРОЙТИ, НЕ ОМИНУВШИ КАЛЮЖІ.

**П**одекуди покриття настільки зносилось, що замість пішохідної доріжки залишався лише напрямок руху між ямами та вибоїнами. Тож жителі попросили шляховиків відремонтувати тротуари. Комунальники не забарилися і розпочали роботи з оновлення пішохідної інфраструктури біля житлових будинків.

**Анатолій Єпик**, інженер КП «Шляхрембуд» ХМР:

— Ми уже провели підготовчі роботи з установки нових бортів та улаштування щебеневого покриття тротуарів. На деяких ділянках почали асфальтування доріжок.

Запевняю, жителі будуть задоволені виконаними роботами. Загалом у Немишлянському районі, як і скрізь, ми щоденно прибираємо сміття з тротуарів і доріг, виявляємо недоліки вулично-дорожньої мережі і їх усуваємо. Наприклад, за минулу добу виконали ремонтні роботи на вулиці Автогенній, Стадіонному проїзді та вулиці Олімпійській.

Втрачене свідоцтво про право власності, серія та номер 5-99-191876, видане 17.06.1999. Видавець: Центр (відділ) приватизації житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Головного управління економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради на ім'я: Кобилкін Іван Никонорович, Кобилкіна Валентина Степанівна за адресою: м. Харків, пр-т. Тракторобудівників, б. 69, кв. 50, **вважати недійсним**.

Було втрачено військовий квиток, серія НК № 5093 від 30.10.1997 р., на ім'я Яцун Олег Миколайович, прошу повернути за винагороду. Тел. 0983972183.

## ЗАСЛУЖЕНИЙ УСПІХ

УКРАЇНСЬКІ ШКОЛЯРІ ВКОТРЕ ПРИВЕРНУЛИ УВАГУ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ СПІЛЬНОТИ СВОЇМИ РОЗРОБКАМИ І ДОСЛІДНИЦЬКИМИ ПРОЄКТАМИ.

**2**—3 червня в польському місті Катовіце відбулася Міжнародна виставка винаходів та інновацій INTARG, яка щороку об'єднує дослідників, винахідників, університетські команди, стартапи та молодих науковців, перетворюючись на простір перспективних ідей та міжнародного професійного діалогу.

Цьогоріч захід об'єднав представників 38 країн світу.

Україну представляли 13 учнів — членів Малої академії наук України, які до скарбнички національної збірної додали 16 нагород: шість золотих, п'ять срібних, дві бронзові медалі та три спеціальні відзнаки від міжнародних партнерів виставки.

Високу оцінку отримали проекти, присвячені інформаційним технологіям, штучному інтелекту, енергетиці, екології, біології та медицині.

До числа призерів потрапили харківські школярі.

Микита Дергачов, учень Харківського ліцею № 144 ХМР,



здобув срібну медаль за проект «Візуальна навігація БПЛА за ключовими регіонами».

Ще одну срібну нагороду для Харкова виборов Євген Пересада, учень Харківського ліцею № 1 ХМР. Його дослідницький проект «Дослідження стану поширення *Egiphogum vaginatum* L. на територіях природно-заповідного фонду України» отримав високу оцінку міжнародного журі та підтвердив вагомість екологічних досліджень української молоді.

INTARG-2026 подарував українській делегації нові нагороди, цінний досвід міжнародного спілкування та визнання професійної спільноти.

## НЕ ВТРАЧАЙТЕ ПИЛЬНІСТЬ

ДЕПАРТАМЕНТ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ ТА СПОЖИВЧОГО РИНКУ ЗАКЛИКАЄ ХАРКІВ'ЯН БУТИ ОБЕРЕЖНИМИ ПРИ КУПІВЛІ ТОВАРІВ НА АГРОПРОДОВОЛЬЧИХ РИНКАХ, АДЖЕ З НАСТАННЯМ СПЕКИ РИЗИК ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ РІЗКО ЗРОСТАЄ ЧЕРЕЗ АКТИВНЕ РОЗМНОЖЕННЯ БАКТЕРІЙ І ТОКСИНІВ У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ.

**З**гідно з Гігієнічними вимогами на ринках, там заборонено продавати:

- кондитерські та кулінарні вироби, напівфабрикати з м'яса та риби домашнього виготовлення;
- м'ясні, рибні, молочні, плодоовочеві, плодово-ягідні, грибні консерви домашнього виготовлення;
- продукти, що не мають підтвердження придатності лабораторією ринку;



— зіпсовані овочі, зелень, фрукти, ягоди;

— продукти, які через свої мікробіологічні властивості швидко псуються та інше.

Особливо уважними треба бути за купівлі м'яса, риби, кондитерських виробів і молочних продуктів — саме вони найчастіше стають причиною харчових отруєнь. Перед покупкою варто перевіряти зовнішній вигляд продукту, звертати увагу на умови зберігання, цікавитися наявністю лабораторних довідок.

# ТОП МІФІВ ПРО АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ

ЧИ ЗАВЖДИ АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ ДІСТАЄТЬСЯ У СПАДОК ВІД БАТЬКІВ? НЕВЖЕ ГІПЕРТОНІКАМ МОЖНА ВЖИВАТИ ЛІКИ, ТІЛЬКИ КОЛИ ПРИПЕКЛО? ЧИ РЯТУЄ ВІД ХВОРОБИ ПРОКАПУВАННЯ ПАРУ РАЗІВ НА РІК?

Разом з лікарем-кардіологом, доктором медичних наук Ларисою Міщенко МОЗ зібрав поширені міфи і факти щодо артеріальної гіпертензії.

## ▶ МІФ 1. АРТЕРІАЛЬНА ГІПЕРТЕНЗІЯ – СПАДКОВА ХВОРОБА

У розвитку артеріальної гіпертензії спадковість відіграє велику роль. Проте не означає 100% ймовірності розвитку захворювання. Якщо батьки мають проблеми з тиском, дотримання здорового способу життя може запобігти розвитку гіпертензії, а періодичний контроль тиску – вчасно виявити проблему.

## ▶ МІФ 2. НА ГІПЕРТЕНЗІЮ ХВОРИЮТЬ ЛЮДИ СТАРШОГО ВІКУ

Насправді ця хвороба може вражати не тільки дорослих різного віку, а й навіть дітей. Останнім часом спостерігається тенденція до зростання частоти артеріальної гіпертензії серед дітей та молоді, що здебільшого спричинено поширенням ожиріння, нездорового харчування, малорухливого способу життя та шкідливих звичок. Оскільки більшість людей не зважають на проблему в молодому віці, недуг може довго залишатись невиявленим.

## ▶ МІФ 3. ТИСК МОЖЕ ПІДВИЩУВАТИСЬ ТІЛЬКИ НА ПРИЙОМІ У ЛІКАРЯ

Феномен «гіпертензії білого халату» дійсно є. Але щоб точно його встановити, потрібно провести додаткове вимірювання тиску поза кабінетом лікаря. Таким може бути амбулаторний добовий моніторинг тиску з використанням спеціального приладу, який програмується та самостійно вимірює тиск протягом доби.

## ▶ МІФ 4. ЛІКИ ПОТРІБНО ВЖИВАТИ ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ ПОГАНО

Ідеться про дуже поширений міф, який коштує здоров'я, а інколи й життя. Немає іншого способу запобігти ускладненням гіпертензії (інсульту, інфаркту, ураженню нирок, судинній деменції тощо), крім дотримання здорового способу життя та регулярного медикаментозного лікування.

## ▶ МІФ 5. ПОНЯТТЯ «РОБОЧИЙ ТИСК» НЕМАЄ

Деякі люди називають високий тиск своїм нормальним станом, оскільки при цьому вони не мають ніяких



скарг та негативних почуттів. Але це не означає, що лікуватися не потрібно. Іноді зустрічаються пацієнти, які не мають ніяких скарг або суб'єктивних почуттів при АТ 190/120 мм рт. ст., але ж такі цифри не означають, що не потрібно лікувати виявлений загрозливий стан.

Артеріальну гіпертензію важливо лікувати з перших проявів захворювання. Іноді хворобу називають німим вбивцею – за відсутності значного дискомфорту та болю постійно підвищений АТ чинить несприятливий вплив на серце, судини й нирки.

Спочатку зміни не проявляються, і їх можна виявити лише за допомогою досліджень. Але якщо хвороба прогресує, вони можуть перейти в інсульт, інфаркт або інші важкі ускладнення. Чим раніше ви починаєте контролювати свій тиск, тим менше шансів надає хвороби.

## ▶ МІФ 6. ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ДОСТАТНЬО ПРОКАПАТИСЯ 1-2 РАЗИ НА РІК

Прокапування не допоможе вирішити проблему. Наукових обґрунтувань ефективності методу внутрішньовенного вливання не існує. Потрібно регулярно вживати ліки.

## ▶ МІФ 7. АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ МОЖНА ВІЛІКУВАТИ НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ

Піл час підвищення тиску народні методи не працюють. Тому, якщо ви побачили чудодійний спосіб позбавлення від артеріальної гіпертензії, – не варто витрачати на них ані час, ані кошти.

## ▶ МІФ 8. ТИСК З ВІКОМ ЗРОСТАЄ

На сьогодні не існує ніяких вікових норм показників артеріального тиску. Якщо на прийомі у лікаря АТ  $\geq 140/90$  мм рт. ст., і такий рівень підтверджується як мінімум двічі протягом місяця на окремих візитах – це свідчить про артеріальну гіпертензію незалежно від віку хворого. Сучасні підходи до лікування артеріальної гіпертензії у осіб понад 65 років (і навіть понад 80 років) полягають у призначенні постійної медикаментозної терапії з метою нормалізації АТ та зменшення ризику, насамперед мозкового інсульту та інфаркту міокарда.

### ВАЖЛИВО! ПРОГРАМА «СКРИНІНГ ЗДОРОВ'Я 40+»

Департамент охорони здоров'я ХМР закликає не відкладати профілактичне обстеження та скористатися безкоштовною програмою «Скринінг здоров'я 40+».

— Зазначена програма дуже важлива для всієї нашої держави, тому що саме після 40 років у людей починають стрімко зростати ризики виникнення серцево-судинних хвороб і діабету другого типу, — зауважує в. о. директора Департаменту охорони здоров'я ХМР Віктор Ярмолюк. — Також треба розуміти, що зараз триває війна, і психоемоційний стан наших людей після сорока років теж має дуже великі ризики виникнення різних розладів.

Скринінг безплатний. Після подання заявки держава надає 2 тис. гривень на обстеження. Взяти участь у програмі просто. Записатися можна через застосунок «Дія» або звернутися до ЦНАПу, де допоможуть зареєструватися і оформити отримання коштів.

# МРТ ЧИ КТ: ЩО КРАЩЕ

ІДЕТЬСЯ ПРО ДІАГНОСТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ — МРТ (МАГНІТНО-РЕЗОНАНСНА ТОМОГРАФІЯ) І КТ (КОМП'ЮТЕРНА ТОМОГРАФІЯ), ЩО Є ДВОМА МЕТОДАМИ І НАЙЧАСТІШЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У МЕДИЦИНІ. ОБИДВА НАДАЮТЬ ВАЖЛИВУ ІНФОРМАЦІЮ ПРО СТАН ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ І ТКАНИН, АЛЕ ПРОВОДЯТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ І МАЮТЬ РІЗНІ ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ.

Щоб допомогти зрозуміти, який метод краще підходить вам конкретно, розглянемо ключові різниці між МРТ і КТ.

## ▶ ПРИНЦИП РОБОТИ

МРТ використовує магнітні поля й радіохвилі для отримання високоточних зображень органів і тканин. Метод не включає використання іонізуючого випромінювання, що є безпечним варіантом для дослідження мозку, спинного мозку, суглобів чи інших м'яких тканин.

КТ використовує рентгенівські промені для створення високої роздільної здатності знімків кісток, кровоносних судин й м'яких тканин. КТ-сканування зазвичай швидше за МРТ і може бути особливо корисним для оцінки кісткових структур, виявлення пухлин і дослідження черевної порожнини.

## ▶ ВІДМІННОСТІ У ЗОБРАЖЕННІ МРТ І КТ

Зображення, отримані за допомогою МРТ, мають високу роздільну здатність і контрастність, особливо ко-

ли йдеться про м'які тканини. Можливість більш точного діагностування захворювань суглобів й хребта, а також більш точної оцінки пухлин робить МРТ ідеальним вибором для докладного вивчення мозку.

КТ-зображення надають меншу деталізацію порівняно з МРТ для м'яких тканин, але перевершують у зображенні кісток, легень і визначення наявності крововиливів. КТ також ефективна для швидкої оцінки травм після нещасних випадків.

## ▶ ЧАС І КОМФОРТ ПРОЦЕДУРИ

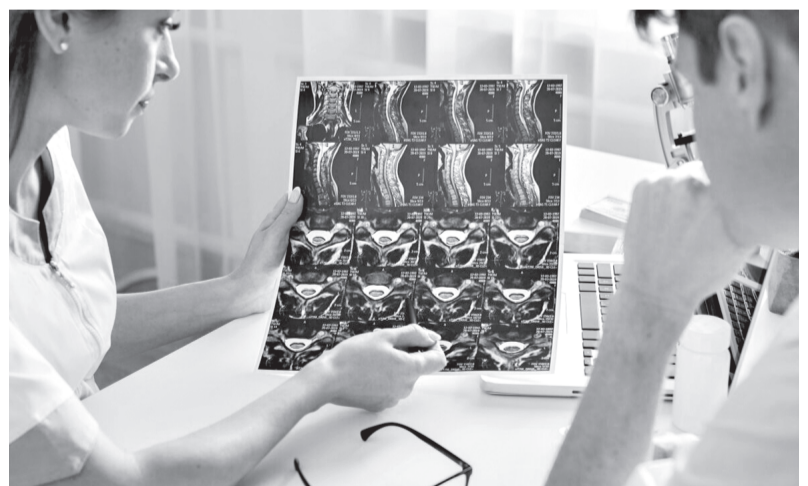
Процедура МРТ зазвичай бере більше часу, ніж КТ — від 30 до 60 хвилин, залежно від досліджуваної області, тоді як КТ може бути виконана лише за кілька хвилин. МРТ також може бути менш комфортна для пацієнтів із клаустрофобією через необхідність перебувати у вузькому тунелі сканера.

## ▶ ВИКОРИСТАННЯ КОНТРАСТНОЇ РЕЧОВИНИ

І МРТ, і КТ можуть вимагати введення контрастної речовини для покращення якості зображень. Однак речовини, які використовуються під час МРТ, зазвичай краще переносяться і мають менше побічних ефектів, ніж контрасти для КТ.

## ▶ РИЗИКИ ТА ОБМЕЖЕННЯ

КТ-сканування пов'язане з невеликою кількістю



іонізуючого випромінювання, що може бути ризиком для певних груп пацієнтів, включаючи вагітних жінок. МРТ не використовує іонізуючого випромінювання, але не рекомендується для пацієнтів із деякими типами медичних імплантатів, наприклад з кардіостимуляторами.

## ▶ ЯКИЙ СПОСІБ ВИБРАТИ?

Вибір між МРТ й КТ залежить від конкретного діагностичного запиту, галузі дослідження, а також від індивідуальних особливостей і стану пацієнта. Загалом, МРТ краще для детального дослідження м'яких тканин, а КТ краще підходить для оцінки кісток, легень та в ситуаціях, що потребують швидкого діагнозу.

Лікар допоможе визначити, який метод дослідження найбільш сприятливий для вас, зважаючи на індивідуальні медичні показання і здоров'я.

## Гороскоп на 13 червня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
День буде динамічним і продуктивним. Чудовий час для прояву ініціативи. Вам вдасться швидко вирішити питання, які останнім часом затримувалися. Можливі нові знайомства або цікаві пропозиції щодо роботи. Зірки обіцяють нові можливості у фінансових справах.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Сприятливий день для фінансових рішень і покупок. Ви відчуєте впевненість у завтрашньому дні та зможете зробити важливий крок до стабільності. Увечері варто приділити увагу родині.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Ваші красномовство і легкість у спілкуванні допоможуть досягти бажаного. День добре підходить для переговорів, навчання та нових знайомств, налагодження контактів та емоційного відновлення. Не відмовляйтеся від несподіваних зустрічей. Увечері можливий приємний сюрприз.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Емоції можуть заважати ухвалювати правильні рішення. Ваша інтуїція допоможе розпізнати, хто дійсно бажає вам добра. Намагайтеся не драматизувати ситуації й більше часу приділіть відпочинку. Вечір обіцяє приємні новини або теплу зустріч.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Ви будете у центрі уваги і зможете проявити свої найкращі якості. День підходить для творчості, виступів та важливих розмов. Люди охоче підтримуватимуть ваші ідеї. Зірки сприяють початку нових справ й розвитку інтелектуального потенціалу.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Не перевантажуйте себе дрібними справами. Сьогодні важливо зосередитися на тому, що дійсно має значення. У фінансових питаннях варто бути уважнішими. Субота може принести можливість розв'язання старих конфліктів. На вас чекає гармонізація стосунків із собою та оточенням.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Зірки сприятимуть гармонії у стосунках. Ви зможете знайти компроміс навіть у непростій ситуації. День добре підходить для романтики та душевного спілкування. Звертайте увагу на знаки долі та не відкидайте допомогу.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Вашої рішучості сьогодні вистачить, аби подолати будь-які труднощі. Не дозволяйте емоціям керувати вами. Будьте обережні з обіцянками, щоб не потрапити в незручну ситуацію. Вечір стане чудовим часом для відпочинку та відновлення сил.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Час для нових можливостей і сміливих рішень. Ви можете отримати цікаву пропозицію або знайти натхнення для майбутніх проєктів. Не бійтеся ризикувати. Можливі захопливі поїздки або нові відкриття. Зірки радять не сидіти на місці, а розширювати свій кругозір.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Робота вимагатиме концентрації і дисципліни. Ваші старання не залишаться непоміченими. Відкривається простір для нових ідей та інтелектуальної діяльності. Увечері дозвольте собі трохи відпочинку та приємного спілкування.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
На вас чекають цікаві знайомства та несподівані події. День сприятливий для творчості, нових ідей та змін. Ваш оптимізм допоможе залучити до себе потрібних людей, а креативність — знайти вихід із нестандартних ситуацій. Уникайте поспіху у фінансових питаннях.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Інтуїція підкаже правильний шлях навіть у складних питаннях. На вас чекає дуже емоційний, але сприятливий день. Не сумнівайтеся у власних рішеннях. День добре підходить для романтики, творчості та спокійно-го відпочинку.



# ЯКІ РОСЛИНИ РЯТУЮТЬ ВІД КОМАРІВ І МУХ

ЛІТО — СЕЗОН ШАБАШУ НАДОКУЧЛИВИХ КОМАРІВ Й МУХ, ЯКІ ВИПРОБОВУЮТЬ НАШЕ ТЕРПІННЯ НА МІЦНІСТЬ НЕ ТІЛЬКИ НА ВУЛИЦІ, АЛЕ Й ВДОМА. НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ВІДВАДИТИ НЕПРОХАНИХ ГОСТЕЙ — ЗАВЕСТИ НА ПІДВІКОННІ ЧИ БАЛКОНІ АРОМАТНІ ТРАВИ, ЯКІ НАСТИРЛИВІ КОМАХИ НА ДУХ НЕ ПЕРЕНОСЯТЬ.

**Ч**имало рослин можуть діяти як природні репеленти, запевняють знавці. Ми створили добірку травичок, які виконують одразу дві корисні місії — захищають оселю від крилатих пришельців і стають смачним доповненням для страв.

### ▶ БАЗИЛІК

Ароматна пряна рослина — одна з найвідоміших рослин-репелентів, яка чудово підходить для вирощування вдома. Завдяки ефірним оліям базилік створює природний захист від небажаних гостей, і якщо для людей він пахне свіжістю та літом — для настирливих комарів звучить як «вхід заборонено».



Щоб збільшити ефект, можна трошки почаклувати і приготувати зілля. Фахівці радять замочити листочки у воді, настояти кілька годин, змішати настій зі спиртом, процідити та перелити рідину у флакон з пульверизатором. Отриманим репелентом обприскують штори, підвіконня, дверні рами і створюють таким чином природний бар'єр для комарів. На вулиці засіб можна наносити на відкриті ділянки тіла (уникайте потрапляння в очі) або на одяг.

До речі, базилік прийде на допомогу і якщо комару усе ж таки вдасться вас гризанути. Свербїж після укусу можна полегшити, потерши подразнене місце свіжим листком рослини.

### ▶ М'ЯТА

М'ята давно відома своїми заспокійливими властивостями, але мало хто знає, що комарів її аромат зовсім не заспокоює. Ментоловий запах, який подобається людям, комарам збиває з пантелику і змушує їх шукати інші місця для полювання.



М'ята є природним репелентом не тільки проти комарів, а й мух, мурах і тлі. Її легко вирощувати у горщиках, які можна розставити по всьому будинку або на балконі, створивши зелену «систему безпеки».

Для посилення захисту достатньо злегка розім'яти листочки пальцями або періодично струшувати рослину — так вона виділятиме більше ефірних олій. Щоб не сподобатися комарам під час прогулянки, можна потерти відкриті ділянки шкіри свіжими листочками м'яти.

### ▶ РОЗМАРИН

Смолисто-ароматну пряність з хвойним запахом вважають одним із найефективніших природних засобів для відлякування комарів та інших літаючих шкідників. Якщо крилаті комахи вирішать прорватися крізь м'ятні та базилікові укріплення, ефірні олії розмарину створюють додатковий захисний рубіж. Стверджують, що розмарин допомагає позбутися одразу декількох видів шкідників: павуків, мух, мурах.



На відміну від м'яти чи базиліку, листочки яких потрібно розтерти, щоб посилити аромат, розмарин справляється зі своєю місією самостійно. Його гілочки починають активно виділяти ефірні олії навіть від легкого подиху вітру. Якщо рослина росте у горщику, його достатньо просто трохи поворожувати — і природна «ароматична сигналізація» миттєво вмикається.

Розмарин не лише допомагає тримати комарів на відстані, а й може стати у пригоді після укусу. Рекомендують прикласти до подразненого місця кілька розім'ятих листочків — це допоможе зменшити свербїж і дискомфорт.

### ▶ ЧАБРЕЦЬ

Запашна з медовим ароматом рослина теж знає, як показати підступним комарам, де вихід. Вдале місце для вирощування чабрецю — залите сонячним світлом підвіконня у міській квартирі. Тут рослина чудово себе почуває і виділяє досить сильний аромат, який стає бар'єром для комарів.



Чабрець діє як репелент і проти інших комарів: відлякує також міль, домашніх мурах й бліх. Наприклад, щоб захистити речі від молі, у шафах розвішують висушені пучки чабрецю або ароматичні саше.

Всі зазначені вище рослини захищають людей і тварин від комарів, а їх вирощування дозволяє уникати використання хімічних препаратів для боротьби зі шкідниками. Втім, є нюанс, на який все ж таки варто звернути увагу. Трави мають сильні запахи, тож здатні спричинити алергічні реакції. Тому перш ніж оточувати себе природними репелентами, переконайтеся, що такий захист для вас безпечний.