



## ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ВЗЯВ УЧАСТЬ У ПАРЛАМЕНТСЬКИХ СЛУХАННЯХ ЩОДО ТРУДОВОЇ МІГРАЦІЇ, ЗАХИСТУ УКРАЇНСЬКИХ ПРАЦІВНИКІВ І СИТУАЦІЇ НА РИНКУ ЗАЙНЯТОСТІ.

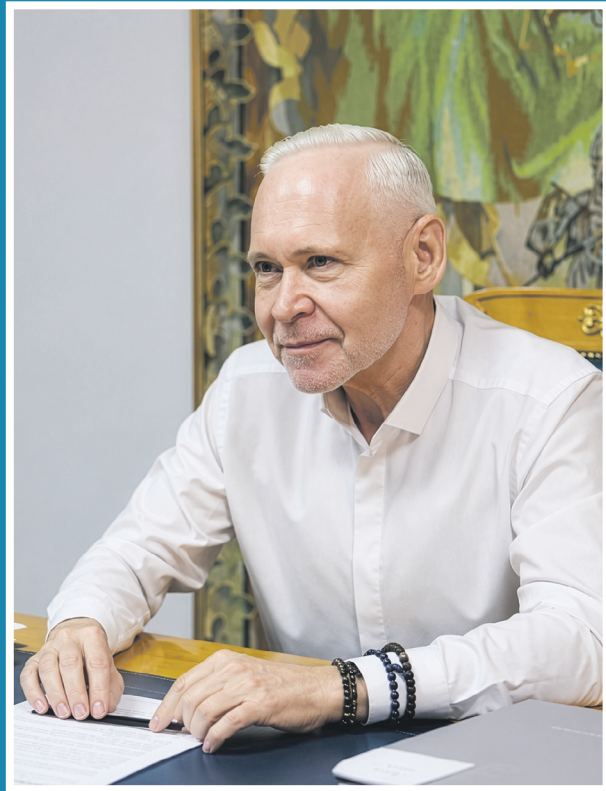
Представляючи позицію прифронтових територій щодо кадрової кризи, Ігор Терехов наголосив, що масове залучення іноземної робочої сили є примітивним рішенням, яке може загальмувати модернізацію економіки та впровадження інновацій:

— Робочі місця та можливості для заробітку мають, насамперед, надаватися українцям, а зміни до Трудового кодексу мають закріплювати цей пріоритет.

Так, сьогодні у прифронтових громадах особливо гостро відчувається кадровий дефіцит: нам бракує лікарів, учителів, будівельників, працівників комунальної сфери. Але масове залучення дешевої робочої сили з-за кордону не усуне причин цієї проблеми.

Держава має інвестувати у власних людей, створювати робочі місця, розвивати професійну освіту й перекваліфікацію. Нам потрібна принципово інша трудова політика. Це масштабні програми перекваліфікації та підтримка фахівців 50+, реальні перші робочі місця молоді, гарантовані програми зайнятості для ВПО.

Іноземних фахівців варто залучати точково — коли вони привозять знання, досвід і технології, а не замінюють українських працівників. Якщо нам і потрібні іноземці на ринку праці, то це має бути жорстко квотований процес: утримання іноземних студентів, які вже адаптувалися в Україні, та залучення виключно висококваліфікованих спеціалістів для



складних інженерних чи технологічних проектів відновлення.

Переконаний: Україна має повертати своїх громадян, а не шукати їм заміну.

# УКРАЇНА МАЄ ПОВЕРТАТИ СВОЇХ ГРОМАДЯН, А НЕ ШУКАТИ ЇМ ЗАМІНУ





# УКРАЇНСЬКОМУ ФРОНТУ ПОТРІБНЕ ПОТУЖНЕ ПІДКРІПЛЕННЯ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ЗА ПІДСУМКАМИ КІЛЬКАДЕННОГО СПІЛКУВАННЯ З КОМАНДИРАМИ АРМІЙСЬКИХ КОРПУСІВ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬ НАЙВАЖЛИВІШІ БОЙОВІ ЗАВДАННЯ, ПРОВІВ СПЕЦІАЛЬНУ ЗУСТРІЧ СТАВКИ ВЕРХОВНОГО ГОЛОВНОКОМАНДУВАЧА.

Це було перше пряме, безпосереднє спілкування основних виробників зброї та військового обладнання з командирами корпусів, які реально використовують продукцію, представниками Міністерства оборони, Міністерства фінансів, а також основними спеціальними службами держави.

У Ставці взяли участь командувач Десантно-штурмових військ ЗСУ, командири 10, 11, 19 армійських корпусів, «Хартії» та «Азову» і представники нового українського оборонного сектору.

Обговорили реальні бойові потреби, гальмування в забезпеченні, невирішені питання в закупівлях, необхідне додаткове фінансування і контракти на постачання дронів усіх типів та НРК, далекобійних снарядів для артилерії, які потрібні фактично на кожному напрямку інтенсивних бойових дій, та іншого обладнання.

Учасники зустрічі домовилися, що буде започаткований регулярний формат такого спілкування між корпусами, виробниками й урядовими структурами за координації Міністерства оборони та РНБО.

Окрему увагу приділили конкретним показникам дефектів продукції, що були виявлені на рівні застосування у бойових підрозділах.



— Важливо, щоб виробники чули такі відгуки і оперативно виправляли те, що необхідно. Продовжу визначати, які корективи в стратегію оборони України слід внести і які пріоритети у виробництві та постачанні у війська повинні бути реалізовані якнайшвидше, — наголосив Глава держави.

Під час зустрічі було багато питань і щодо ППО та завдань для системи МЗС України й загалом нашої дипломатії.

— Вдячний усім сьогодні за відвертість, щирість та змістовність. Україна має увійти у серпень максимально посиленою та підготуватись до різних варіантів подій і поведінки Росії восени. Дякую всім, хто допомагає! Дякую кожному воїну, кожному підрозділу, які захищають наші позиції і знищують російські сили, — зазначив Президент.

## ЗАГРОЗА ДЛЯ ХАРКОВА НЕ СЛАБШАЄ

АГРЕСОР ПРОДОВЖУЄ ТЕРОРИЗУВАТИ МИРНЕ НАСЕЛЕННЯ ХАРКОВА. МІСТО ЩОДНЯ ПЕРЕБУВАЄ ПІД ВОРОЖИМИ ОБСТРІЛАМИ. МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ ЗАКЛИКАВ МІСТЯН БУТИ ОБЕРЕЖНИМИ ТА НЕ ІГНОРУВАТИ СИГНАЛИ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ.

Міський голова повідомив, що лише за минулий тиждень Харків пережив 24 атаки:

— Вибухи лунали в семи районах, у різний час та із застосуванням різноманітного озброєння. Понад половину всіх обстрілів росіяни здійснили FPV-дронами. На щастя, два з них не здетонували.

Били переважно по житлових будинках, підприємствах, дорогах, автозаправних станціях, об'єктах критичної інфраструктури та паркових зонах.

Одним із найтяжчих став удар «Бандероллю» по проїжджій частині минулої п'ятниці. Вибух стався фактично впритул до автівки, якою в той момент їхав чоловік. Він загинув. Мої щирі співчуття його рідним...

Загалом протягом тижня маємо 20 поранених, серед них — двоє дітей.

Після кожного ворожого удару — завжди велика праця



десять людей. На місцях оперативно працюють рятувальники, медики, поліцейські, комунальники та енергетики. Всі вони допомагають харків'янам долати наслідки ударів: рятують життя, майно, усувають пошкодження.

Дякую кожному, хто вирушає на об'єкти одразу після ворожих атак, хто повертає світло, тепло, рух і хоча б частину нормальності в сьогоднішній день!

Мер також повідомив, що за сім днів Ситуаційний центр вмикав сирену 62 рази. Загалом тривога тривала майже 120 годин — фактично п'ять діб з семи. Це на 22% менше, ніж загалом по області.

## КОМУНАЛЬНИКИ усувають наслідки обстрілів

ДНЯМИ ВНАСЛІДОК ВОРОЖОГО УДАРУ ПО ПРИВАТНОМУ СЕКТОРУ В НЕМИШЛЯНСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА БУЛО ПОШКОДЖЕНО ДВА БУДИНКИ.



Через пожежі руйнувань зазнали дахи, також було вибито вікна. Комунальні служби оперативно почали усувати наслідки атак. Зокрема, працівники КП «Шляхрембуд» ХМР прибирають уламки та будівельне сміття на вулицях, а бригади КП «Харківське ремонтно-будівельне підприємство» закривають вибиті вікна та тимчасово перекривають покрівлі, щоб захистити оселі від негоди.

Трьом постраждалим громадянам вже надали кімнату в гуртожитку.

## ПІДГОТОВКА ДО ЗИМИ. ЗАВДАННЯ — ЗАХИСТИТИ СИСТЕМИ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

МІСЬКА ВЛАДА ХАРКОВА БЕЗПЕРЕРВНО ПРОДОВЖУЄ РОБОТУ НАД ДИФЕРЕНЦІАЦІЄЮ СИСТЕМ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, РОЗПОВІВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ЕФІРІ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕЛЕМАРАФОНУ.

Мер зазначив, що попередня зима була найскладнішою для Харкова за всю новітню історію з огляду на інтенсивність ворожих атак на об'єкти критичної інфраструктури.

— Наступна зима буде нелегшою, тому ми ретельно готуємось, вдосконалюємо диференційовані системи те-

пло-, водо- та енергопостачання, розвиваємо так званий енергетичний острів.

Так, не все залежить від нас, адже ворог вдосконалює зброю та завдає значних руйнувань. Але ми безперервно готуємось та відпрацьовуємо рішення, які допоможуть захистити системи життєзабезпечення, — підкреслив мер.





# ХАРКІВ І ПОЛТАВА ОБ'ЄДНУЮТЬ ЗУСИЛЛЯ

ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА, ОЧІЛЬНИК АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД ІГОР ТЕРЕХОВ ІЗ РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ВІДВІДАВ ПОЛТАВУ. НАСАМПЕРЕД МЕР ЗУСТРІВСЯ З КЕРІВНИЦТВОМ ОБЛАСТІ ТА МІСТА.

У Полтавській ОВА наголосили: для регіону надзвичайно цінним є досвід Харкова, який навіть в умовах постійних російських обстрілів продовжує працювати, відновлювати інфраструктуру та впроваджувати проекти зі зміцнення стійкості міста.

**Віталій Дяківнич, голова Полтавської ОВА:**

— Полтавський регіон зараз працює над планами стійкості, і беремо за приклад позитивні результати Харкова в їхній реалізації. Адже харків'яни починали процес щодо захисту об'єктів енергетичної інфраструктури і житлово-комунального господарства ще в 24–25-му роках.

**Ігор Терехов** подякував Полтавщині за підтримку внутрішньо переміщених осіб та наголосив: сьогодні громади мають об'єднатися навколо формування державної політики, яка допоможе втримати бізнес, підтримати людей і забезпечити розвиток прифронтових територій. Особливу увагу необхідно приділити підготовці пропозицій до майбутнього державного бюджету:

— Якщо казати за Харків, то це, безумовно, форпост України. Полтавщина більш-менш тиловий регіон. Але у кожного своя функція, сьогодні ви надали прихисток більш ніж 186 тисячам вимушених переселенців. Чудово розумію, наскільки вам важко. Стартує новий політичний сезон, йде формування бюджету. Тому дуже важливо підготувати наші пропозиції: яким буде, яка база оподатку-



вання, як допомогти бізнесу, щоб він залишався і не релокував. Звісно, я категорично проти, щоб вводити нові податки, і при формуванні бюджету ми також будемо відстоювати інтереси малого та середнього бізнесу.

Окремо учасники зустрічі обговорили страхування воєнних ризиків, будівництво соціального житла, а також проблему збереження кадрового потенціалу. Ігор Терехов зазначив, що держава має створити умови, які дозволять втримати в Україні лікарів, педагогів та інших фахівців, адже саме люди є головним ресурсом країни.

Також мер Харкова наголосив, що громади мають не лише обмінюватися успішними практиками, а й спільно формувати напрацювання для державної влади, які допоможуть зберегти потенціал прифронтових територій:

— Такі практичні кроки дають можливість більш ретельно відпрацювати всі програми, тому що ми не маємо права створювати документи, які не будуть працювати для людей.

Ще однією важливою темою зустрічі стала енергетична безпека та підготовка до нового опалювального сезону. Ігор Терехов звернув увагу на необхідність державної підтримки підприємств, які вже інвестували у власну генерацію:

— Існує питання ціни на газ. Я вважаю, що не потрібно було вводити такі ціни для тих, хто за власні кошти придбав когенерацію. Адже як інвестор або виробник, той, хто допомагає державі і намагається зберегти бізнес, може отримувати газ по тій же самій ціні, що й інші?! Тобто ці питання потрібно ставити, вирішувати також в межах формування бюджету.

Цікавив полтавських колег і досвід Харкова із запровадження безкоштовного харчування для окремих категорій населення. Ігор Терехов розповів, що окрім вразливих верств населення, безплатно отримують обіди вчителі, чергові лікарі, середній медичний персонал. Реалізувати таку програму вдалося після створення єдиного комунального закладу харчування.

Утім, головною темою зустрічі залишилося формування державного бюджету на наступний рік.

Ігор Терехов переконаний: це питання потрібно ставити вже зараз, адже сьогодні, наприклад, ніхто в повному обсязі не забезпечений фінансами для підвищення заробітних плат:

— Треба розуміти, як формувати бюджети. За який кошт будемо підвищувати зарплатню? Якщо коштом міських бюджетів, то таке неможливо. Замовчувати проблему — не вихід, тому що за три місяці ми зіткнемося з величезними проблемами та соціальною напругою у суспільстві.

## ЄС І НАДАЛІ ДОПОМАГАТИМЕ ХАРКОВУ ДОЛАТИ ВИКЛИКИ

ДО ХАРКОВА З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ЗАВІТАЛА ПАНІ ПОСОЛ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ В УКРАЇНІ КАТАРІНА МАТЕРНОВА.

На початку візиту Харківський міський голова Ігор Терехов, пані посол і керівництво області вшанували пам'ять дітей, які загинули внаслідок російської агресії, та поклали іграшки до пам'ятнику.

Також гості міста відвідали харківську метрошколу. Мер показав гостям навчальні класи та розповів, як влада забезпечує дітям можливість навчатися очно, спілкуватися з учителями й однолітками навіть в умовах постійних обстрілів.

Одна зі станцій підземки, де навчаються школярі, була облаштована за співпраці міста з ЮНІСЕФ і за фінансування Європейського Союзу.

**Ігор Терехов** подякував представникам ЄС та UNICEF за допомогу:

— Ви зараз бачили дітей, які танцюють, спілкуються, навчаються. А я бачив дітей, які прийшли до метрошколи 1 вересня, а до цього жодного разу в школі не були: вони не спікувалися, цуралися одне одного, боялися, хвилювалися. А потім за місяць адаптувалися, і таке враження, що ходили сюди завжди.

Та під час зустрічі сторони передусім зосередилися на обговоренні теми відновлення пошкодженої критичної інфраструктури, підготовці до опалювального сезону та подальшій децентралізації систем тепло-, водо- й енергопостачання.

— Ми вже працюємо над повною децентралізацією критичної інфраструктури. Від цієї щоденної роботи напруга залежить, чи матимуть харків'яни світло, воду і тепло після наступних ворожих ударів, — зауважив міський голова.

Одним з ключових питань став проект розвитку Харківського метрополітену. Адже підземка виконує в Харкові одразу три важливі функції: окрім перевезення пасажирів, вона використовується як найбільше укриття та дає можливість для безпечного освітнього процесу. До слова, представники ЄС та UNICEF на власні очі побачили, з якими викликами зіткнувся метрополітен внаслідок російських ударів — відвідали зруйноване депо.

— Сьогодні метрополітен — основа нашої життєдіяльності. Але ми маємо підходити до викликів комплексно



і не зупиняти розвиток. Наш пріоритет — продовжити оновлення потягів, будівництво підземного депо та нових станцій, тому ми дуже розраховуємо на нашу подальшу співпрацю, — наголосив Ігор Терехов.

Він подякував партнерам за постійну підтримку міста та його жителів. Мер висловив упевненість, що за допомогою Європейського Союзу Харків зможе залишатися стійким та розвиватися надалі.

За словами представників Європейського Союзу, Харків залишається прикладом незламності, а міжнародна підтримка й надалі буде спрямована на його безпеку та відновлення.

**Маріанна Франко**, голова Офісу генерального директорату Європейської комісії з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги Україні:

— Ми надавали багато допомоги з генераторами та іншим обладнанням і продовжимо це робити, базуючись на ваших потребах. Тож ми будемо раді розглянути особливі запити, які є у міста.

Підбиваючи підсумки візиту, **Катаріна Матернова** запевнила, що Європейський Союз і надалі підтримуватиме Харків у підготовці до зими, розвитку безпечної освіти та зміцненні міської інфраструктури:

— Ваше місто щодня живе під атаками, але не втрачає сили, стійкості й віри. Важливо, що сьогодні ми обговорюємо підготовку до зими та те, як Євросоюз може допомогти Харкову краще підготуватися до викликів наступного опалювального сезону.

## ЗРОБИМО ХАРКІВ ПРОЗОРИШИМ

ЧАТ-БОТ «ПРОЗОРИЙ ХАРКІВ» РОЗШИРЮЄ МОЖЛИВОСТІ. ТЕПЕР МІСТЯНИ МОЖУТЬ ПОВІДОМИТИ ПРО ПІДОЗРИ У ЗЛОВЖИВАННЯХ ЧИ НЕЕТИЧНУ ПОВЕДІНКУ ПОСАДОВЦІВ.

**Чому це безпечно та дієво:**

— Повна анонімність. Повідомлення можна надіслати без реєстрації та вказання особистих даних.

— Діалог. За бажанням ви можете залишити контакти, щоб першими дізнатися про результати розгляду.

— Реальний вплив. Кожен сигнал допомагає очистити систему та зробити роботу міських служб чесною.

— Широ дякуємо волонтерам ЕРАМ Україна за технічну підтримку та розвиток цього сервісу. Для великих змін не потрібні гучні гасла. Достатньо просто не мовчати, коли стикаєтесь з порушеннями. Будемо прозоре місто разом! — повідомили у Департаменті цифрової трансформації ХМР.

Департамент цифрової трансформації

НОВИНИ

## Прозорий Харків

Зробити Харків прозорішим — у кілька кліків

Анонімно

Швидко

Безпечно

Повідомити в чат-бот

За технічної підтримки <eram> KHARKIV IT CLUSTER

Що вміє цей бот?

Окремий чат-бот Харківської міської ради для інформування про факти недобросовісної поведінки працівників муніципальної сфери, до пов'язані з можливими корупційними правопорушеннями. Питання пов'язані з житлово-комунальною сферою не приймаються та не обробляються через чат-бот «Прозорий Харків». Для подання інформаційних повідомлень необхідно звертатися до Дистанційної служби «1562» за номером 1562 або подати звернення через Портал 1562: <https://1562.kharkivcity.gov.ua>

Щоб скористатися ботом, торкніться значка «Прозорий Харків»



# СМОЛА — ДУЖЕ ВЕРЕДЛИВА ДІВЧИНА

НАРОДЖЕННЯ КУЛОНА З УЛЬТРАФІОЛЕТОВОЇ СМОЛИ ТА КВІТІВ — ЦЕ СПРАВЖНЯ МАГІЯ, ЯКА НІБИ ЗУПИНЯЄ ЧАС, НАЗАВЖДИ ЗАЛИШАЮЧИ БАРВИ І АРОМАТ ЛІТА. У БІБЛІОТЕЦІ-ФІЛІЇ № 11 ЦБС ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ ВІДБУВСЯ ДЕМОНСТРАЦІЙНИЙ МАЙСТЕР-КЛАС ВІД ТАЛАНОВИТОЇ ХАРКІВСЬКОЇ МАЙСТРИНИ ДЕРЕВО-СМОЛЯНИХ ВИРОБІВ ВІКТОРІЇ СКРИПНИК.

**П**ані Вікторія — лауреатка Всеукраїнського конкурсу декоративно-ужиткового мистецтва «Золоті руки», її роботи є окрасою приватних колекцій по всьому світу, зазначають у Департаменті культури ХМР.

Вікторія Скрипник багато досягла у творчості. Втім, як з'ясувалося, майстриня має економічну освіту і спочатку працювала за фахом. Але захопилася різьбою по дереву, потім — виробами із смоли і повністю присвятила себе творчості.

— Найбільше мені подобається сам процес створення, — ділиться Вікторія Скрипник. — Смола — дуже вередлива дівчина. Ти бачиш у своїй уяві один малюнок, а вона може створити його іншим. Коли смола застигне — і особливо якщо використовуєш пігменти — ніколи не знаєш, чим закінчиться цей шлях. Це як маленька дитина, що відкриває кіндер-сюрприз: кожного разу цікаво, що там.

Майстер-класом у бібліотеці зацікавилися не тільки жінки, а й чоловіки, — причому і новачки, і ті, хто вже мав справу з цим матеріалом. Майстриня розповіла, як правильно готувати та розкласти сухоцвіти, у чому особливість роботи з ультрафіолетовою смолою та спеціальною лампою, як досягти ідеальної прозорості виробу без зайвих повітряних бульбашок.

— Для відвідувачів було неймовірно, що з маленьких квітів і так швидко можна створити прикрасу та одразу її носити, — розповідає Вікторія Скрипник. — Я принесла на майстер-клас інші свої роботи. Найбільше захоплення викликало те, що за допомогою смоли можна зробити і об'ємні вироби — наприклад, картини. Для людей це було диво.

Об'єм досягається за допомогою тривалозастигаючої смоли, з якою теж працює майстриня. З цього матеріалу вона створює нічники, підсвічники, картини, настінні го-



динники, в яких використовує незвичні елементи — наприклад, ті, що світяться у темряві.

## ► ЧАС ЗАПАСАТИСЯ КВІТАМИ

Можливості смоли заворюють, але щоб досягти висот у цій творчості, варто стартувати з маленьких виробів. Тож ми попросили пані Вікторію поділитися секретами виготовлення кулонів і з нашими читачами.

— Для цього потрібні ультрафіолетова лампа або ліхтарик, ультрафіолетова смола, заготовка для виготовлення кулонів, а також спеціальна стрічка, яка створює глянцевою поверхню зворотної сторони — їх можна придбати у магазинах для творчості. Саме у таких заготовках без дна смола стає прозорою, як скло, — зазначає майстриня. — Під заливку підходять сухі трави — гіпсофіли, полин, звіробій, білі пухнасті кулі кульбаб, безсмертник, чебрець. Я збираю всі квіти сама, а якщо мені подобається квітка на клумбі біля під'їзду — прошу сусідів її для мене зрізати. Вони із задоволенням зі мною діляться, бо знають, що потім з цієї рослиною буде створений кулон, нічник або ще щось цікаве. Якщо немає часу або можливості збирати, деякі квіти можна купити — наприклад, гіпсофілу. Вона дрібна, має різні кольори і гарну структуру, тож дуже красива у кулонах. Мальовничою є й полин — в нього яскраві квіти, і коли вони застигають у смолі, приймають саме ту форму, яку ми залили. Полин дуже добре підходить для виготовлення об'ємних кулонів.

# У ХАРКОВІ З'ЯВИВСЯ СЕНСОРНИЙ САД

У БОТАНІЧНОМУ САДУ ХАРКОВА ВІДКРИЛИ НОВУ ЗЕЛЕНУ ЗОНУ, ДЕ ПРИРОДА ВЗАЄМОДІЄ З ЛЮДИНОЮ НЕ ЛИШЕ ЧЕРЕЗ КРАСУ Й АРОМАТИ, А Й ЧЕРЕЗ ДОТИК. ДЛЯ ПРИФРОНТОВОГО ХАРКОВА ЦЕ ЩЕ ОДИН ПРОСТІР, ДЕ МОЖНА ХОЧА Б НА МИТЬ ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД ТРИВОГ, ЗНАЙТИ ВНУТРІШНІЙ БАЛАНС І ЗГАДАТИ, НАСКІЛЬКИ ВАЖЛИВИМИ БУВАЮТЬ НАЙПРОСТІШІ РЕЧІ.

**Ц**ей простір уже називають однією з найцікавіших зелених локацій міста. Тут під ногами природні матеріали, що створюють різні тактильні відчуття й допомагають розслабитися, розповідає завідувач відділу Ботанічного саду Харківського Національного університету імені Каразіна **Тетяна Орлова**:

— Ми відкрили сенсорну ділянку, щоб наші відвідувачі могли ходити босоніж. Це має терапевтичний ефект. Ділянка наповнена природними матеріалами — спили дерев, галька річкова, пісок, шишки, хворост. Це все для того, щоб людина могла стимулювати активні точки на ногах і ставати здоровішою як в ментальному, так і в фізичному сенсі.

Локація ще буде доповнюватися ароматичними декоративними рослинами. Поставимо лавки, щоб люди могли приходити або спілкуватися одне з одним, або посидіти в тиші. Також другий рік вже функціонує ділянка смакових, ароматичних рослин. Цього року там додалися рослини тактильні. Люди можуть побачити ужиткові рослини, які вони використовують кожен день, або купують як приправи на базарі, або кладуть до страв. Крім того, додали до цих рослин тактильні рослини, які мають або м'яку структуру опушення, або такі страшні колючки. І це



рослини також з різних континентів. Є і наші рослини, і американські, і африканські. Це цікаво як з пізнавальної сторони, так і з того, що люди можуть порівняти, які бувають структури, помилуватися рослинами, бо вони всі дуже цікаві і гарні.

Тетяна Орлова також зазначила, що сезон цвітіння в ботанічному саду продовжується:



— Зараз основний фон створюють однорічні декоративні рослини. Це петунії, гомфрені, кермеки, декоративні злаки однорічні, соняхи є, дуже цікаві невеличкі форми соняхів. Родичі шириці, тої, що у нас на городах як бур'ян, а у нас вони мають декоративні форми. Ну, і звісно, королева садів влітку — гортензія. Тобто приходьте милуватися, насолоджуватися. Чекаємо в гості!



## ТЕПЕР ДЛЯ ВСІХ ДІАБЕТИКІВ

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ РОЗШИРИВ ПРОГРАМУ «ДОСТУПНІ ЛІКИ». ІЗ ВЕРЕСНЯ 2026 РОКУ ДО НЕЇ ВКЛЮЧАТЬ ТЕСТ-СМУЖКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ II ТИПУ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ ІНСУЛІНОТЕРАПІЮ.

У Міністерстві охорони здоров'я зазначили, що раніше безоплатно отримувати тест-смужки за програмою могли лише пацієнти з цукровим діабетом I типу.

Щоб скористатися програмою, необхідно звернутися до лікаря, отримати електронний рецепт і звернутися до аптеки, яка має договір із Національною службою здоров'я України.



У МОЗ очікують, що розширення програми зробить засоби самоконтролю доступнішими та допоможе зменшити ризик ускладнень у пацієнтів.

## ЗРІСТ У КУБІ, А НЕ В КВАДРАТІ

ТУРЕЦЬКІ ВЧЕНІ ЗАПРОПОНУВАЛИ АЛЬТЕРНАТИВНУ ФОРМУЛУ ЗАГАЛЬНОВІДОМОГО ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА (ІМТ). У НІЙ НАУКОВЦІ ВРАХУВАЛИ ТОЙ ФАКТ, ЩО ЛЮДСЬКЕ ТІЛО Є ТРИВИМІРНОЮ СТРУКТУРОЮ.

ІМТ рахують шляхом ділення маси тіла на квадрат зросту. У новому рівнянні враховується послідовний індекс маси тіла (СВМІ/ПІМТ). Вчені використали постулати фізики та геометрії, щоб показати, що вага природніше пов'язана зі зростом у кубі, оскільки людське тіло є тривимірною структурою. Моделюючи його як циліндр, дослідники розробили формулу де  $m$  — вага у кілограмах,  $h$  — зріст у метрах. У ній також врахували співвідношення талії до зросту, що ґрунтується на геометричному принципі повноти та струнності, за яким ширина порівнюється з довжиною.

Приклад розрахунку:  $55 \text{ кг} / 1.70 \text{ м у кубі} = 11,194...$  Ко-



рінь з цього числа буде 3,345... Для зручності науковці пропонують отриманий результат множити на 10. Тоді отримуємо 33,45.

Нормальний діапазон ваги за індексом СВМІ становить 33–39 (з ідеальним середнім значенням 36). Значення менше ніж 33 вказують на дефіцит ваги, 39–45 — на надмірну вагу, 45–51 — ожиріння, а понад 51 — важке ожиріння.

Формулу протестували на 400 людях — від немовлят до 75-річних.

За словами вчених, СВМІ демонструє більшу стабільність для різних типів статури та вікових груп порівняно з іншими формулами. Утім, потрібні подальші дослідження.

## РОЗВАЖИВСЯ

У ВЕЛИКІЙ БРИТАНІЇ ПІЛОТ-ІНСТРУКТОР АВІАКОМПАНІЇ RAVENAIR, КЕРУЮЧИ ЛЕГКОМОТОРНИМ ЛІТАКОМ, ПІД ЧАС ТЕСТОВОГО ПОЛЬОТУ ВИВІВ У НЕБІ ГІГАНТСЬКИЙ НАПИС I'M BORED («МЕНІ НУДНО»), ЯКИЙ ЗАФІКСУВАЛИ СЕРВІСИ ВІДСТЕЖЕННЯ АВІАРЕЙСІВ.



Політ тривав орієнтовно дві годин. Літак перевіряли після встановлення нової деталі, а приблизно 20 хвилин пілот витратив на створення напису. Для цього він виконував різкі повороти та складні маневри на висоті близько 335 метрів, розганяючись до майже 185 км/год.

Незвичний маршрут одразу привернув увагу користувачів FlightRadar24. Авіаційний блогер Аарон Рейнс зазначив, що ще ніколи не бачив, аби пілот настільки оригінально повідомляв про нудьгу під час польоту.

У Ravenair не стали карати співробітника. Там заявили, що політ був повністю безпечним, а сам маневр продемонстрував високий рівень майстерності пілота. У компанії також зазначили, що завдяки курйозній ситуації отримали чимало уваги.

## НАЗВАНО НАЙКРАСИВІШЕ СЛОВО У СВІТІ

НИМ СТАЛО «КАЙТІАКІТАНГА» (KAITIAKITANGA) — СЛОВО З МОВИ МАОРІ, КОРИННОГО НАРОДУ НОВОЇ ЗЕЛАНДІЇ. ВОНО НЕ МАЄ ТОЧНОГО ВІДПОВІДНИКА В УКРАЇНСЬКІЙ ЧИ БАГАТЬОХ ІНШИХ МОВАХ, ПОВІДОМИЛА ПЛАТФОРМА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ BABBEL, ЯКА ОРГАНІЗУВАЛА МІЖНАРОДНИЙ КОНКУРС.

Загалом воно означає відповідальність людини за природу, її обов'язок берегти довкілля та зберігати його для майбутніх поколінь. У світогляді маорі людина не є власником природи — вона вважається її невід'ємною частиною та хранителем.

У конкурсі взяли участь 223 слова з понад 75 мов світу. Під час відбору оцінювали не лише милозвучність сло-



ва, а й його значення, культурну цінність та актуальність для сучасного світу. Для визначення переможця команда

Babbel проаналізувала численні дискусії у соціальних мережах і на мовних форумах. Остаточне рішення ухвалило міжнародне журі, до складу якого увійшли лінгвісти та експерти з культури.

До фіналу також увійшли кілька відомих слів, які давно стали символами цілих культур: Saudade (португальська) — глибока туга за тим, що втрачено або недосяжне; Ikigai (японська) — сенс життя або те, заради чого людина прокидається щоранку; Hiraeth (валлійська) — туга за батьківщиною чи місцем, куди вже неможливо повернутися.

Конкурс покликаний привернути увагу до мовного й культурного різноманіття світу та показати, що окремі слова можуть передавати унікальні поняття, для яких в інших мовах не існує точного перекладу.

## ДАЛІ БУДЕ

У ЗАСТОСУНКУ «ДІЯ» ЗАПУСТИЛИ МОЖЛИВІСТЬ ПОДАТИ ЗАЯВКУ НА ПЕРЕНЕСЕННЯ МОБІЛЬНОГО НОМЕРА ДО LIFECCELL ІЗ ЗБЕРЕЖЕННЯМ НОМЕРА І КОДУ ОПЕРАТОРА.

Для цього користувачу потрібно подати заяву в застосунку, придбати SIM-картку lifecell у магазині або онлайн, додати її номер до заявки та дочекатися підтвердження від чинного оператора.

Після цього абонент отримає SMS із датою та часом перенесення, а після початку процедури необхідно встановити SIM-картку lifecell.

У Дії наголошують, що під час переходу номер телефону, включно з кодом оператора, залишається незмінним — змінюється лише мобільна мережа.

Надалі аналогічну послугу планують запустити й для інших мобільних операторів.



## НЕ РОБІТЬ ВИГЛЯД, ЩО НЕ ПОМІЧАЄТЕ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ОПЕРАТОР NEDERLANDSE SPOORWEGEN (NS) ЗАБОРОНИВ ПАСАЖИРАМ ВИКОРИСТОВУВАТИ СИДІННЯ ДЛЯ СУМОК ТА РЮКЗАКІВ. ЦЕ ПРАВИЛО ДІЄ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ПОЇЗД МАЙЖЕ ПОРОЖНІЙ.

Досі пасажирам дозволялося класти багаж на сусіднє сидіння за умови, що вони відсували його вбік, коли інший пасажир хотів сісти.

Спочатку NS поінформує пасажирів про зміну правил за допомогою плакатів, розміщених у поїздах й на станціях.

Персонал поїзда нагадуватиме пасажирів, які й надалі залишатимуть свій багаж на сидіннях, а втім, оператор поки не буде штрафувати за це порушення.

Цей захід спрямований на усунення ситуацій, коли сидіння заставлені багажем, тоді як інші пасажирів змушені стояти.

Організація з захисту прав пасажирів Rover зазначає, що ситуація, коли на сидіннях розміщено багаж, входить до трійки головних причин незадоволення пасажирів: «Раніше люди прибирали свої



речі з місця, коли у поїзді ставало тісно. Зараз дедалі більше людей роблять вигляд, що не помічають цього, наприклад, дивляться у вікно або просто відмовляються звільнити місце».

Представники організації вважають, що інформаційної кампанії та втручання персоналу поїзда може бути достатньо для зміни поведінки пасажирів.



# ЖИТЛО БУДЕ СУЧАСНИМ І ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИМ

НА ВУЛИЦІ ЛЕСЯ СЕРДЮКА У САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ ВІДНОВЛЮЮТЬ ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК, ЯКИЙ БУВ ПОШКОДЖЕНИЙ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ.

Нещодавно будівля, що вже має вигляд новобудови, була одним із символів перших місяців війни: посічений уламками фасад, вибиті вікна, понівечені під'їзди, вигорілі квартири. Багато родин тоді були змушені залишити свої квартири в пошуках безпечнішого місця, а ті, хто залишилися, ще довго жили між сиренами та вибухами.

## Віктор:

— Вже трошки забулося те жахіття... Рятувалися у підвалі. Ми там майже цілий рік були. У нас були завдані удари і в будинок, і багато разів поруч, якраз на куті будівлі. Ну, жахіття, страшно. Але нікуди від цього не дінешся.

## Віра:

— Це був жах якийсь. Все свистіло, все бахало, вікна, двері одразу вибивало. А сила яка була, що в мене стояла пралка, так її закинуло хто знає куди. Всередині квартири майже нічого не було, вікон не було, дверей не було. У будинку у кількох під'їздах розтрощило ганки. Коли мене вивели з хати, то тут було скла стільки, що не можна було пройти.

Як повідомили в Департаменті з благоустрою, відбудови та реконструкції ХМР, на об'єкті вже виконали значний обсяг робіт. Зокрема, демонтували зруйновані конструкції, відновили стіни та перекриття. Крім того, фахівці утеплили підвальне приміщення та техповерх, замінили вікна та відновили інженерні мережі в пошкоджених квартирах та місцях загального користування, розповіла співробітниця департаменту **Ольга Куріленко**:

— У квартирах також вже відновлено внутрішньобудинкові інженерні мережі. Проектом передбачена комплексна термомодернізація будинку. Це дасть змогу підвищити його енергоефективність, зробити більш комфорт-



ним для проживання та зменшити втрати тепла. Зараз тривають роботи з утеплення фасаду, шпаклювання та фарбування стін, а також утеплення відкосів. На сьогодні вже

виконано приблизно 90% цих робіт. Саме Департаментом з благоустрою, відбудови та реконструкції була розроблена концепція відновлення будинку. Уже зараз можна побачити, що його зовнішній вигляд відповідає затвердженій візуалізації. Після завершення всіх робіт мешканці отримають не лише відновлений, а й сучасний, енергоефективний будинок.



## БУТИ ПРИЧЕТНИМИ

ДЛЯ АКТИВНОЇ МОЛОДІ ХАРКОВА ВЛАШТУВАЛИ ПІЗНАВАЛЬНУ ЕКСКУРСІЮ ШЕВЧЕНКІВСЬКИМ РАЙОНОМ, ЩОБ ТА НА ВЛАСНІ ОЧІ ПОБАЧИЛА, ЯК ПРАЦЮЮТЬ МІСЬКІ СЛУЖБИ, УХВАЛЮЮТЬСЯ РІШЕННЯ ТА ВИРІШУЮТЬСЯ ЩОДЕННІ ПИТАННЯ ЖИТЕЛІВ.



Мета заходу — зробити роботу місцевої влади більш відкритою для молодого покоління, показати, як функціонує місто в умовах постійних викликів, та заохотити молодь до активної участі у розвитку Харкова.

Екскурсанти ознайомилися з роботою багатьох міських служб, побували у пункті незламності та поспілкувалися з головою Адміністрації Шевченківського району ХМР **Володимиром Котковським**.

— Дуже потрібна ініціатива, тому що наша молодь на власні очі може побачити, як саме місто і район готується до зими, які безпекові заходи організує для збереження життів містян тощо. Вони побачили, як працюють комунальні та соціальні служби, як саме ми опікуємося тими будинками та їхніми мешканцями, що постраждали від прильотів. Такі заходи дають можливість молоді подивитися на працю, що кожного дня виконують працівники і адміністрації, і комунальних підприємств, і ДСНС, — зазначив голова адміністрації.

## Яна Яковенко, учасниця екскурсії:

— Я вважаю, що Харків залишається відкритим містом. Тут готові показати, як працює міське самоврядування. Гадаю, молодь має активніше долучатися до цих процесів, запитувати, отримувати відповіді, тобто бути частиною процесу та формувати майбутнє разом.

## Юлія Петрова, організаторка:

— Молодь має не тільки користуватися міськими сервісами, а ще й розумітися, як вони влаштовані, як вони працюють і все інше. І сьогодні у нас з'явилася можливість дізнатися більше нового і відчутти себе причетним до роботи нашого міста.

Втрачене свідоцтво про право власності на житло, видане відділом приватизації державного житлового фонду Управління комунального майна та приватизації Департаменту економіки та комунального майна Виконавчого комітету Харківської міської ради від 15.11.2006 року, р. №4-06-276267, видане на ім'я: Никонова Неля Олегівна, Никонов Данило Юрійович, Никонова Анастасія Юріївна за адресою м. Харків, вулиця Полтавський шлях, будинок 148/2, квартира 49, **вважати недійсним**.

## ПОВЕРНУТИСЯ ДО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ

У ВІДДІЛЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЇ КНП «МІСЬКА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ № 13» ХМР ДОПОМАГАЮТЬ ВІДНОВЛЮВАТИСЯ ПІСЛЯ ТРАВМ, ОПЕРАЦІЙ, ІНСУЛЬТІВ Й ІНШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

Тут проводять заняття з поновлення рухливості і створюють необхідні умови для загального оздоровлення пацієнтів.

Завідувачка відділенням **Олена Гладкова** зазначає, що через бойові дії потреба в якісній реабілітації є надзвичайно високою, тому тут продовжують розширювати можливості для відновлення пацієнтів:

— У нас лікуються люди з різними захворюваннями центральної нервової системи, гострими порушеннями мозкового кровообігу, порушеннями ходи внаслідок вертебрологічної патології. Є й ті, хто переніс заміни суглобів або ампутації. До слова, ми — єдина лікарня, де самостійно виготовляють ортези для кінцівок з термопластику. Також через те, що місто знаходиться в прифронтовій зоні, і ніколи не знаєш, коли і куди прилетить, багато цивільного населення потребує психологічної допомоги. Тому ми надаємо не тільки реабілітаційні послуги, але й по-

слуги щодо покращення ментального здоров'я. У нас працюють кваліфіковані психологи, психотерапевти, логопеди і терапевти мовлення, фізичні терапевти, ерготерапевти і професійні лікарі реабілітаційної медицини.

**Олена** звернулася за лікуванням через перелом руки і ноги. Після операції минуло понад два місяці, але курс реабілітації жінка почала лише 10 днів тому та вже бачить результати:

— Після масажів і тренувань я бачу прогрес, реабілітолог також. Він хвалить мене за старанність, але ще є над чим працювати.

**Євгеній**, інший пацієнт лікарні, проходить відновлення після інсульту. Каже, окрім фізичних вправ, важливою також є психологічна підтримка:

— Мені з усім допомагають, навчають вправам, морально підтримують, мотивують не зупинятися, вірити в свої сили. Це ж найголовніше!

Більшість обладнання у відділенні створена зважаючи на потреби пацієнтів. Наприклад, ерготерапевтична кухня застосовується для відновлення автономності, щоб вони могли обслуговувати себе без допомоги оточення, розповіла ерготерапевтка медзакладу **Жанна Скомороха**:

— Кухню ми зробили за власними ескізами. Вона обладнана для потреб тих, хто пересувається у кріслі колісному. Пацієнт, наприклад, може виставити робочу поверхню на необхідний рівень, також йому зручно діставатися до шухлядок тощо. Може, й не все так ідеально, але це у нас перша адаптована кухня.



## ХАРКІВСЬКІ СПОРТСМЕНИ ЗНОВУ НА П'ЄДЕСТАЛІ

НА ЗМАГАННЯХ З ВЕЛОСПОРТУ НА ШОСЕ, ЩО ВІДБУЛИСЯ У БІЛІЙ ЦЕРКВІ, ХАРКІВСЬКІ ВЕЛОСИПЕДИСТКИ **КАРИНА КОНОНЕНКО** ТА **КІРА ДУБІНІНА** ЗДОБУЛИ 1 СРІБНУ ТА 2 БРОНЗОВІ МЕДАЛІ, ПІДНЯВШИСЬ НА П'ЄДЕСТАЛ У ВСІХ ВИДАХ ПРОГРАМИ.

На відкритому чемпіонаті Київської області **Вікторія Кононенко** оформила золотий дубль, а разом із **Валерією Шербак** перемогла у парній гонці серед дівчат до 16 років, повідомили у Департаменті у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР:

— Вітаємо наших спортсменок і тренерів із блискучими результатами та бажаємо нових перемог!





# ГРИБИ НЕ З ЛІСУ. ЯК ВИБРАТИ СМАЧНІ?

ГРИБИ — ЦЕ УНІВЕРСАЛЬНИЙ ІНГРЕДІЄНТ, ЩО ОБ'ЄДНУЄ КУЛІНАРНІ ТРАДИЦІЇ РІЗНИХ КУТОЧКІВ СВІТУ, ВІД АРОМАТНИХ АЗІАТСЬКИХ СТРАВ ІЗ ШИІТАКЕ ДО КЛАСИЧНИХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ РЕЦЕПТІВ. УНІКАЛЬНИЙ СМАК І ТЕКСТУРА НАДИХАЛИ КУХАРІВ НА СТВОРЕННЯ НАЙРІЗНОМАНІТНІШИХ КУЛІНАРНИХ ШЕДЕВРІВ. СЬОГОДНІ ВАМ НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ЗНАТИ, ЯКІ ГРИБИ МОЖНА ЇСТИ. ТИХЕ ПОЛЮВАННЯ НАЙЧАСТІШЕ ВЕДЕТЬСЯ НА ПОЛИЦЯХ СУПЕРМАРКЕТІВ. А ВТІМ, БАЖАНО ОРІЄНТУВАТИСЯ В РІЗНИХ ВИДАХ ГРИБІВ І РОЗБИРАТИСЯ В КОНДИЦІЇ.

Гриби — досить цікавий продукт за своїми поживними властивостями, бо містять мало калорій, у 100 грамах — від 20 до 27 кКал залежно від виду. Але вони багаті на білок, вітаміни D, групи B, мінерали, такі як селен, калій, мідь, а також клітковину. Деякі гриби мають антиоксидантні властивості, що сприяє зміцненню імунної системи.

Також цей продукт — один із носіїв п'ятого смаку умами, відкритий на початку XX століття, що зумовлений вмістом глутамінової кислоти. Він описується як «м'ясний», або «бульйонний», і зазвичай асоціюється з певними продуктами, такими як гриби, м'ясо, соєвий соус, томати й сири. Умами додає глибину і насиченість смаку страв, посилюючи інші смакові компоненти і загальне враження від їжі. Тому грибні соуси і добавки неймовірно популярні.

До того ж важливо брати до уваги не тільки те, які гриби можна їсти, а й те, кому їх вживати категорично не рекомендується. До групи ризику належать люди із захворюваннями нирок, вагітні та жінки, що годують груддю, діти дошкільного віку.

Тепер настав час розібратися, як дізнатися, що за гриб перед нами. У супермаркеті йдеться про найпростіше завдання — продукти підписані. Трохи складніше буває на ринках, якщо ви не хочете постійно питати продавців. Далі ми розглянемо види грибів, які найчастіше можна зустріти в продажу.

## ▶ ПЕЧЕРИЦІ



Це один із найпопулярніших і найпоширеніших видів грибів, які мають м'яку текстуру і ніжний смак, завдяки чому стали універсальним інгредієнтом у кулінарії. Округлий капелюшок може бути білим, кремовим або коричневим. Ніжка біла і м'ясиста, а під капелюшком розташовані часті тонкі пластинки. У продажу представлені звичайні білі печериці, а також коричневі, які часто називають королівськими. Останні відрізняються більш насиченим смаком.

ченим смаком. Підходять до багатьох знайомих нам страв, а також можуть стати прикрасою навіть для таких, здавалося б класичних рецептів, як, наприклад, «Рататуй».

## ▶ ГЛИВИ



Привертає увагу характерна форма з округлим капелюшком, який може бути світлим (білим, кремовим) або темним (сірим, коричневим). Капелюшки часто мають лійкоподібну форму і можуть досягати 10 см у діаметрі. Ніжка зазвичай коротша і може бути трохи вигнутою. Гливи мають м'який, злегка солодкуватий смак і приємний аромат, а також добре вбирають аромати інших інгредієнтів.

## ▶ ЕРИНГІ



Гриби цього виду привертають увагу унікальною формою та особливими смаковими якостями. Велика, м'ясиста ніжка нагадує стовпчик, а широкий капелюшок може досягати 10–20 см у діаметрі. М'який, але насичений смак із легкими солодкуватими нотками нагадує м'ясо. Через те, що вони за текстурою нагадують продукт тваринного походження, такі гриби часто використовують у вегетаріанських стравах, наприклад, аби приготувати вегетаріанську шаурму.

## ▶ ШИІТАКЕ



Родом зі Східної Азії й активно використовуються в азійській кухні. Шіітаке мають широкий, лійкоподібний капелюшок, що сягає 5–15 см у діаметрі, буває зазвичай коричневий, інколи злегка шорсткий, зі світлішими краями. Має характерні тріщинки, аромат доволі яскравий і землистий, з легкими солодкуватими і деревними відтінками.

## ▶ ЯК ВИБРАТИ ЯКІСНІ ГРИБИ?

Вибір якісних свіжих грибів визначає, наскільки смачною і, головне, безпечною буде страва. Є кілька важливих правил:

◆ Купуйте гриби у перевірених продавців, на ринках або в спеціалізованих магазинах, де вони зберігаються у відповідних умовах і проходять обов'язкову перевірку. Якщо це не штучно вирощені види, принципового значення набуває місце збирання. Гриби, як губки, втягують у себе все з навколишнього середовища, зокрема токсини, важкі метали. Небезпечне сусідство перетворює навіть абсолютно безпечні різновиди на загрозу. Ліцензовані точки продажу обов'язково перевіряють продукт на вміст отруйних речовин і радіації. Стихийні ринки — завжди лотерея. Тому вибирайте такі натуральні продукти з розумом.

◆ Зверніть увагу на дату упаковки або термін зберігання, якщо гриби продаються фасованими. У продукту обмежений термін придатності, що становить приблизно 5 днів за температури від +4 °C до +5 °C. За +10 °C зберігати гриби допускається до двох днів. Якщо температура навколишнього середовища перевищує 18 °C, у вас є всього 6 годин.

◆ Уважно оцініть зовнішній вигляд. Шукайте характерний для виду однорідний колір, без плям, потемнінь, слизу, ознак гниття. Гриби мають бути пружними та щільними на дотик. М'яка, млява м'якоть або м'якоть, що має складки, показує, що продукт уже почав псуватися. Ніжки мають бути м'ясистими і цілими, без тріщин і гнилі. У хороших фермерських грибів вони короткі, оскільки вважаються менш цінними. У свіжих грибів ніжка не має бути сухою або крихкою. Також неприпустима наявність великого обсягу бруду.

◆ Обов'язково оцініть аромат, котрий має залишатися приємним. Кислі запахи — ознака початку гниття. Такий продукт уже не буде ні смачним у приготівній страві, ні корисним. Також тривожні дзвіночки — присутність сторонніх запахів. Наприклад, хлор або амбре аптеки свідчать про обробку для продовження терміну придатності. Аміак — ознака порушення технології вирощування.

Якщо гриби продаються в упаковці, переконайтеся, що вона ціла. Усередині не має бути занадто багато вологи або конденсату.

Тепер ви знаєте, які гриби можна їсти без побоювань. Вони — чудовий інгредієнт багатьох смачних страв, серед яких супи, соуси, піца, запіканки, соління та багато іншого.

Купити смачний та якісний продукт харків'яни можуть на ринках та у супермаркетах міста. У Харкові з початку року продовжує зростати кількість закладів торгівлі. На сьогодні в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР обліковано 3,6 тис. підприємств торгівлі. Зокрема, в місті функціонують 17 гіпермаркетів, 262 супермаркети та 48 торгових центрів, які забезпечують жителів широким асортиментом товарів і послуг. Також для відвідувачів відкриті 47 ринків і торговельних майданчиків.

# ЖОВТА ЧИ ЧЕРВОНА: ЯКА МАЛИНА НАСПРАВДІ КОРИСНІША

МАЛИНА ДЛЯ БАГАТЬОХ УЛЮБЛЕНА ЛІТНЯ ЯГОДА. СОКОВИТА, СОЛОДКА ТА АРОМАТНА, ВОНА НЕ ЛИШЕ СМАЧНА, А Й НАДЗВИЧАЙНО КОРИСНА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я.

Дієтолог Андрій Маковецький пояснив, що жовтоплідна малина відрізняється від червоної не лише кольором. Перш за все її ягоди — цінний дієтичний продукт. Порівняно зі звичайною малиною, до якої ми всі звикли, в жовтоплідній значно менше антоціанів.

Якщо порівнювати саме антиоксидантний потенціал, каже дієтолог, частіше виграє червона малина. Її колір утворюють антоціани — поліфенольні пігменти, які відповідають за червоні, фіолетові й сині відтінки багатьох ягід. Червона малина також містить елагову кислоту, елаготаніни, вітамін С та інші фітонутрієнти.



Жовта малина — це не гірша ягода, а інший сортовий варіант. Вона має менше антоціанів, тому її колір світлий: жовтий, кремовий або золотистий. Але жовта малина теж є джерелом клітковини, органічних кислот, вітаміну С,

марганцю і каротиноїдів. Найкраще — не протиставляти ці ягоди, а використовувати обидві. Для організму різноманіття кольорів на тарілці часто вигідніше, ніж постійна ставка тільки на один продукт.

Раніше повідомлялося, що у сезон малини потрібно не лише варити з неї варення, компоти та робити інші заготовки на зиму, а й споживати її кожного дня, адже малина — це справжній літній суперфуд.

Як повідомили в Департаменті адміністративних послуг та споживчого ринку ХМР, малина коштує в середньому — 150–250 грн/кг.

У департаменті зазначили, що високі ціни на ягоди пояснюються коротким сезоном і залежать від врожаю та погодних умов. Водночас порівняно з червнем минулого року ціни на ягоди знизилися в середньому на 15–25%.



## Гороскоп на 23 липня

**Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Вам захочеться діяти швидше, ніж дозволятимуть обставини. Не варто сприймати затримки як поразку — паузи можуть уберегти від помилок. У другій половині дня можлива розмова, яка допоможе інакше подивитися на давню проблему.

**Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Більше довіряйте власному досвіду, ніж чужим порадам. На роботі або у справах можуть з'явитися додаткові обов'язки, але відкриються нові можливості. Не відкладайте фінансові питання на потім. День також сприятливий для покупок, які ви давно планували.

**Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Ваші слова матимуть особливу вагу, тому уважно добирайте висловлювання. Можливе несподіване повідомлення або зустріч із людиною, яку ви давно не бачили. Не поспішайте погоджуватися на першу ж пропозицію — бажано уточнити всі нюанси.

**Рак (22 червня — 22 липня)**  
Не намагайтеся вирішити все за один день. Завтра краще рухатися поступово, особливо якщо справа стосується важливих рішень. Хтось із близьких може потребувати вашої підтримки або поради. Вечір підійде для домашніх справ і спокійного відпочинку.

**Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Може з'явитися шанс проявити свої сильні сторони. Не бійтеся брати відповідальність, але не обіцяйте більше, ніж зможете виконати. У фінансових питаннях будьте обережнішими з незапланованими витратами. День завершиться на позитивній ноті, якщо ви не перевантажуватимете себе.

**Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Дрібниці матимуть більше значення, ніж здається. Уважність допоможе уникнути прикрої помилки або непорозуміння. Не ігноруйте власне самопочуття, навіть якщо справ дуже багато. Вечір добре провести у спокійній атмосфері без зайвого шуму.

**Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Вам доведеться знайти баланс між власними бажаннями та чужими очікуваннями. Не поспішайте погоджуватися на компроміс, якщо він вас не влаштовує. День сприятливий для ділових переговорів і планування майбутніх кроків. Приємна новина може надійти ближче до вечора.

**Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Не втручайтеся в чужі суперечки — спори заберуть більше сил, ніж принесуть користі. Можливі позитивні зміни у професійній сфері. Увечері дозволяйте собі трохи відпочити від постійного інформаційного потоку.

**Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
День сприятиме навчанню, новим знайомствам і коротким поїздкам. Якщо давно хотіли розпочати щось нове, саме час зробити перший крок. Не дозволяйте незначним труднощам зіпсувати настрої.

**Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Робочі питання вимагатимуть дисципліни, але здобуток виправдає зусилля. Не виключено, що доведеться швидко реагувати на зміну планів. Вечір стане гарним часом для зустрічі з рідними або друзями.

**Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Перед вами може постати вибір, який не треба робити під тиском інших людей. Зберігайте спокій і не дозволяйте емоціям керувати рішеннями. День буде вдалим для творчості, нестандартних ідей і нових проєктів. Увечері знайдіть можливість відпочити й відновити сили перед новими викликами.

**Риби (19 лютого — 20 березня)**  
Ваша уважність до людей допоможе уникнути непотрібних конфліктів. Не бійтеся ставити запитання, якщо чогось не розумієте. Добре вдаватимуться справи, які потребують терпіння і послідовності.

# МРІЮТЬ ЗНАЙТИ ЛЮБЛЯЧИЙ ДІМ



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

**Кьяра**, 1 рік. Собачка стерилізована, має дві вакцинації та вже готова вирушити до своєї сім'ї. Весела, активна й дуже енергійна. Завжди знайде собі заняття та подарує багато позитивних емоцій. Спочатку Кьяра може трохи соромитися незнайомих людей, але варто лише дати їй трохи часу — і вона швидко відкривається, стає ніжною, лагідною та із задоволенням дарує свою любов. З іншими песиками Кьяра чудово ладнає, любить компанію та із задоволенням проводить час у спільних іграх. На повідку поки що не ходить, тому майбутнім власникам потрібно буде приділити увагу навчанню та адаптації.

**Гера**, 3 роки. Здорова, стерилізована, має чудовий характер і готова стати найкращою подругою для своєї людини. Це життєрадісна, енергійна та дуже ласкава собака, яка широко любить людей і легко знаходить з ними спільну мову. Гера добре ладнає з іншими песиками, із задоволенням грається та любить активне дозвілля. Вона впевнено ходить на повідку, уважно слухає людину й охоче навчається новому. Найкраще Гера почуватиметься поруч із людьми, які люблять довгі прогулянки, активний спосіб життя та готові приділяти їй увагу. У відповідь вона подарує ширшу любов, відданість і стане вірною супутницею на довгі роки.

**Френк**, 6 років. Шукає люблячу родину. Песик кастрований, вакцинований і вже давно готовий стати вірним другом для своєї людини. Спокійний, добрий і дуже ласкавий, який чудово підійде тим, хто мріє про відданого компаньйона. Френк із радістю знайомиться з людьми, швидко йде на контакт і завжди із задоволенням приймає увагу та турботу. Він ніжний, ласкавий і любить бути поруч із людиною, даруючи їй своє тепло та ласку. Песик добре ходить на повідку, почуватиметься на прогулянках впевнено й спокійно. З іншими собаками спілкується без проблем, хоча іноді може трохи ревнувати до людської уваги — йому дуже хочеться бути особливим для свого господаря. Френк стане чудовим другом для людини або родини, яка шукає спокійного, доброзичливого й відданого собаку.

**Кузя** — чудовий котик, якому 1,5 року. Дуже полюбить ласку та увагу, але перший час може трішки соромитися. Варто лише дати йому трохи часу, і Кузя обов'язково відкриється, показавши свій ніжний і добрий характер. Має всі необхідні щеплення та кастрований, повністю готовий до переїзду в нову родину. Кузя дуже мріє знайти люблячий дім, де його оточать турботою, терпінням і любов'ю.

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

