

ЕНЕРГІЯ ЖИТТЯ: ЧОМУ РОСЛИННА ЇЖА СТАЄ ВИБОРОМ МАЙБУТНЬОГО



Більше зелені на тарілці — більше користі для здоров'я

стр. 14

GreenNews

**ЧЕРЕЗ ЗУПИНКУ В
РАС-ЛАФФАНИ ГАЗ У ЄС
ПОДОРОЖЧАВ НА 66%**

стр. 4

GreenNews

**УКРАЇНСЬКІ ФЕРМЕРИ
РОЗПОЧИНАЮТЬ СЕЗОН
ПОЛЬОВИХ РОБІТ**

стр. 6

GreenNews

**КИТАЙ ВВІВ У
СТРІЙ НАЙБІЛЬШЕ
У СВІТІ СУДНО ДЛЯ
ГІДРОРОЗРИВУ ПЛАСТА**

стр. 7

GreenNews

**ЄС ПЕРЕТВОРЮЄ
ЛІСИ ТА БОЛОТА НА
ОБОРОННІ БАР'ЄРИ
ПРОТИ АГРЕСІЇ РФ**

стр. 13

GreenNews

**ЕПОХА «РОЖЕВОГО
ЗОЛОТА»: НОВА
ЕКОНОМІКА ЕКВАДОРУ**

стр. 15



GreenPost – інформаційно-аналітичне видання,
метою якого є популяризація й розвиток еко-
культури, законодавчих та функціональних
норм екології України

#ECO LIFE STYLE
це актуально!

20.03

«SOYBEAN MARKET: GROWING. PROCESSING. TRADE»

Конференція

Коли: 20 березня 2026 року

Місце проведення: Україна, м. Київ, бул. Т. Шевченка / вул. Є. Чикаленка, 5-7/29, Premier Palace Kyiv

Про захід: Soybean Market: Growing. Processing. Trade — це професійна галузева конференція, що відбудеться у березні 2026 року в Києві, у Premier Palace Kyiv. Подія об'єднує ключових гравців соєвого ринку — виробників, переробників, трейдерів, експортерів, аналітиків і представників влади. Організатором виступає Українська бобово-соєва асоціація. Програма охоплює повний цикл «від поля до переробки» — сучасні технології вирощування, врожайність і якість, логістику, інновації в переробці, створення продуктів із доданою вартістю, аналітику ринку, цінні тренди та економіку експорту.

Мета заходу: Метою конференції є посилення конкурентоспроможності української сої на глобальному ринку через об'єднання учасників ланцюга створення вартості, обмін аналітикою та впровадження практичних інструментів розвитку галузі. Захід спрямований на формування стратегічного бачення розвитку соєвого сектору, налагодження партнерств, адаптацію до світових ринкових викликів і пошук нових можливостей для зростання виробництва, переробки та експорту.

Контакти для довідок: +380631502011, df.bobovi@gmail.com

20.03

«IV КОНФЕРЕНЦІЯ З АГРАРНОГО ПРАВА»

Конференція

Коли: 20 березня 2026 року

Місце проведення: Україна, м. Вінниця

Про захід: Подія об'єднує представників агробізнесу, юристів, адвокатів, суддів, державних органів та галузевих експертів для обговорення актуальних правових питань розвитку аграрного сектору. У програмі конференції — тематичні сесії, інтерв'ю з провідними фахівцями та практичні дискусії щодо кримінально-правових ризиків агробізнесу, судової практики в аграрних спорах, особливостей агроекспорту, контрактів і логістики, а також правових аспектів угод злиття та поглинання (M&A) у сільськогосподарській сфері.

Мета заходу: Метою конференції є створення професійного майданчика для відкритого діалогу між представниками бізнесу, юридичної спільноти та держави щодо ключових викликів і тенденцій розвитку аграрного права в Україні. Захід покликаний сприяти обміну практичним досвідом, формуванню ефективних правових рішень для агросектору та обговоренню адаптації українського законодавства до європейських стандартів. Конференція також спрямована на підвищення правової обізнаності учасників ринку, пошук інструментів мінімізації ризиків у веденні агробізнесу.

3 питань реєстрації: +380980457011, branches@uba.ua

16.06

«DLG FELDTAGE»

Виставка

Коли: 16 - 18 червня 2026 року

Місце проведення: Німеччина, м. Бернбург, International DLG Crop Production Centre Bernburg

Про захід: DLG Feldtage — провідна польова виставка сільськогосподарських культур у Німеччині, що відбудеться в Міжнародному центрі рослинництва DLG у Бернбурзі, приблизно за 40 км на північ від Лейпцига. На дослідних ділянках і демонстраційних майданчиках будуть представлені інновації та актуальні рішення у сфері рослинництва, селекції, захисту рослин, добрив і сільськогосподарських технологій, а також консультативні послуги для аграріїв. Німецьке сільськогосподарське товариство (DLG) представить новітні розробки у сфері автоматизації, цифровізації та застосування штучного інтелекту в рослинництві.

Мета заходу: Метою виставки є демонстрація сучасних технологій та інновацій у рослинництві, обмін знаннями між фахівцями аграрного сектору та налагодження професійних контактів між учасниками ринку. У межах технічної програми, зокрема під час Дня ланцюга доданої вартості (Value Chain Day), представники всього агропродовольчого ланцюга — від виробників до переробної промисловості та торгівлі — зберуться для обговорення актуальних викликів галузі та розвитку співпраці, а платформа DLG CropNight створить додаткові можливості для неформального нетворкінгу.

Контакти для довідок: +4906924788345, j.friedewald@dlg.org

18.06

«ФОРУМ АГРАРНИХ ІННОВАЦІЙ: НОВЕ ЗЕРНЯТКО 2026»

Аграрний форум

Коли: 18 - 19 червня 2026 року

Місце проведення: Україна, м. Настасів, Тернопільська область

Про захід: Корпорація «Агропродсервіс» традиційно проведе «Форум аграрних інновацій: Нове Зернятко» у селі Настасів — масштабну галузеву подію, що об'єднує виробників сільськогосподарської продукції, представників аграрного бізнесу, науковців і постачальників сучасних технологій. У межах форуму відвідувачі зможуть ознайомитися з експозиціями компаній-учасників, що представляють новітні рішення для аграрного сектору, відвідати демонстраційні поля та дослідні ділянки, де будуть показані сучасні сорти культур, технології їх вирощування.

Мета заходу: Метою форуму є популяризація сучасних аграрних інновацій, демонстрація практичних рішень для ефективного ведення сільського господарства та створення платформи для обміну досвідом між учасниками аграрного ринку. Захід спрямований на розвиток професійних контактів між виробниками, постачальниками технологій та інвесторами, а також на формування нових партнерств, що сприятимуть підвищенню ефективності аграрного виробництва та сталому розвитку аграрного сектору.

3 приводи реєстрації: +380443343410, +380673524496, +380979033860, agroprodservis@gmail.com

РЕКОРДНИЙ ВИКИД НАФТИ НА РИНОК: ЯК СВІТ НАМАГАЄТЬСЯ ЗУПИНИТИ ЦІНОВИЙ ХАОС

Загроза дефіциту через блокаду Ормузької протоки та нові ініціативи G7



Світовий енергетичний ринок перебуває у стані екстремальної волатильності на тлі загострення війни з Іраном, яка триває вже другий тиждень. За повідомленнями Wall Street Journal, пише Bloomberg, Міжнародне енергетичне агентство (МЕА) розглядає можливість рекордного вивільнення нафтових резервів, обсяг яких може перевищити 182 мільйони барелів — показник, що був зафіксований у 2022 році після вторгнення Росії в Україну. Ця новина змусила ціни на нафту марки Brent коливатися в межах 88 доларів за барель, хоча ще на початку тижня котирування пробивали позначку у 100 доларів. Трейдери описують поточну ситуацію як торгівлю в «тумані війни», де кожна суперечлива заява з Білого дому або повідомлення про бойові дії в регіоні провокує різкі стрибки вартості енергоносіїв.

Критичним чинником залишається фактична зупинка судноплавства через Ормузьку протоку, через яку зазвичай проходить п'ята частина світового потоку нафти. Блокада цього вузького каналу змусила провідних виробників Перської затоки, зокрема Саудівську Аравію, Ірак та ОАЕ, скоротити колективний видобуток на 6,7 мільйонів барелів на добу, що становить близько 6% світового виробництва. Ситуацію погіршують повідомлення про удари дронів по найбільших нафтопереробних заводах регіону та суперечливі сигнали від адміністрації Дональда Трампа. Зокрема, ринок лихоманило через помилкові повідомлення про конвоювання танкерів американським флотом та суперечливі твіти президента про мінування акваторії, що лише посилювало панічні настрої серед інвесторів.

Очікується, що члени МЕА ухвалить остаточне рішення щодо пропозиції про розблокування резервів у середу, 11 березня. Цей крок, ініційований країнами «Групи семи», розглядається аналітиками як одночасний запобіжний клапан для стримування цін та тривожний сигнал про серйозність перебоїв у постачанні. Генеральний директор Saudi Aramco Амін Нассер уже попередив про катастрофічні наслідки для світової економіки у разі тривалого блокування близькосхідних потоків. Поки США підвищують прогнози видобутку на 2027 рік у спробі заспокоїти ринки, реальність 2026 року залишається вкрай нестабільною: роздрібні ціни на бензин у Штатах стрімко зростають, створюючи додатковий політичний тиск на Білий дім та загрожуючи глобальною інфляційною кризою.

ЧЕРЕЗ ЗУПИНКУ В РАС-ЛАФФАНИ ГАЗ У ЄС ПОДОРОЖЧАВ НА 66%

Перший випадок зміни курсу LNG-судна через агресивні азійські котирування



Глобальний ринок скрапленого природного газу (LNG) увійшов у стан «цінової війни» між регіонами. За даними аналітичної платформи Kpler, танкер BW Brussels, який спочатку прямував до європейського терміналу, здійснив розворот у відкритому морі та переорієнтувався на азійський ринок. Цей крок став першим задокументованим випадком перехоплення вантажу Азією з початку березневого цінового ралі 2026 року, повідомляє видання Világgazdaság.

Причиною такої агресивної поведінки покупців стала критична ситуація на Близькому Сході. Після ракетних та дронних атак на катарські заводи Ras Laffan та Mesaieed, державна компанія QatarEnergy оголосила форс-мажор і повністю зупинила видобуток. Оскільки Катар забезпечує

близько 20% світового постачання LNG, ринок відреагував миттєво: європейські котирування на хабі TTF злетіли на 66% лише за один тиждень, наблизившись до позначки €65/MBt-год.

Чому Європа програє боротьбу за вантажі:

– Цінова премія: азійські імпортери (Японія, Південна Корея, Китай) наразі готові пропонувати вищу ціну за спотові партії, щоб компенсувати втрату катарського ресурсу, від якого вони залежать більше, ніж ЄС.

– Логістичний тупик: близько 13 завантажених суден заблоковані всередині Перської затоки через закриття Ормузької протоки Іраном. Це змушує трейдерів «полувати» на будь-який вільний обсяг газу в Атлантичному басейні.

– Низькі запаси: європейські сховища на початок березня 2026 року заповнені лише на 30-39%, що створює нервозність перед сезоном закачування та дає продавцям важіль для маніпуляцій.

Аналітики попереджають, що інцидент із BW Brussels може стати початком масового відтоку «вільних» вантажів з Європи. Якщо конфлікт у затоці затягнеться на місяць, Goldman Sachs прогнозує стрибок цін до €90-100/MBt-год, що поверне економіку ЄС до реалії енергетичного шоку 2022 року.

Для України ця ситуація означає не лише зростання закупівельних цін, а й потенційне здорожчання вартості заповнення сховищ на наступну зиму, що може вимагати додаткових 400 млрд грн видатків за поточними прогнозами.

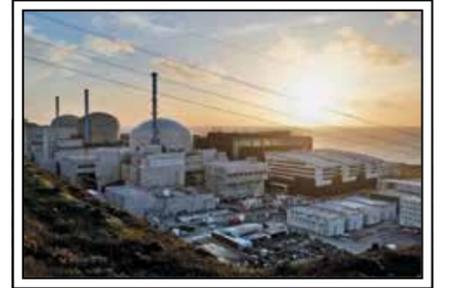
У ФРАНЦІЇ ЧАСТКА НИЗЬКОВУГЛЕЦЕВОЇ ГЕНЕРАЦІЇ СЯГНУЛА 95%

Згідно зі звітом Енергоатома з посиланням на NUCNET, загальний обсяг виробленої низьковуглецевої електроенергії у 2025 році перевищив 521 ТВт год. Ключовим чинником успіху стало збільшення виробітку на АЕС на 11,3 ТВт год порівняно з попереднім роком. Саме атомна енергетика дозволила Франції підтримувати низьку вуглецеву інтенсивність системи та ефективно збалансувати енергоспоживання країни.

Екологічний ефект від такої стратегії виявився безпрецедентним: викиди вуглекислого газу в енергетичному секторі

впали до 10,9 млн тонн CO₂. Це найнижчий рівень забруднення атмосфери за останні 80 років. Такі досягнення повністю відповідають Національній енергетичній стратегії Франції до 2050 року, яка визначає атомну генерацію як базову для переходу до безвуглецевої економіки.

Експерти зазначають, що французький досвід наразі слугує взірцем для інших країн ЄС, які прагнуть досягти кліматичної нейтральності, не втрачаючи при цьому енергетичної незалежності та стабільності промислового виробництва.



ПОЛЬСЬКА ЗАЛІЗНИЦЯ ОТРИМАЛА СЕРТИФІКАТ ЄС НА 250 КМ/ГОД

Згідно з документацією, сертифікація вперше чітко охоплює ділянки, розраховані на роботу зі швидкістю 250 км/год. Про це повідомляє портал ЦТС. Головним об'єктом модернізації стала Центральна залізнична головна лінія (СМК), зокрема відрізок між Гродзіськом Мазовецьким та Заверцем. Отримання дозволу створює необхідну нормативну базу для операторів, які планують використовувати сучасний рухомий склад на цих маршрутах.

Ключові етапи впровадження:

– Технологічна готовність: Повноцінна експлуатація на швидкості 250 км/год стане можливою після завершення розгортання

європейської системи управління рухом ETCS рівня 2.

– Терміни: Фінальні роботи з адаптації інфраструктури заплановані на 2027 рік.

– Значення для ринку: Власники рухомого складу тепер мають офіційний орієнтир для планування майбутніх рейсів та закупівлі поїздів, здатних підтримувати такі швидкості.

Для пасажирів це означає суттєве скорочення часу в дорозі між найбільшими польськими агломераціями, що зробить залізницю ще більш конкурентоспроможною порівняно з авіасполученням та автобусним транспортом.



АВСТРАЛІЯ БУДУЄ ЗАВОД «ЗЕЛЕНОГО» АМІАКУ ДЛЯ БАВОВНИ

Згідно з планом, підприємство щорічно вироблятиме близько 4,5 тис. тонн «зеленого» аміаку. Основною базою для впровадження технології стане бавовняна ферма Keytah. Використання аміаку як добрива та альтернативного палива дозволить господарству повністю замінити традиційний дизель та агрохімікати, вироблені з природного газу. Надлишкові обсяги продукції будуть реалізовуватися іншим фермерам регіону, формуючи локальний ринок відновлюваних ресурсів. Про це пише Infoindustry.

– Загальна вартість перевищує \$70 млн, з яких \$45,2 млн становить державна

субсидія штату на розвиток водневої інфраструктури.

– Створення 60 робочих місць на етапі будівництва та 10 постійних вакансій після запуску об'єкта.

– Будівництво майданчика безпосередньо в аграрному регіоні знімає потребу у дорогому та енергозатратному транспортуванні добрив на великі відстані.

Цей проєкт розглядається як пілотний крок до декарбонізації всього сільського господарства Австралії. Очікується, що успішний досвід ферми Keytah стане прикладом для масштабування водневих технологій у світовому агробізнесі.



ІРАНСЬКІ СУДНА ПЕРЕВОЗЯТЬ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ХІМКОМПОНЕНТИ

За даними видання ЦТС, іранські контейнеровози Shabdis та Barzin (останній під прапором Гонконгу) зараз перебувають під пильним наглядом через підозру у транспортуванні компонентів твердого ракетного палива. Основне побоювання викликає перхлорат натрію — сильний окислювач, який при порушенні умов зберігання стає надзвичайно вибухонебезпечним.

Екологічний аспект цієї справи є критичним. Минулого року, 26 квітня, вибух подібної партії хімікатів у порту Бандар-Аббас не лише зруйнував торговельну зону, а й призвів до викиду токсичних речовин у повітря та воду. Тоді вантаж доправили судна компанії IRISL, які тепер знову використовують той самий маршрут із Китаю до Ірану.

Чому це є екологічно небезпечним:

– Перхлорат натрію здатен детонувати

при контакті з органічними речовинами або при нагріванні, що в закритих контейнерах на сонці створює ефект «порохової бочки».

– У разі аварії на воді хімікати викликають масову загибель морської флори та фауни, а продукти горіння отруюють атмосферу на кілометри навколо.

– Оскільки вантажі є «сірими» та часто приховуються в деклараціях, порти та рятувальні служби не мають плану реагування на випадок хімічної катастрофи саме з цією речовиною.

Попри те, що Washington Post не наводить прямих фотодоказів вантажу на цих конкретних судах, санкційний статус компанії-власника та її попередня «вибухова» історія змушують міжнародну спільноту бити на сполох щодо безпеки цивільного судноплавства та екологічного стану морських шляхів.



КОЛИ УКРАЇНСЬКІ ФЕРМЕРИ РОЗПОЧИНАЮТЬ ПОЛЬОВІ РОБОТИ

Мінекономіки звітує про запаси пального та плани на врожай



Цьогорічний старт польових робіт у більшості регіонів України очікується дещо пізніше, ніж у попередні роки, через глибоке промерзання ґрунту та тривалий сніговий покрив. Попри такі погодні особливості, аграрії входять у активну фазу сезону, маючи солідні запаси основних ресурсів на кілька місяців вперед. Як зазначив заступник міністра економіки Тарас Висоцький, завчасна закупівля насіння та пального дозволила уникнути дефіциту на старті кампанії. Навіть можливі коливання цін на паливо не матимуть критичного впливу на економіку виробництва, оскільки частка палива у собівартості продукції становить не більше п'ятнадцяти відсотків, що мінімізує вплив на кінцеву ціну врожаю.

Традиційно посівна кампанія починається з південних областей — Одеської, Миколаївської та Дніпропетровської — і поступово рухається на північ. За попередніми оцінками, площі під ярими культурами суттєво не зміняться порівняно з минулим роком, включаючи прифронтові регіони. Ситуація з озимими культурами загалом залишається стабільною: у більшості регіонів втрати не перевищують п'яти відсотків. Проте у Кіровоградській, Вінницькій та Полтавській областях зафіксовано складнішу ситуацію, де через сувору зиму пошкоджено від десяти до сорока відсотків посівів. Втім, на національному рівні це не створює загроз для продовольчої безпеки, оскільки озимі займають лише

частину загальної структури посівів.

Важливим фактором успішного проведення робіт залишається державна фінансова підтримка та активне розмінування території. Програму пільгового кредитування «Доступні кредити 5-7-9%» офіційно продовжено до березня 2027 року, що дає фермерам необхідну впевненість у залученні коштів. Паралельно продовжують діяти грантові програми на розвиток садівництва, будівництво сховищ та систем зрошення. Завдяки поверненню в обіг близько сорока тисяч гектарів розмінованих земель та спійкості агровиробників, Україна продовжує впевнено забезпечувати внутрішні потреби та виконувати свої зобов'язання як глобального експортера.

УКРАЇНА ЗБІЛЬШИЛА ЗАКУПІВЛЮ ЕЛЕКТРИКИ З МОЛДОВИ ТА ЄС

В Україні зафіксовано зростання обсягів імпорту електроенергії, який сягнув позначки 35 тис. МВт/год на добу

Аналітики зазначають, що після короткочасного зняття обсягів імпорту на початку березня (до 27 тис. МВт/год), показники знову пішли вгору. Станом на 7 березня обсяг закупівлі склав 32,5 тис. МВт/год, а до понеділка, 9 березня, зріс до 35 тис. МВт/год. Основними експортерами виступають Молдова та країни Європейського Союзу. Про це повідомляє аналітичне агентство ExPro Consulting.

Зростання імпорту безпосередньо пов'язане з початком весняної ремонтної кампанії на АЕС. Проведення планових робіт на

атомних об'єктах є необхідним для підготовки енергосистеми до наступного зимового періоду, проте воно тимчасово скорочує внутрішнє виробництво.

Ситуація ускладнюється глобальною енергетичною напругою. Як повідомляє джерело, на тлі конфлікту в Перській затоці та блокування Ормузької протоки ціни на газ у Європі вже підскочили на 30% (до 69,50 євро за МВт/год). Хоча Україна наразі покладається на імпорт електрики, здорожчання енергоносіїв у ЄС може в перспективі вплинути на вартість імпортованого ресурсу.



КИТАЙ ВВІВ У СТРИЙ НАЙБІЛЬШЕ У СВІТІ СУДНО ДЛЯ ГІДРОРОЗРИВУ ПЛАСТА

Технічні характеристики та інновації



10 березня 2026 року у місті Чжоушань (провінція Чжецзян) відбулася офіційна церемонія передачі замовнику — компанії CNOOC — першого інтегрованого судна для гідророзриву пласта (ГРП) китайської розробки. Судно Haiyang Shiyou 696 стало не лише першим у своєму роді для КНР, а й найбільшим у світі в цьому специфічному класі.

Технічні характеристики та інновації

Судно спроектоване Шанхайським НДІ кораблебудування (SDARI) спеціально для роботи в складних умовах Бохайської затоки та віддалених акваторій.

— Габарити: Довжина — 99,8 м, ширина — 22 м. Робоча площа палуби еквівалентна 3,5 стандартним баскетбольним майданчикам.

— Потужність: Вперше у світі на судах такого типу застосовано повністю електричну силову установку із закритою кільцевою шиною (Closed Ring Busbar). Загальна потужність генераторів сягає 30 000 кВт.

— Ефективність: Здатність закачувати до 12 м³/хв робочого розчину. Продуктивність операцій зросла на 40% порівняно з існуючими аналогами.

— Маневровість: Система динамічного позиювання класу DP-2 дозволяє судну утримувати позицію при вітрі силою до 7 балів та висоті хвиль до 3 метрів.

Однією з головних особливостей Haiyang Shiyou 696 є інтелектуальна система контролю. Китайські інженери впровадили перший у галузі центр прийняття рішень на основі ШІ.

— Система збирає дані в реальному часі безпосередньо з вибою свердловини.

— ШІ аналізує параметри тиску та поглинання розчину, автоматично коригуючи процес ГРП.

— Це дозволяє перейти від «досвідного» методу керування до науково обґрунтованого цифрового аналізу.

Значення для галузі

Більшість морських родовищ Китаю належать до категорії низькопроникних, де видобуток традиційними методами є неефективним. Раніше Китай залежав від іноземних технологій ГРП на шельфі. Поява Haiyang Shiyou 696 дозволяє самостійно розробляти глибоководні та важкодоступні запаси, значно зміцнюючи енергетичну безпеку країни.

ЕКОІНСПЕКТОРИ ОБСТЕЖИЛИ УЗБЕРЕЖЖЯ ОДЕСИ ПІСЛЯ ПОВІДОМЛЕНЬ ПРО ВИТІК НЕЧИСТОТ

Державна екологічна інспекція провела термінову перевірку

Як повідомляє Odesa Online, 4 березня державні інспектори здійснили виїзд на місце події одразу після розголосу ситуації в медіа. Обстеження підтвердило, що на момент перевірки активний витік каналізаційних стоків у Чорне море вже було припинено. Причини виникнення аварійної ситуації та власники комунікацій, через які стався скід, наразі встановлюються.

Фахівці інспекції відбрали проби поверхневих вод для проведення інструментально-лабораторного контролю. Результати аналізів покажуть концентрацію забруднюючих речовин та стануть підставою

для вжиття заходів реагування, зокрема нарахування збитків та пошуку винних осіб. Екологи наголошують, що подібні інциденти в курортній зоні є неприпустимими, особливо з огляду на загальний екологічний стан Чорного моря.

Місцеві мешканці та активісти закликають владу до повної ревізії системи водовідведення в Аркадії, оскільки проблема «фонтанів» із нечистот на узбережжі має системний характер. Очікується, що повні результати хіміко-бактеріологічного аналізу води будуть оприлюднені протягом найближчих днів.



GreenInfo

Інформація про діяльність українських підприємств, які можуть вплинути на довкілля, для повідомлення та ознайомлення громадськості.

ОГОЛОШЕННЯ

ПРО ПОЧАТОК ГРОМАДСЬКОГО ОБГОВОРЕННЯ ЗВІТУ З ОЦІНКИ ВПЛИВУ НА ДОВКІЛЛЯ

Повідомляємо про початок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності, зазначеної у пункті 1 цього оголошення, з метою виявлення, збирання та врахування зауважень і пропозицій громадськості до планованої діяльності.

1. Планована діяльність

Використання лісових ресурсів у порядку проведення рубок головного користування та суцільних санітарних рубок на території лісового фонду Сновського районного дочірнього агролісгосподарського спеціалізованого підприємства «Сновскрайагролісгосп» Чернігівської області. Площа Сновського районного дочірнього агролісгосподарського спеціалізованого підприємства «Сновскрайагролісгосп» складає 16 075,6 га. Щорічний обсяг рубок головного користування запроєктовано в об'ємі 31,84 тис. м³ ліквідної деревини на площі 142,4 га, в тому числі: захисні ліси – 5,83 тис. м³ на площі 30,5 га, експлуатаційні ліси – 26,01 тис. м³ на площі 111,9 га. Щорічний обсяг суцільних санітарних рубок запроєктовано в об'ємі 2,66 тис. м³ на площі 18,4 га, в тому числі: захисні ліси – 1,29 тис. м³ на площі 9,7 га, рекреаційно-оздоровчі ліси – 0,15 тис. м³ на площі 0,9 га експлуатаційні ліси – 1,22 тис. м³ на площі 7,8 га. Проведення суцільних санітарних рубок у відповідності до Акту поточного лісопатологічного обстеження від 20 листопада 2025 року на площі 55,4 га. Контактний номер телефону ДП «Сновскрайагролісгосп» – 097 979 09 99.

(загальні технічні характеристики, у тому числі параметри планованої діяльності (потужність, довжина, площа, обсяг виробництва тощо), місце провадження планованої діяльності)

2. Суб'єкт господарювання

СНОВСЬКЕ РАЙОННЕ ДОЧІРНЕ АГРОЛІСОГОСПОДАРСЬКЕ СПЕЦІАЛІЗОВАНЕ ПІДПРИЄМСТВО “СНОВСКРАЙАГРОЛІСГОСП” 05389178

(повне найменування юридичної особи, код згідно з ЄДРПОУ або прізвище, ім'я та по батькові фізичної особи - підприємця, ідентифікаційний код або серія та номер паспорта (для фізичних осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків та офіційно повідомили про це відповідному контролюючому органу і мають відмітку у паспорті)

Україна, 15200, Чернігівська обл., Корюківський р-н, місто Сновськ, вул. Архітектурна, будинок 2

(місцезнаходження юридичної особи або місце провадження діяльності фізичної особи - підприємця (поштовий індекс, адреса), контактний номер телефону)

3. Уповноважений орган, який забезпечує проведення громадського обговорення

Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України вул. Митрополита В.Липківського, 35 м. Київ, 03035 ovd@me.gov.ua (044) 206-31-40, 206-31-50 головний спеціаліст відділу інтеграції екологічних оцінок у галузеві політики Департаменту екологічної оцінки – Романенко Юлія Сергіївна

(найменування уповноваженого органу, місцезнаходження, номер телефону та контактна особа)

4. Процедура прийняття рішення про провадження планованої діяльності та орган, який розглядатиме результати оцінки впливу на довкілля

спеціальні дозволи на використання лісових ресурсів – лісорубні квитки, що видаються Північним міжрегіональним управлінням лісового та мисливського господарства Постановою Кабінету Міністрів України № 761 від 23 травня 2007 р.

(вид рішення про провадження планованої діяльності, орган, уповноважений його видавати нормативний документ, що передбачає його видачу)

5. Строки, тривалість та порядок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля, включаючи інформацію про час і місце усіх запланованих громадських слухань

Тривалість громадського обговорення становить 25 робочих днів з моменту офіційного опублікування цього оголошення (зазначається у назві оголошення) та надання громадськості доступу до звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої додаткової інформації, визначеної суб'єктом господарювання, що передається для видачі висновку з оцінки впливу на довкілля.

Протягом усього строку громадського обговорення громадськість має право подавати будь-які зауваження або пропозиції, які, на її думку, стосуються планованої діяльності, без необхідності їх обґрунтування. Зауваження та пропозиції можуть подаватися в письмовій формі (у тому числі в електронному вигляді) та усно під час громадських слухань із внесенням до протоколу громадських слухань. Пропозиції, надані після встановленого строку, не розглядаються.

У період воєнного стану в Україні громадські слухання проводяться у режимі відеоконференції, про що зазначається в оголошенні про початок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля та у звіті про громадське обговорення

Громадські слухання відбудуться

1 Дата та час: 07.04.2026 12:00;

1 Лінк: <https://mineconomyofukraine.webex.com/mineconomyofukraine-ru/j.php?MTID=m644780470aa75970453141e1cb86e34b> Номер наради: 2731 677 3146 Пароль: 2CysTyEtb58;

(зазначити дату, час, місце та адресу проведення громадських слухань)

6. Уповноважений центральний орган або уповноважений територіальний орган, що забезпечує доступ до звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої доступної інформації щодо планованої діяльності

Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України вул. Митрополита В.Липківського, 35 м. Київ, 03035 ovd@me.gov.ua (044) 206-31-40, 206-31-50 головний спеціаліст відділу інтеграції екологічних оцінок у галузеві політики Департаменту екологічної оцінки – Романенко Юлія Сергіївна

(зазначити найменування органу, місцезнаходження, номер телефону та контактну особу)

7. Уповноважений центральний орган або уповноважений територіальний орган, до якого надаються зауваження і пропозиції, та строки надання зауважень і пропозицій

Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України вул. Митрополита В.Липківського, 35 м. Київ, 03035 ovd@me.gov.ua (044) 206-31-40, 206-31-50 головний спеціаліст відділу інтеграції екологічних оцінок у галузеві політики Департаменту екологічної оцінки – Романенко Юлія Сергіївна

(зазначити найменування органу, поштову та електронну адресу, номер телефону та контактну особу)

Зауваження і пропозиції приймаються протягом усього строку громадського обговорення, зазначеного в абзаці другому пункту 5 цього оголошення.

8. Наявна екологічна інформація щодо планованої діяльності

Звіт з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності на 483 аркушах. Звіт з оцінки впливу на довкілля

(зазначити усі інші матеріали, надані на розгляд громадськості)

(зазначити іншу екологічну інформацію, що стосується планованої діяльності)

9. Місце (місця) розміщення звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої додаткової інформації (відмінне від приміщення, зазначеного у пункті 6 цього оголошення), а також час, з якого громадськість може ознайомитися з ними

Сновська міська об'єднана територіальна громада: 15200 Чернігівська область, Корюківський район, м. Сновськ, вул. Незалежності, 19; Контактна особа: голова – Медведьов Олександр Олександрович, тел.: (04654) 2-15-42.

(найменування підприємства, установи, організації, місцезнаходження, дата, з якої громадськість може ознайомитися з документами, контактна особа)

Додаток 3 із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 824 від 14.09.2020, № 967 від 08.09.2023;

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «УТК ХІМАЛБЯНС» ІНФОРМУЄ

про те, що Міністерством економіки, довкілля та сільського господарства України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Здійснення діяльності з приймання, зберігання та змішування мінеральних добрив I-IV типу на виробничому майданчику, розташованому за адресою: м. Полтава, вул. Буровиків, 4» № 61/6101-15085/1 від 06.03.2026 р. та Звіт про громадське обговорення № 61/6101-15085/2 від 06.03.2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ОРИЛЬ-ЛІДЕР» ІНФОРМУЄ

про те, що Міністерством економіки, довкілля та сільського господарства України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Реконструкція існуючого внутрішньогосподарського комплексу з виробництва біогазу, який є об'єктом оброблення відходів, що не є небезпечними, потужністю 100 тонн на добу або більше, з урахуванням розширення переліку видів відходів, за кодами операцій R3, R12, R13 на території ПрАТ «ОРИЛЬ-ЛІДЕР» по автодорозі Кам'янське-Петриківка-Магдалинівка 14 км, будинок 10, Петриківська територіальна громада Дніпровського району Дніпропетровської області» № 61/6101-15106/1 від 06.03.2026 р. та Звіт про громадське обговорення № 61/6101-15106/2 від 06.03.2026 р.

ФІЛІЯ «ЦЕНТРАЛЬНИЙ ЛІСОВИЙ ОФІС» ДЕРЖАВНОГО СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ГОСПОДАРСЬКОГО ПІДПРИЄМСТВА «ЛІСИ УКРАЇНИ» ІНФОРМУЄ

про те, що Міністерством економіки, довкілля та сільського господарства України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Використання лісових ресурсів у порядку проведення суцільних санітарних рубок на території лісового фонду Корсунь-Шевченківського надлісництва філії «Центральний лісовий офіс» Державного Спеціалізованого господарського підприємства «Ліси України» № 61/6101-14650/1 від 06.03.2026 р. та Звіт про громадське обговорення № 61/6101-14650/2 від 06.03.2026 р.

ЄС ПЕРЕТВОРЮЄ ЛІСИ ТА БОЛОТА НА ОБОРОННІ БАР'ЄРИ ПРОТИ АГРЕСІЇ РФ

Європа створює природні бар'єри на кордонах із агресором

Європейські країни, що межують із Росією та її союзниками, розпочали впровадження інноваційної стратегії оборони. Замість виключно бетонних споруд, Польща та Фінляндія роблять ставку на «ворожу природу» — відновлення природних екосистем, які стають непереборною перешкодою для важкої техніки та піхоти, пише Апостроф.

Болота проти танків: як це працює

За інформацією The Guardian, ключовим інструментом стримування стає ревіталізація складних ландшафтів. Комісар ЄС з питань довкілля Джессіка Розволл наголошує, що інвестиції в природу тепер є прямим внеском у національну безпеку:

Водно-болотні угіддя: Відновлення боліт створює зони, де просування важких танків та бронетехніки стає фізично неможливим або надто повільним.

Густі ліси та чагарники: На прикордонних ділянках спеціально висаджують або залишають розростатися щільну рослинність, що ускладнює мобільність особового складу та маскування ворога.

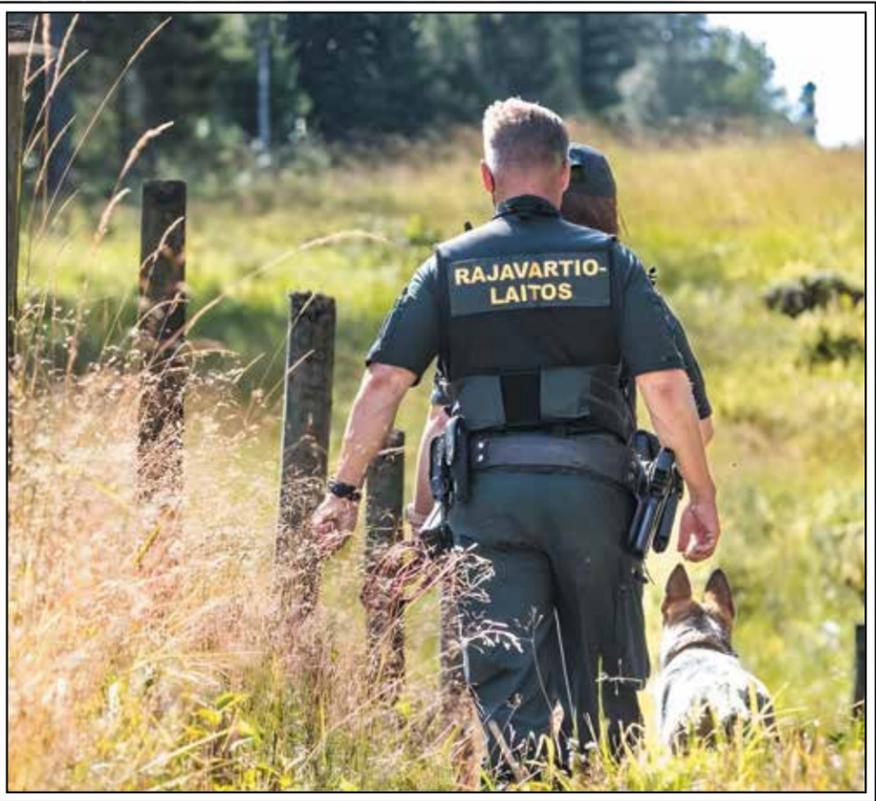
Біосферна перешкода: Такий підхід робить прикордонні зони «непрозорими» та важкими для швидкого перетину.

«Інвестування в природу та її використання як природного прикордонного контролю є необхідним. Це виграти для всіх: ми збільшимо біорізноманіття і водночас зміцнимо захист», — заявила Джессіка Розволл.

Кейси Фінляндії та Польщі

Єврокомісар особисто відвідала прикордонні райони цих країн, де вже реалізуються проєкти зі зміни ландшафту:

Створення непрохідних хапц: Замість розчистення території, їх навмисно засаджують видами рослин, що створюють природні завали.



Захист інфраструктури: Окрім сухопутних бар'єрів, особлива увага приділяється захисту водних ресурсів та гідротехнічних споруд, які можуть бути використані для стримування ворога.

Стратегія «Win-Win»

Експерти зазначають, що такий метод має подвійну вигоду:

Для оборони: Створення природної смуги перешкод, яка не потребує дорогого

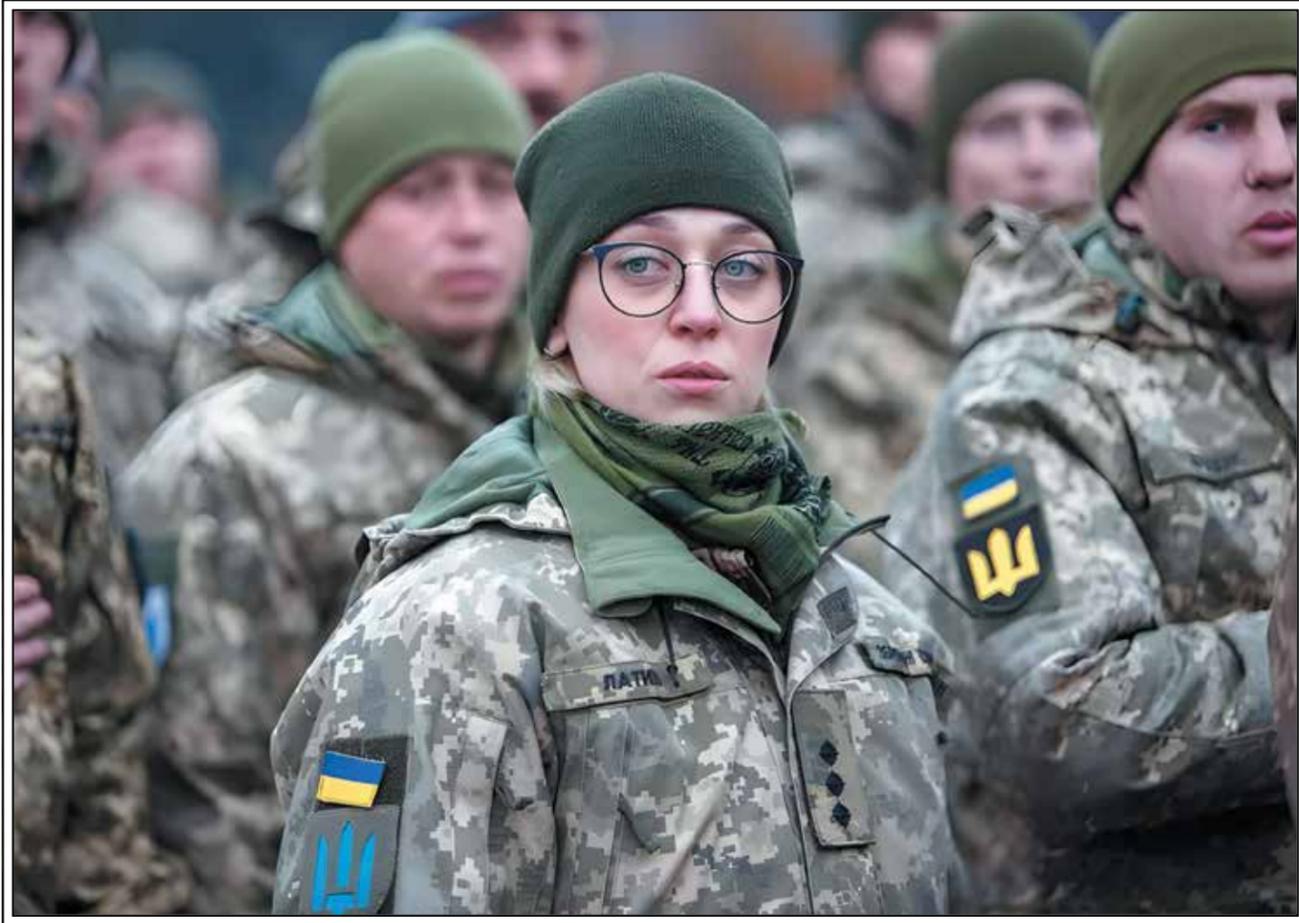
обслуговування, на відміну від металевих парканів.

Для екології: Відновлення рідкісних видів флори та фауни, боротьба зі змінами клімату через збільшення площі лісів та боліт.

Ця ініціатива демонструє зміну парадигми в ЄС: екологічна політика більше не розглядається окремо від питань виживання та військової стратегії.

ПОДАТОК НА СТАТЬ: ЯК АРМІЙСЬКА ЛОГІСТИКА ЗМУШУЄ ЖІНКУ ОБИРАТИ МІЖ ПАТРОНАМИ ТА ЗДОРОВ'ЯМ

Кортизолова пастка, податок на стать та реальна ціна боєздатності, яку не виміряти тюльпанами



Експлозив

8 березня вже давно перетворилося з глянцевого радянського свята на день, щодо якого в суспільстві нема єдиної думки. Хтось вважає, що це свято має піти вслід за СРСР, комусь приємно й далі за інерцією отримувати традиційний «восьмиберезневий набір» (тюльпани + подарунок), а для когось це інформаційний привід підняти питання дискримінації жінок.

Багатороків здавалося, що в цьому питанні є один залізобетонний аргумент: армія. І з початком повномасштабного вторгнення багато чоловіків обурилися несправедливістю того, що, попри задекларований у Конституції обов'язок захищати Батьківщину, виконання цього обов'язку покладається на громадян лише однієї статі. Проте, якщо врити Міноборони, наразі в армії служать понад 70 тисяч жінок. Серед них інше співвідношення мобілізованих/бусифікованих (є й такі) та тих, хто прийшов добровільно – але в будь-якому разі вони вже цілком видимі й ламають звичну парадигму.

От тільки в армії рівності між чоловіками та жінками не видно навіть на обрії. Жінка платить дуже високу ціну за готовність узятися за традиційно чоловічу справу. І що ціну зазвичай не враховують ті, хто не стикався з нею безпосередньо.

Гігієнічний цейтнот

Дні, коли бронік, каска й автомат стають

особливо важкими, можуть настати як «за розкладом», так і несподівано. Місячне в армії – це водночас медичний ризик (інфекції, вихід із строю), логістичне приниження (залежність від волонтерів у базових речах) і просто фізичний біль, який жінка змушена ігнорувати, щоб не здаватися «слабкою».

Проблема менструації в зоні бойових дій – це питання не комфорту, а інфекційної безпеки та збереження боєздатності. Звісно, про бажання просто полежати взагалі не йдеться, але якщо зміна засобів гігієни можлива лише в брудному бліндажі або під дощем, а доступ до проточної води відсутній тижнями, природний процес перетворюється на медичний ризик.

Висхідні інфекції та дефіцит води. Неможливість дотримання елементарної саніції призводить до швидкого розвитку специфічних спазмолітиків і засобів гігієни жінки нерідко вдаються до неконтрольованого прийому гестагенів або оральних контрацептивів для «відстрочки» циклу на час бойових розпоряджень. Це відбувається без лікарського нагляду, що в умовах «кортизолової пастки» закладає бомбу

сповільненої дії під ендокринну систему. Втім, до цієї теми ми ще повернемося пізніше.

Логістична сліпота. Стандартне речове забезпечення ЗСУ не передбачає системного постачання засобів гігієни (тампони, прокладки, антибактеріальні серветки), системність забезпечення залишається нерівномірною, і значну частину потреб закривають волонтери чи захисниці купують їх власним коштом, що де-факто є «податком на стать» у структурі, яка декларує рівність.

Держава ніби каже: «Ти солдат», але забуває, що солдату з іншою фізіологією потрібні інші витратні матеріали, щоб залишатися в строю.

Плитоноска «унісекс»: антропометрія катувань

Власне, проблема адаптації армії під жінку починається з фізики. Жіночий центр ваги розташований нижче, а плечовий пояс вузький, тому при носінні стандартного бронезилета вага розподіляється нерівномірно, створюючи надмірне навантаження на поперековий відділ хребта та клубову кістку. За даними медичних досліджень НАТО, жінки-військові мають у 1,5–2 рази вищий ризик отримання стресових переломів та хронічних травм опорно-рухового апарату саме через невідповідність геометрії спорядження анатомічним особливостям тіла. Зокрема дослідження Military Medicine (Oxford Academic) підтверджують: стандартні

плити «унісекс» тиснуть на плечове сплетіння й обмежують рух грудної клітки, що критично впливає на витривалість у бою. Навіть на березень 2026 року впровадження анатомічних плит із вигином у районі грудної клітки залишається точковим рішенням, а не системним стандартом, що призводить до порушення мікроциркуляції крові та хронічних болю в м'яких тканинах.

До слова, бойовий рюкзак у жінки теж відрізняється не рожевим кольором чи стражками. У цей рюкзак треба вкнути ще дещо, коли спина вже каже «досить».

Математика тут безжална, бо вага гігієнічного набору – це не тільки грами в підсумку, а й об'єм, який ти крадеш у БК (боєкомплекту) або води, і час, який ти витрачаєш на його логістику.

Як же виглядає цей «податок на стать» для автономного виходу на 3–5 днів (типовий термін для бойового розпорядження або чергування на позиціях)?

Засоби гігієни (прокладки/тампони). На один цикл у польових умовах (де заміна має бути частішою через ризик інфекцій) це пачка вагою 150–200 г.

Вологі серветки (великі, антибактеріальні). Це «душ». Дві пачки по 60–80 штук – це мінімум 600–800 г. (Вода в них важить найбільше).

Спеціальні засоби (лійки FUD, серветки для інтимної гігієни, дезінфектори для рук): ще приблизно 150–200 г.

Специфічна аптечка (спазмолітики, антибіотики від циститу, протигрибкові засоби): близько 100 г.

Тобто від 1 до 1,5 кг чистої ваги.

Півтора кілограма – це вага трьох споряджених магазинів до АК або півтора літра води, тому жінка-боєць щоразу стоїть перед вибором: взяти додатковий боєзапас чи засоби, щоб не отримати сепсис або пієлонефрит за кілька днів виходу. Проблема поглиблюється геометрією підсумків, адже гігієнічні засоби об'ємні та займають дефіцитне місце в розгрузці чи рюкзаку, зміщуючи центр ваги. В умовах, де плитоноска «унісекс» уже тисне на плечове сплетіння, кожен додатковий кілограм на попереку лише прискорює неминучий стресовий перелом. До того ж існує фактор смітєвої логістики: під час прихованого пересування або перебування на позиціях використані засоби не можна залишити на місці через демаскування й антисанітарію. Їх доводиться нести з собою у термітичних пакетах, що змушує вагу спорядження не зменшуватися, а лише накопичуватися впродовж усього терміну виконання бойового завдання.

Ще досвід ветеранок першої хвилі (2014–2018 рр.) зафіксував безжалну логіку бойових виходів: коли кожен грам у рюкзаку критичний, боєць свідомо відмовляється від засобів гігієни на користь додаткового БК. Ця «добровільна» жертва, яка в армійському середовищі сприймається як ознака витривалості, насправді є початком руйнування ендокринної системи та кісткової тканини. Система, що змушує обирати між патронами та здоров'ям, де-факто програє в боєздатності на довгій дистанції.

Ендокринологія стресу та «кортизолова пастка»

Фізіологічний аспект служби в зоні бойових дій часто залишається за межами публічних звітів через «незручність» теми. Постійне переохолодження, недоїдання та граничні фізичні навантаження провокують

розвиток аменореї – припинення циклу, коли організм буквально «вимикає» репродуктивну систему як захисну реакцію на екстремальний стрес. Як один із способів вирішення цієї проблеми у світовій практиці розглядається використання оральних контрацептивів у пролонгованому режимі, що дозволяє штучно коригувати цикл для збереження боєздатності в умовах, де дотримання елементарних санітарних норм є неможливим. Та в українських протоколах (зокрема в Наказі МОУ №402) специфіка такої корекції не прописана. Це призводить до неконтрольованого самолікування з непередбачуваними наслідками для ендокринної системи захисниці.

Окрім того, високий рівень кортизолу у жінок швидше призводить до вимивання кальцію з кісток, що в поєднанні з важкою плитоноскою робить стресові переломи майже немінучими.

Анатомія стопи: коли берці стають інструментом деформації

Жіноча стопа анатомічно відрізняється співвідношенням ширини п'яти до передньої частини. Використання чоловічих колодок у «маленьких розмірах» берців призводить до ефекту ковзання стопи всередині взуття, що провокує тендиніти та плантарний фасциїт. Згідно з даними Journal of Applied Biomechanics, невідповідність взуття антропометричним даним збільшує ризик травматизму серед жінок на 30%. В умовах реального бою, де маневреність є питанням виживання, цей недолік логістики стає критичним фактором боєздатності, який досі часто ігнорується при масових закупівлях. Тому жінки-військові зазвичай змушені купувати «нестатутні» берці власним коштом.

І щоб двічі не вставати: питання крою форми також залишається відкритим, оскільки стандартні лекала не враховують особливості жіночого тапу, змушуючи жінок перешивати чоловічі комлектки. Жіноча форма вже є (і навіть білизна), але ймовірність, що на складі виявляться всі речі потрібного тобі розміру, не дуже перевищує нуль.

Побутовий дефіцит: «невидимі втрати» через дегідратацію

Системна помилка логістики полягає в ігноруванні базових біологічних потреб. Відсутність спеціалізованих засобів сечовипускання змушує захисниць свідомо обмежувати споживання води під час бойових виходів. У поєднанні з дефіцитом специфічних антибактеріальних засобів у стандартній військовій аптечці звичайна побутова проблема виводить бійця з ладу ефективніше за легке поранення. Забезпечення FUD (силіконові лійки тощо) досі майже повністю лежить на плечах волонтерських фондів, таких як Землячки та Dignitas, що підтверджується волонтерською статистикою як системна лакуна державного забезпечення.

Свідоме обмеження споживання води через логістичну складність туалету в повному спорядженні призводить до хронічної дегідратації. Жінка-боєць стає перед вибором: ризикнути демаскуванням та вразливістю чи допустити критичне згущення крові та когнітивне виснаження.

Чому дегідратація – це «жіночий вибір»?

«Економіка туалету». Щоби сходити в туалет на позиціях або під час виходу, жінці в повному екіпіруванні (плитоноска, РПС, рюкзак) потрібно:

– Витратити до кількох хвилин на

роздягання/вдягання.

– Стати вразливою.

– Знайти відносно чисте й закрите місце (що в «зеленці» чи в бліндажі – розкіш).

Тому жінки підсвідомо перестають пити воду за кілька годин до виходу і під час нього, щоб уникнути цього логістичного пекла.

Дефіцит 1,5–2 л. Добова норма води для активного бійця – 3–4 л. Жінка в «режимі обмеження» випиває ледь 1–1,5 л.

Наслідки – згущення крові (ризик тромбозів при пораненні), зниження когнітивних здібностей (уповільнення реакції), порушення терморегуляції (швидший перегрів або переохолодження).

Гігієнічна ціна води. Якщо серветки закінчилися чи замерзли, на мінімальну інтимну гігієну потрібно ще 0,5–1 л дефіцитної питної води на добу.

Випити цей літр, щоб не знепритомніти, чи використати його, щоб не отримати висхідну інфекцію? Система не дає відповіді, вона просто не бачить цього вибору.

Статутні ілюзії та психологічна стигма «пільговика»

Юридичне поле за останні роки зазнало змін: Закон «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» фактично скасував більшість обмежень Статті 14 Статуту внутрішньої служби ЗСУ щодо призначення в наряди та важких робіт. Проте норма, скасована на папері, продовжує жити в «колективному несвідомому» командирів. Це створює токсичний психологічний тиск: жінка змушена працювати на межі можливостей, щоб подолати стигму «пільговика». Ігнорування симптомів травм заради статусу «повноцінної» призводить до накопичення патологій, які перетворюють реабілітацію ветеранок, що ними опікуються Жіночий ветеранський рух, на затяжну боротьбу з виснаженим організмом.

Але, мабуть, найгірша частина – те, що практично кожній захисниці доведеться почути від односторонніх чи від цивільних. Що тобі тут не місце. Що насправді ти не воювала, а сиділа десь у птабі й перебирала папірці. Що твоя мотивація долучитися до захисту країни полягала в бажанні мати великий вибір сексуальних партнерів. Що ти невдаха й дурена, яка не вміє жити, тому взялася не за свою справу – треба було сидіти вдома, глядіти дітей і варити борщ.

Треба бути дуже сильною людиною, щоб, почувши таке, не відкрити вогонь на враження.

А проте жінки продовжують робити в армії те саме, що й чоловіки, не маючи чоловічих можливостей.

Взагалі-то війна – це ні для кого не про зручність і безпеку. Але кожна захисниця, яка обрала шлях спротиву, щодня веде дві війни: одну – з ворогом на фронті, іншу – з власною армією, яка досі відмовляється бачити її потреби. Без докорінного перегляду стандартів – від анатомічних плит і взуттєвих колодок до протоколів ендокринологічної підтримки – усї декларації про рівність в армії залишаються лише фальшивим фасадом. За ним ховається системне виснаження тих, хто обрав захист країни нарівні з чоловіками, але змушений платити за цей вибір подвійну ціну.

Справжня повага до жінки в армії – це не «традиційний набір» квітів на 8 березня. Це – технологічна чесність. Це армія, яка нарешті припинить погіршувати власну боєздатність через логістичну небалість і навчиться цінувати бойову одиницю не за відповідність стереотипам, а за її реальну потужність.

ВЕСНА ПРИЙШЛА, А СИЛ НЕМАЄ: ЯК ДОПОМОГТИ ОРГАНІЗМУ ПОДОЛАТИ ГІПОВІТАМІНОЗ

Після довгої зими організм часто відчуває втому, нестачу вітамінів та потребує відновлення



Ексклюзив GreenPost

Календарна весна нарешті розпочалася, але велика кількість людей відчуває, що разом з останніми зимовими днями зникла і решта їхніх сил та енергії. Здавалося б, природа пробуджується, а людям усе важче зібрати себе до купи та продовжувати активне життя.

Такий стан для організму у цей період досить типовий. Проте цього року зима видалася особливо суворою, а війна додала ще більше темряви, холоду та випробувань.

Чи знайомі вам відчуття втоми, сонливості, дратівливості, постійних симптомів застуди? Звісно, усі ці прояви мають очевидні пояснення — організм виснажився і потребує підтримки.

Зниження сил, енергії та імунітету часто пов'язують із так званним у народі весняним авітамінозом. Насправді правильніше говорити про гіповітаміноз — часткову нестачу вітамінів і мікроелементів. Авітаміноз означає майже повну відсутність певного вітаміну в організмі і трапляється значно рідше.

Чому навесні організм відчуває дефіцит корисних речовин?

Серед основних причин гіповітамінозу - одноманітний зимовий раціон, нестача свіжих сезонних овочів і фруктів, мала кількість сонячного світла, зниження рухливості, накопичена втома та стрес, сезонні інфекції тощо. У сукупності ці фактори поступово виснажують організм і знижують його ресурси.

Серед основних симптомів весняного гіповітамінозу: втома та сонливість, сухість шкіри, ламкість волосся і нігтів, зниження працездатності, часті застуди, дратівливість або апатія.

Вітаміни, яких найчастіше бракує

навесні

Вітамін D – життєво необхідна прогормональна сполука, що регулює обмін кальцію та фосфору, зміцнює кістки, підтримує імунітет і роботу м'язів. Вітамін D синтезується в шкірі під впливом сонячного світла або надходить з їжею — зокрема з жирної риби, яєць та харчових добавок. Його дефіцит може призводити до ламкості кісток (остеопорозу), м'язової слабкості та зниження імунітету. Основні симптоми дефіциту: м'язова слабкість, біль у кістках, часті інфекційні захворювання, швидка втомлюваність, пригнічений або депресивний настрій.

Вітамін С (аскорбінова кислота) – водорозчинна речовина, що міститься у багатьох продуктах харчування та підтримує перебіг різних процесів життєдіяльності в організмі людини. Сприяє зміцненню імунної системи, бере участь у синтезі колагену, допомагає організму боротися зі стресом та покращує засвоєння заліза.

Вітаміни групи В беруть участь у виробленні енергії, підтримують роботу нервової системи, мозку та серця. Вони також впливають на стан шкіри, волосся і нігтів.

Для нормальної роботи організму важливими є також мінерали, які діють синергетично, посилюючи засвоєння один одного.

Магній – забезпечує роботу нервової та м'язової систем, покращує якість сну, допомагає регулювати рівень стресу, підтримує здоров'я серця та кісток.

Цинк – підтримує імунну систему, необхідний для росту та поділу клітин, покращує стан шкіри та волосся, бере участь у

синтезі колагену.

Залізо – відповідає за транспортування кисню в організмі, запобігає анемії, бере участь у забезпеченні організму енергією

Омега-3 жирні кислоти підтримують серцево-судинну систему, особливо якщо у раціоні недостатньо жирної риби.

Як покращити самопочуття навесні

Щоб допомогти своєму організму відновитися після зими та покращити самопочуття, варто звернути увагу на харчування, фізичний стан та емоційний баланс.

Харчування

Після зимового періоду раціон варто поступово доповнювати свіжими овочами, зеленню, фруктами, продуктами з достатньою кількістю білка, що підтримує м'язову масу.

Існує багато типів дієт, проте лікар-дієтолог Оксана Скиталінська радить звернути увагу на Піраміду харчування українця, розроблену кафедрою гастроентерології, дієтології та ендоскопії Національної медичної академії післядипломної освіти (НМАПО) Галиною Анохіною та Наталією Харченко, з урахуванням наших умов життя, клімату та традицій харчування.

Режим дня має включати: достатній сон, прогулянки на свіжому повітрі, поступове збільшення фізичної активності. Серед важливих чинників також достатній питний режим, помірне загарування, зменшення рівня стресу, інформаційний детокс від соціальних мереж та новин.

Окремо варто сказати про дієтичні добавки, які сьогодні досить популярні у світі і в Україні.

Як зазначила лікар-дієтолог Оксана Скиталінська під час науково-практичної конференції “Дні нутриціології та дієтології в Одесі 2026”, найчастіше українці купують добавки, які підтримують функції органів травлення або впливають на обмінні процеси в тканинах, рідше, - які підтримують функції дихання, ЦНС тощо. **УВАГА!** Фахівці радять приймати такі добавки з урахуванням аналізів і рекомендацій лікаря.

При виборі дієтичної добавки лікар радить звертати увагу на наявність маркувань (NSF, USP, BSCG, ConsumerLab) на упаковці. Ці позначки свідчать про незалежне тестування продукту, підтверджують чистоту інгредієнтів, відповідність складу на етикетці та дотримання виробничих стандартів.

Психологічний аспект

Наші тіло і душа неймовірно взаємопов'язані, і допомагаючи тілу, ми покращуємо свій настрій та додаємо енергії і позитиву в своє життя. Проте тільки досконале харчування не забезпечить хороший настрій. Часто з приходом весни людина бажає як той метелик - “скинути зимову оболонку” і бути в прекрасній формі - і моральній, і фізичній. І якщо цього не трапляється - приходять розчарування. Ви мабуть помітили, наскільки

активізуються дієтичні марафони та обціанки за помірні, а інколи й надмірні копшти привести нас до ідеальних антропометричних параметрів.

Фахівці наголошують: краще не “повертатися у форму”, а намагатися не виходити з неї занадто далеко.

Розумне фізичне навантаження, розумне харчування - без суворих дієт, надмірностей, але з користю для власного тіла і здоров'я, мають бути нормою життя, а не сезонним явищем.

Психолог, йога-тренер Тетяна Мірошник рекомендує слідувати природі і входити в новий сезон поступово, як то робить сама природа: “Варто прислухатися до змін власного організму. Взимку, коли холод обмежує рух і фізична активність зменшується, організм природно потребує більше тепла та гарячої їжі. Навесні ж з'являється бажання споживати більше свіжих і соковитих продуктів — зелені, овочів, фруктів та поступово збільшувати свою фізичну активність. Наприклад, після роботи можна дозволити собі хоча б 15–20 хвилин спокійної прогулянки. Не обов'язково одразу починати бігати або планувати тривалі тренування. Надто різке навантаження може виснажити людину і викликати відчуття, що

сил на активність зовсім немає”. Тому Тетяна закликає плавно входити у новий сезон.

Що ж до психологічної самопомогі, то корисною може бути навіть проста практика спостереження: що змінюється навколо? Які відчуття з'являються у вас? Можна навіть поставити собі невеликий експеримент — протягом тижня щодня звертати увагу на те, як з'являється нові листочки, збільшується день, які ще зміни відбуваються у природі та навколишньому світі.

«Фіксація на приємному, на змінах і розвитку допомагає відчувати внутрішню оновлення та накопичити енергію для продуктивного життя. Ми прозрили непросту зиму. І саме усвідомлення того, що вона завершилася, — вже важливий крок до відновлення», — наголошує психологиня.

Життя продовжується, а разом із природою поступово відновлюються і наші сили.

Якщо ж симптоми втоми, слабкості чи погіршення самопочуття тривають довго або посилюються, варто звернутися до лікаря та не займатися самодіагностикою, самолікуванням, довірившись порадам з соціальних мереж.

Турбота про себе, уважність до власного організму та поступові зміни у способі життя допоможуть зустріти весну з новою енергією.

В УКРАЇНІ СУТТЄВО ПОДЕШЕВШЛА МОРКВА

Прогноз ринку



На початку березня 2026 року на українському ринку коренеплодів зафіксовано чергову хвилю зниження цін. Основною причиною стало розкриття сховищ та активізація продажів фермерами, які намагаються реалізувати продукцію до повної втрати її якості.

Динаміка цін у цифрах

За даними аналітичної платформи East-Fruit, ситуація виглядає наступним чином:

- Поточна ціна: морква відвантажується по 8–14 грн/кг (залежно від обсягу партії та якості).
- Тижнева зміна: падіння ціни в середньому на 11%.

– Річна ретроспектива: поточна вартість на 64% нижча, ніж у аналогічний період 2025 року.

Чому ціни йдуть донизу?

Експерти та виробники виділяють кілька ключових факторів, що тиснуть на ринок:

До весни якість моркви у звичайних сховищах суттєво знизилася. Фермери змушені швидко розпродавати такі запаси, що створює надлишок пропозиції продукції середнього та низького гатунку.

Торгівельна активність залишається на мінімальному рівні, що не дозволяє цінам стабілізуватися.

Власники високоякісної моркви, які мають сучасні холодильні потужності, вирішили тимчасово призупинити продажі, очікуючи на кращу цінову кон'юнктуру в майбутньому.

Прогноз ринку

Учасники ринку не виключають подальшої стагнації. Якщо торгівельна активність не зросте, надлишок некондиційної моркви може призвести до ще більшого просідання цін у другій половині березня. Проте, як тільки обсяги продукції низької якості вичерпаються, ринок може відчувати дефіцит високоякісного товару, що спровокує ціновий розворот ближче до травня.

ЕНЕРГІЯ ЖИТТЯ: ЧОМУ РОСЛИННА ЇЖА СТАЄ ВИБОРОМ МАЙБУТНЬОГО

Більше зелені на тарілці — більше користі для здоров'я



7 березня світ відзначає День енергії рослин (Plant Power Day). Це свято було започатковане, щоб привернути увагу до величезної користі рослинної їжі для здоров'я людини та сталого розвитку планети. У 2026 році, коли питання екологічного сліду та превентивної медицини стали пріоритетними, цей день набув особливого значення. Мова не обов'язково йде про повну відмову від м'яса, а швидше про усвідомлений вибір на користь овочів, фруктів, бобових, горіхів та злаків як основних джерел життєвої сили.

Чому рослинна енергія — це тренд 2026 року?

— Рослини містять унікальні фітонутрієнти, антиоксиданти та клітковину, які неможливо отримати з продуктів тваринного походження. Вони допомагають підтримувати мікробіом кишечника та зміцнюють імунітет.

— Виробництво рослинної їжі потребує у десятки разів менше води та земельних ресурсів порівняно з промисловим тваринництвом. Вибір на користь салату замість бургера — це ваш особистий внесок у боротьбу зі змінами клімату.

— На відміну від важкої жирної їжі, рослинні продукти засвоюються легше, не викликаючи відчуття сонливості після

обіду. Це ідеальне "паливо" для активного мозку та тіла.

Відсвяткувати День енергії рослин дуже просто: спробуйте сьогодні зробити хоча б один прийом їжі повністю рослинним. Це може бути сочевичний суп, запечені овочі з кіноа або яскравий смузі. Експериментуйте зі спеціями та новими видами зелені — 2026 рік пропонує безліч альтернатив, від рослинного молока до високобілкових заміників м'яса на основі гороху. Пам'ятайте, що навіть невеликі зміни у раціоні можуть суттєво покращити ваше самопочуття та наповнити день природною енергією.

ЯК ВИСІЯТИ ДРІБНЕ НАСІННЯ ДЛЯ ІДЕАЛЬНИХ СХОДІВ

Експерти пропонують чотири перевірені часом методи

Висів дрібного насіння — це ювелірна робота, від якої залежить, чи виросте розсада міцною, чи загине від хвороб у густих посівах. Найбільшою проблемою є нерівномірність: там, де насіння впало густо, сходи пригнічують один одного, що призводить до витягування стебел та появи «чорної ніжки». Щоб цього уникнути та закласти основу для рясного врожаю, досвідчені городники використовують кілька перевірених методів. Про це повідомляє KvitkaInfo.

Найбільш традиційним способом вважається змішування насіння з піском або чайною заваркою у пропорції від 1:4 до 1:10. Такий «баласт» допомагає рівномірно розсіяти насіння щілкою по вологому субстрату. Для більш делікатної роботи садівники використовують змочений стержень олівця

або зубочистку, якими зачіпляють насінину та переносять її на смужку туалетного паперу, покладену поверх ґрунту.

Окремої уваги заслуговує «зимовий» метод висіву по снігу. Шар снігу (1,5-2 см) поверх ґрунту не лише забезпечує ідеальний білий фон для контрасту з темним насінням, а й під час танення природним чином «затягує» насіння на потрібну глибину, одночасно загартовуючи та зволожуючи їх.

Для тих, хто віддає перевагу механізації, можна виготовити саморобну сівалку зі звичайного шприца або використовувати сілничку з дрібними отворами. Після висіву будь-яким із методів контейнери обов'язково накривають плівкою до появи перших паростків, щоб запобігти пересиханню верхнього шару ґрунту.



ЕПОХА «РОЖЕВОГО ЗОЛОТА»: НОВА ЕКОНОМІКА ЕКВАДОРУ

Торговельні війни США та інвестиції в галузь змінили економічний ландшафт країни



Еквадор переживає фундаментальну трансформацію своєї економіки. За підсумками 2025 року доходи від експорту креветок зросли на 20% порівняно з попереднім роком, сягнувши історичного максимуму у 8,4 млрд доларів. Цей результат дозволив галузі аквакультури вперше в історії обійти нафтовий сектор, який довгий час був основою бюджету країни. Про це пише Reuters.

Для порівняння: експорт сирої нафти за період з січня по листопад минулого року впав на 19%, склавши лише 7,18 млрд доларів. Таке падіння зумовлене браком інвестицій та зовнішніми чинниками, тоді як ненефтовий сектор продемонстрував стійке зростання на 18,3%.

Чинники успіху та вплив торговельної

політики США

За словами Хосе Антоніо Кампосано, президента Палати аквакультури Еквадору, рекордні показники стали результатом багаторічних інвестицій та специфічної ситуації на ринку США:

Тарифна перевага: запровадження адміністрацією Трампа високих мит на продукцію з Індії (найбільшого постачальника до США) створило вікно можливостей для Еквадору, який зіткнувся з нижчими тарифними ставками.

Інвестиції у додану вартість: сектор зосередився на виробництві продуктів із високою доданою вартістю, що дозволило наростити частку ринку США до 22–23%.

Географія експорту: Китай залишається ключовим партнером, споживаючи

близько 48% усієї продукції. Також триває розширення присутності на ринках ЄС та Японії.

Ризики та очікування на 2026 рік
Попри триумфальні результати 2025 року, галузь зберігає обережність. Нещодавня торговельна угода між США та Індією, яка передбачає зниження мит для індійських товарів в обмін на енергетичну співпрацю, може посилити конкуренцію.

«Поведінка ринку залежить від агресивності конкурентів та невизначеності щодо тарифної політики президента Трампа», — зазначив Кампосано.

Ціль індустрії на 2026 рік — утримати обсяги експорту на поточному рівні та, за сприятливих умов, досягти помірної зростання у 5%.

В УЖГОРОДІ СТАРТУВАВ ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

У боротьбу за першість вступили понад 100 представників 11 областей

Ужгород став центром української легкої атлетики, приймаючи національну першість зі спортивної ходьби. Локацією для змагань обрано мальовничу набережну Незалежності, де облаштовано сертифіковану трасу з колою довжиною 1 км.

Цьогорічний турнір зібрав представників провідних спортивних шкіл, клубів та центрів олімпійської підготовки. Попри виклики часу, географія учасників залишається широкою: за медалі борються атлети з 11 регіонів України.

Програма змагань охоплює всі вікові категорії та рівні витривалості:

— Витривалість: класичні дистанції

марафону та півмарафону для досвідчених атлетів.

— Швидкість: забіги на 5 км для молоді.
— Резерв: дистанції 2 км та 3 км для наймолодших учасників.

Спортивна ходьба є одним із найбільш безпечних для суглобів видів циклічної активності, що робить цей чемпіонат важливою подією не лише для професійного спорту, а й для промоції культури здоров'я в громадах. Організатори зазначають, що компактна траса дозволяє глядачам зблизкою спостерігати за технікою виконання та підтримувати спортсменів протягом усієї дистанції.





Бережіть довкілля!



Редакція Green Post
Тираж: 5 000 екз.

Адреса: 03189, м. Київ, вул. Ломоносова, буд. 83-А, прим. 1-7
Редакційні та організаційні питання - +38(050) 800 02 50
Email: sales@greenpost.press



4820228160005