



ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ ПРИВІТАВ ОСВІТЯН ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ:

— Дорогі вчителі! Освіта — завжди початок. З неї виростає людина, формується нація, народжується цивілізація. Вона дає більше, ніж знання: закладає характер і цінності, які стають компасом і рушієм суспільства у найважчі часи.

Від першої літери у зошиті до першого дорослого рішення — все починається зі школи, з уроку, з учителя. Там, де є навчання, є життя і є майбутнє.

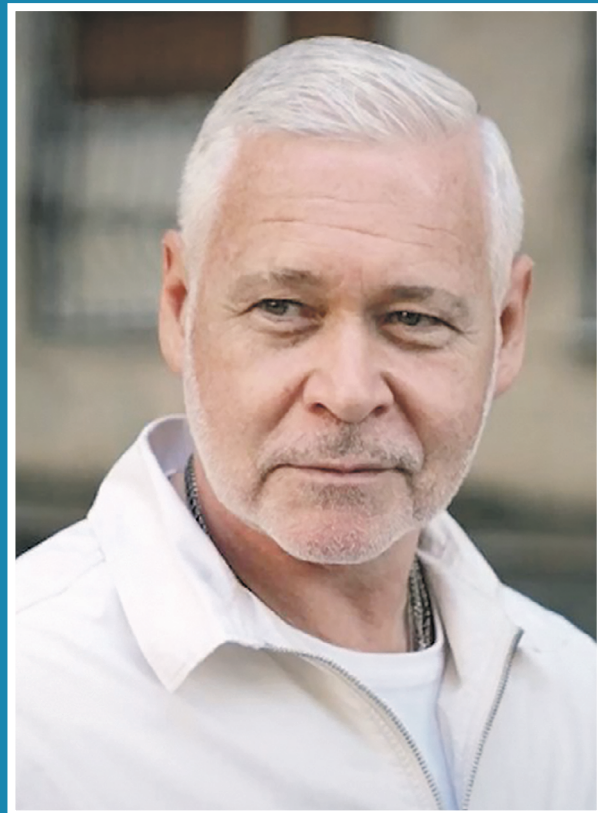
Харків завжди це розумів. Але саме війна показала, наскільки незламною може бути наша освітня спільнота. У 2022-му ви навчали дітей у підвалах. З 2023-го з таким самим запалом увійшли до класів першої у світі метрошколи. А вже з 2024-го і до сьогодні працюєте

в нових підземних школах. Усе це доводить одне: для освіти Харкова немає слова «неможливо».

Та головне — ви залишилися з дітьми, навчаєте їх офлайн та онлайн, постійно на зв'язку з тими учнями, котрі зараз вимушено мешкають далеко від дому.

І так, я знаю, в яких умовах вам доводиться працювати: під звуки тривоги, без світла, після безсонних ночей. Але ви все одно йдете до дітей. І створюєте для них таку атмосферу, що вони люблять школу, люблять навчання і почуваються в безпеці.

Дякую вам за це, наші найкращі, і вітаю з вашим святом! З Днем учителя!



З ПРОФЕСІЙНИМ СВЯТОМ, ДОРОГІ ВЧИТЕЛІ!



УКРАЇНА ТА КІПР: РЕАЛІЗУЄМО СПІЛЬНІ ОБОРОННІ ПРОЄКТИ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ
ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ
ЗУСТРІВСЯ З ПРЕЗИДЕНТОМ КІПРУ
НІКОСОМ ХРИСТОДУЛІДИСОМ.

Глава держави подякував за військо-
ву та гуманітарну підтримку України
під час повномасштабної російської
агресії і відзначив участь Кіпру в коаліції
охочих.

Лідери обмінялися думками щодо зусиль,
необхідних для досягнення миру, та скоор-
динували позиції для подальшої диплома-
тичної роботи.

Сторони детально обговорили пріоритети
на час головування Кіпру в Раді Євросоюзу
в першій половині 2026 року.

— За цей період важливо досягти суттє-
вого прогресу в розширенні Європейського
Союзу, — наголосив Президент України.

Серед інших важливих тем — співпраця
у сфері оборони. Є перспективи у виготов-
ленні дронів, які важливо реалізувати.

Також лідери говорили про спільні інф-
раструктурні проєкти, які можуть посилити
весь Євросоюз.

Володимир Зеленський запросив Прези-
дента Кіпру відвідати Україну з візитом.



СПІВПРАЦЯ ВИХОДИТЬ НА НОВИЙ РІВЕНЬ

ДО ХАРКОВА З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ПРИБУЛИ ПРЕДСТАВНИКИ ФОНДУ МОНАСТИРЯ «САНТА-КЛАРА»
НА ЧОЛІ З ДИРЕКТОРКОЮ МАРІСЮ ЛЮСІЄЮ КАРМЕН ПАДІЄЮ.

Міський голова **Ігор Терехов** обговорив з гостями
питання відновлення ме-
дичних закладів, житлового сектору,
який потерпає від обстрілів, а також
можливості забезпечення міста до-
датковим рухомим складом громад-
ського транспорту. У зустрічі взяли
участь і представники Державної
прикордонної служби України.



Ігор Терехов розповів про наслідки останньої маш-
табної ворожої атаки і подякував за вже надану допомо-
гу, зокрема за вісім автобусів, отриманих від Барселони
за сприяння фонду «Санта-Клара»:

— Для нас надзвичайно важлива ваша підтримка. Хар-
ків знову пережив важку ніч — ворожі удари пошкодили
житлові будинки, об'єкти бізнесу, станцію метро. Люди
залишилися без даху над головою, без засобів до існуван-
ня. В таких умовах надзвичайно важливі соціальні програ-
ми: ми забезпечуємо безоплатний проїзд у транспорті й
щодня годуємо гарячими стравами понад 50 тисяч містян.

Ми вдячні Барселоні за автобуси,
які вже курсують містом, і розрахо-
вуємо на розширення співпраці.

Харків уже отримав вісім автобу-
сів від Барселони, які вийшли на
маршрути. Один із них постраждав
під час обстрілів, але після ремонту
знову курсуватиме містом.

Директорка фонду «Санта-Кла-
ра» підтвердила готовність допомагати Харкову й надалі,
а також заявила про початок перемовин щодо оформлен-
ня офіційного партнерства між Барселоною і Харковом:

— Добре, що у нас виходить такий трикутник співробіт-
ництва: з одного боку — наш фонд, з другого боку ваша ме-
рія, а третя сторона — влада Барселони. Ми вже передали ві-
сім автобусів, будемо просити ще двадцять вісім. Плануємо
розвивати співпрацю не лише в транспортній сфері, а й у ме-
дицині, культурі та питаннях першої потреби. Ми бачимо, як
важко живе Харків, і тому будемо переконувати, щоб усі до-
мовленості виконувалися. Важливо, щоб співпраця Харкова
з Барселоною і Каталонією вийшла на новий рівень.

ЩОБ УКРИТТЯ БУЛИ У НАЛЕЖНОМУ СТАНІ

МІСЬКА ВЛАДА ХАРКОВА РЕГУЛЯРНО ПРАЦЮЄ
НАД ВПОРЯДКУВАННЯМ УКРИТТІВ.

Міський голова **Ігор Терехов** зазначив, що най-
більшим укриттям залишається метрополітен:
— Усі 30 станцій метро відчинені цілодобово,

щоб під час повітряних тривог люди могли спускатися туди
та перебувати в безпеці. Також ми постійно перевіряємо най-
простіші укриття, які знаходяться в житлових будинках. Вста-
новлюємо лавки, проводимо світло, завозимо воду — робимо
все можливе, щоб ці приміщення були в належному стані.

БІЗНЕС ПОТРЕБУЄ СТРАХУВАННЯ ВОЄННИХ РИЗИКІВ

ПІДПРИЄМСТВА, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ, ПОТРЕБУЮТЬ СТРАХУВАННЯ
ВОЄННИХ РИЗИКІВ З БОКУ ДЕРЖАВИ, ЗАЯВИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

Це питання залишається дуже актуальним, і його
порушують у рамках роботи Асоціації прифрон-
тових міст та громад, зазначив мер:

— Наприклад, у ніч на 1 жовтня внаслідок ворожого

обстрілу було вщент зруйновано 100 магазинів на рин-
ку «Барабашово». Ці люди залишилися без нічого. Саме
тому наші підприємці повинні отримувати компенсації
за втрачене майно, — наголосив мер.

ПРАВО ДІТЕЙ НА МАЙБУТНЄ У ВІЛЬНІЙ УКРАЇНІ

У межах ініціативи Президента України Bring
Kids Back UA вдалося врятувати 16 молодих
людей із тимчасово окупованої території,
повідомив Керівник Офісу Президента України
Андрій Єрмак.



Вони пережили тиск, приниження та примус,
з якими жодна дитина чи підліток не повинні
стикатися, зазначив Глава ОП:

— Одна дівчина відкрито говорила українською
мовою в школі й за це стала мішенню окупантів: на
неї написали донос, публічно принижували в пропа-
гандистських каналах і змушували відвідувати ФСБ,
де вимагали відмовитися від власної позиції.

Іншу дівчину силою втягнули у «військово-патріотич-
ний гурток», де вона мусила збирати й розбирати
зброю, брати участь у «розмовах про важливе» та де-
монструвати лояльність військовим.

Ще одна дівчина після початку повномасштабного
вторгнення втратила можливість навчатися за укра-
їнськими програмами: її коледж захопили, змусили
оформити російські паспорти й вчитися за пропаган-
дою кремля.

Сьогодні всі вони у безпеці, отримують психологіч-
ну підтримку, відновлюють документи та крок за кро-
ком повертають собі право на майбутнє у вільній
Україні.

Дякуємо Save Ukraine та волонтерській ініціативі
Humanity за допомогу у порятунку цих підлітків. Ми
виконуємо завдання Президента — повернути всіх ді-
тей додому.

ФОРПОСТ ОСВІТИ Й НАУКИ

«ХАРКІВ — СТУДЕНТСЬКА СТОЛИЦЯ. НЕ В МИНУЛОМУ ЧАСІ. ТАК БУЛО, Є, І БУДЕ — БЕЗ ЖОДНИХ «АБО» ЧИ «МОЖЛИВО». ОСВІТА — ОДИН ІЗ КИТИВ, НА ЯКОМУ ЗИЖДЕТЬСЯ БАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОГО МІСТА. ЦЕЙ ПРИНЦИП ПРАЦЮЄ НЕ ТІЛЬКИ ДЛЯ НАШОЇ ГРОМАДИ. ОСВІТА — ЦЕ ПРО НАДІЮ ТА ВИЗНАЧЕНІСТЬ ТРАЄКТОРІЇ ЖИТТЯ ВСІЄЇ УКРАЇНИ».

ІГОР ТЕРЕХОВ, МІСЬКИЙ ГОЛОВА



Війна нас випробовує, але ми незламні — по-справжньому «залізобетонні» в силі своєї віри в країну та місто, в силі наших спільних цінностей та переконань, зазначив міський голова:

— Я багато спілкуюся з молоддю і чую від них одноголосне: вони хочуть повертатися в наше місто, хочуть вчитися, жити і далі реалізувати себе тут. Це те, що мені допомагає навіть в дуже складні дні. Я знаю, що ми збережемо місто. Харків, попри обстріли та біль, навіть зараз сповнений життя.

Впевнений, що унікальний незламний дух нашого міста — значною мірою завдячує генераціям науковців, академіків, професіоналів своєї справи, яких формували навчальні заклади Харкова. Фундаментальні знання, вміння знаходити розв'язання навіть найскладніших проблем та непохитність наших людей — це унікальні якості, що в своєму поєднанні роблять нас сильнішими.

► ЩОБ ДІТИ МОГЛИ ПОВНОЦІННО НАВЧАТИСЯ

Внаслідок ворожих атак було зруйновано 67% від всіх шкіл Харкова, але ми робимо все можливе, щоб якомога більше учнів отримали доступ до офлайн-навчання, могли навчатися в комбінованому режимі, занадив мер:

— Харків став першим містом, яке облаштувало підземні школи. Наш досвід уже запозичують колеги з інших регіонів, і ми готові ділитися ним далі. За роки повномасштабної війни ми пройшли значний шлях — від невеликих класів в метрошколах, до десятків тисяч школярів, які цього року мають змогу навчатися в змішаному режимі, відвідувати школи офлайн.

Цього навчального року відкрили три нові підземні школи — тепер в місті вже 18 безпечних освітніх локацій: 7 підземних шкіл, 6 станцій метро з обладнаними класами та укриття, облаштовані на базі навчальних закладів. Понад 17,6 тис. харківських школярів отримують знання у комбінованому форматі — у 22 рази більше, ніж два роки тому. Ще три підземні школи плануємо відкрити на початку 2026 року.

Харків показує: в надскладних умовах ми можемо відновлювати, будувати, вдосконалювати та надавати безпечні й комфортні умови для навчання дітей. Це точно не дешево та не легко з точки зору технічних рішень — але це можна і потрібно робити. Шукати партнерів, залучати додаткове фінансування — все, щоб діти могли повноцінно навчатися.

Крім того, ми не стоїмо осторонь проблем інших прифронтових громад: близько 17 тисяч учнів Харкова мають статус внутрішньо переміщених осіб. Харків прийняв близько

У Харкові новий навчальний рік стартував для понад 104 тисяч школярів. Більшість з них знаходиться в Харкові (56% зареєстрованих учнів), частина — в Харківській області та інших регіонах України, але ще третина дітей (33%) — вчатьсЯ з-за кордону.



трьох тисяч дітей з територій, де ведуться бойові дії. Понад тисячу з них будуть навчатися офлайн.

► ДОСТУП ДО ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

— Для прифронтових громад питання доступу до дошкільної освіти — одне з критичних. Ми розробили проєкт безпечного дитячого садка, але для його реалізації потрібен значний час і ресурси. Такий дитячий садок буде коштувати дорожче, ніж школи, які ми будемо з урахуванням всіх вимог безпеки. Та це буде унікальний для України проєкт, і ми його обов'язково реалізуємо.

Поки ж ми забезпечили змогу готуватися до школи в метросадочках. Для дітей 5–6 років у вихідні дні організовані заняття в безпечних локаціях, де з малечю працюють вихователі.

► КВАЛІФІКОВАНІ КАДРИ — ОСНОВА ДЛЯ ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ

— Особливу увагу також потрібно приділяти професійно-технічній освіті, оскільки кваліфіковані кадри вкрай необхідні для повоєнної відбудови. Зараз в країні не вистачає кваліфікованих фахівців. Часом зустрічаю в публічному просторі зневіру щодо потенціалу повернення нашої молоді в Україну. Не поділяю песимістичних настроїв.

Моя позиція така: потрібно не словами, а діями показувати, що ми чекаємо на нашу молодь. Якщо ми покажемо, що ми обираємо її, молодь теж обере нас. Саме тому я буду відстоювати кожен харківський університет, кожен заклад освіти.

У нас планується повернення студентів до очного навчання. Це знакова подія для міста й для мене особисто. Щонайменше два наші виші — Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна та Харківський національний медичний університет — готуються до навчання студентів офлайн. В обох будуть діяти великі укриття, в яких



одночасно зможуть навчатися кілька тисяч студентів. У ХНМУ діє гібридний формат навчання: студенти можуть відвідувати практичні заняття офлайн, лекції — онлайн. У медичному університеті підготували 10 укриттів, розрахованих на 2500 студентів.

► НА ПЕРЕДОВІЙ ІННОВАЦІЙ, ТЕХНОЛОГІЙ ТА РОЗВИТКУ

Ігор Терехов впевнений, що майбутня Україна — на передовій інновацій, технологій та розвитку. Це наш шлях, і щоб його пройти, потрібно в фокусі тримати розбудову та посилення системи освіти:

— Зараз громади вирішують питання доступності освіти точково, кожна відповідно до власних можливостей. Але очевидно, що системно розв'язати проблему можна лише на рівні держави, через формування єдиної стратегії впровадження комбінованого формату навчання на території прифронтових громад. Включно із залученням донорів, які допомагатимуть у фінансуванні побудови безпечних просторів для навчання.

► ГІДНІ ЗАРПЛАТИ, ГІДНІ УМОВИ РОБОТИ

— Щодо забезпечення гідних умов роботи педагогічних працівників. Насамперед, мова про зарплати. Уже є позиція уряду в проєкті Державного бюджету на 2026 рік про зростання зарплат вчителів на 50%. Також зареєстрована пропозиція про поетапне підвищення на 50% заробітної плати педагогічних та науково-педагогічних працівників університетів державної й комунальної форми власності.

Але поки це лише заплановані заходи. Реалізація їх є вагомим кроком, проте навіть з таким переглядом для освітян на всій території України, у нас знову не ліквідується нерівність для освітян у громадах-форпостах та тих, де навчальний процес проводиться за значно сприятливіших умов.

У 2024 трансферт з державного бюджету в місцеві на освіту становив в середньому 77,8% від всього бюджету громади. Найбільше субвенцій отримують центральний та західний регіони, на противагу яким стоїть східний. Головною причиною є згадані особливості формули, за якою розраховуються розміри відрахувань. Оскільки вона в першу чергу орієнтується на кількість учнів в місцевих громадах, східні області, які налічують найменшу кількість учнів через активні бойові дії, отримують найменші трансферти.

Відповідно необхідно в 2026 році збільшити субвенцію на прифронтові області, встановивши додатковий коефіцієнт в розрахунках.

Більшість проблем — і це стосується не лише освіти — у нас спільні, і вирішити їх можна лише об'єднавши зусилля. Саме тому я закликаю всі прифронтові громади долучатися до Асоціації — разом наш голос буде сильнішим.

ІГОР ТЕРЕХОВ, міський голова



МАЛЕНЬКІ КРОКИ ЗАДЛЯ МИРУ

АКЦІЯ «ВОРОГАМ — КРИШКА!» ВЖЕ ВП'ЯТЕ ВІДБУЛАСЯ В НОВОБАВАРСЬКОМУ РАЙОНІ ХАРКОВА В МЕЖАХ ПРОЄКТУ «КРИЛА» БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ «ОВЕС». І ЗНОВУ ДІТИ З МІСЦЕВИХ ШІЛ, БАТЬКИ, ПЕДАГОГИ ТА ВСІ НЕБАЙДУЖІ ОБ'ЄДНАЛИСЯ, ЩОБ ПОКАЗАТИ: НАВІТЬ МАЛЕНЬКІ РЕЧІ МОЖУТЬ МАТИ ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ.

Цього року вдалося зібрати 855 кілограмів пластикових кришечок, які передали до Києва на переробку, а виручені кошти спрямують на закупівлю дронів. За весь час участі в проєкті район передав уже понад 3 тонни кришечок.

Але найзворушливішим моментом акції став флешмоб «Мрія про мир». Зібравшись разом, діти виклали з кришечок контури легендарного літака «Мрія», вклавши в нього свою надію на мир, безпечне небо й щасливе дитинство. Цей проєкт процвітає завдяки дітям, батькам, педагогам та всім, хто вірить у велику силу маленьких кроків.



УКРАЇНСЬКА МОЛОДЬ — СЬОГОДЕННЯ СВІТОВОЇ НАУКИ

УЯВІТЬ МІСТО, ЯКЕ НА КІЛЬКА ДНІВ ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА ЛАБОРАТОРІЮ МАЙБУТНЬОГО. ТАМ ЗАМІСТЬ ТУРИСТИЧНИХ МАРШРУТІВ — ПАВІЛЬЙОНИ, ПОВНІ БЛИСКУЧИХ ІДЕЙ, А ЗАМІСТЬ СУВЕНІРІВ — ІННОВАЦІЙНІ ПРОЄКТИ З УСЬОГО СВІТУ. САМЕ ТАКИЙ ВИГЛЯД НАПРИКІНЦІ ВЕРЕСНЯ МАВ ЗАГРЕБ: У ХОРВАТСЬКІЙ СТОЛИЦІ ВІДБУЛОСЯ МІЖНАРОДНЕ ІННОВАЦІЙНЕ ШОУ INOVA 2025.

Це одна з найстаріших і найпрестижніших виставок винаходів, яка з 1971 року об'єднує креативних юних дослідників із різних континентів.

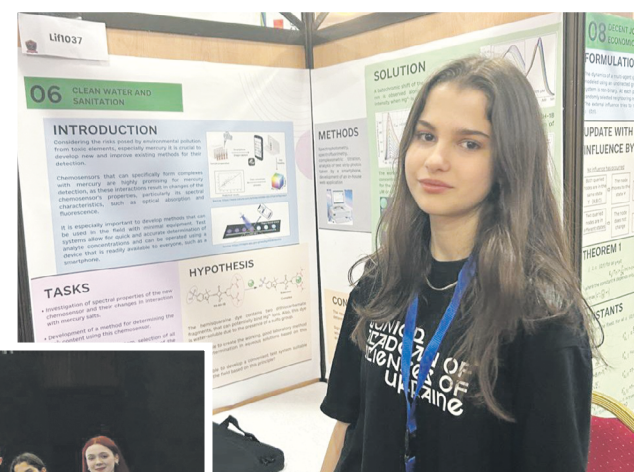
Цьогоріч масштаб події вражає: 25 країн, 401 проєкт, сотні новаторських ідей, які можуть змінити світ. У цьому глобальному морі винахідництва українська команда продемонструвала результат, що можна назвати без перебільшення історичним: 15 учасників із України здобули золоті нагороди.

Президент НЦ «Мала академія наук України» Станіслав Довгий підкреслив: «Для нас найцінніше не лише те, що учасники вибороли золоті нагороди, а й те, що вони повірили у власні сили. INOVA стала для українських школярів простором, де їхні мрії та проєкти отримали гідне визнання, діти відчули себе частиною великої міжнародної спільноти винахідників. Такі події



відкривають їм нові горизонти, допомагають знайти одноступів у різних країнах світу та надихають на подальші наукові пошуки. Успіх нашої команди доводить: українська молодь має величезний потенціал, який варто підтримувати та розвивати».

Серед переможців Олександра Колосова, таланови-



та випускниця Харківського ліцею №89 Шевченківського району. Вона здобула золоту медаль за проєкт «Розроблення тест-системи для визначення катіонів ртуті та сульфідів на основі флуоресцентного гемікварінового барвника зі зчитуванням за допомогою смартфона». Наукова керівниця Олександри — Ольга Колосова.

Це результат величезної праці, таланту та натхнення. Успіх української команди на INOVA доводить, що мрії не варто відкладати на потім. Кожен юний винахідник може стати автором світових відкриттів, якщо вірить у себе, наполегливо працює та сміливо мислить. Українська молодь — це не майбутнє, а вже сьогодення світової науки.

«СЛОВО О ПОЛКУ ІГОРЕВІМ» ЕКРАНІЗУЮТЬ

РЕЖИСЕР ФІЛЬМУ «БУДИНОК «СЛОВО»: НЕСКІНЧЕННИЙ РОМАН» ТАРАС ТОМЕНКО ЗНІМЕ «СЛОВО О ПОЛКУ ІГОРЕВІМ» — ЕКРАНІЗАЦІЮ ВИДАТНОГО ОДНОІМЕННОГО ЕПОСУ XII СТОЛІТТЯ.

Хто зіграє головну роль у фільмі, наразі невідомо. До команди режисера вже приєдналися сучасні художники, історики та кінематографісти, які хочуть оживити стародавній текст, який понад 800 років зберігає силу та актуальність для українців.

За словами Тараса Томенка, він поставив собі за мету повернути епос XII століття в український контекст і донести до світу, що наша культура має свій унікальний голос.

Оскільки йдеться про культурну пам'ятку світового масштабу, «Слово о полку Ігоревім» матиме цінність не лише для українців, а й для міжнародної кіноспільноти.

Є великі шанси, що фільм стане візитівкою сучасного українського кіно на фестивалях у всьому світі.

Сюжет фільму розповість про події 1185 року. Князь Ігор очолює похід на кумано-половецькі землі, попри давнє пророцтво, яке передбачає його загибель. Під час походу він потрапляє у пастку хана Кончака, його дружину оточують половці, а сам Ігор потрапляє у полон. Там князь стикається з моральними та фізичними випробуваннями, відмовляється зректися Батьківщини та сім'ї, перемагає наймогутнішого батира Сходу.

Раніше дебютна ігрова стрічка Томенка «Будинок «Слово»: Нескінченний роман» здобула шість «Золотих дзиг», включаючи нагороди за найкращий фільм і найкращу режисуру.



ДО ДНЯ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ

«УКРПОШТА» ПРЕЗЕНТУВАЛА ПОШТОВУ МАРКУ — МЕДАЛЬ «ЗАХИСНИКУ ВІТЧИЗНИ», ПОВІДОМИЛА ПРЕССЛУЖБА ОПЕРАТОРА У TELEGRAM.

«До Дня захисників і захисниць України «Укрпошта» сьогодні випустила марку із серії «Нагороди України» — медаль «Захиснику Вітчизни». Цією медаллю під час повномасштабного вторгнення 2022–2025 років було нагороджено понад 10 тис. наших героїв», — зауважив гендиректор компанії Ігор Смілянський.

Тираж марки становить 300 тисяч примірників. Придбати поштову марку можна у відділеннях, філателістичних крамницях та онлайн. Вартість аркуша становить 120 гривень.



НІ ЗАУВАЖЕНЬ, НІ НОТАЦІЙ

ВЧИТЕЛЬ ФІЗИКИ ТА ІНФОРМАТИКИ РУСЛАН ІГОРОВИЧ ПОКАЗАВ, ЯК ВІН КАРАЄ УЧНІВ, ЯКІ ЗАПІЗНЮЮТЬСЯ НА УРОК.

Немає ані зауважень у щоденник, ані довгих нотацій. Діти просто мусять заспівати певну українську пісню. Відео таких «покарань» учитель викладає у своєму блозі в TikTok.

В одному відео старшокласник співає «Червону руту», в іншому — двоє хлопців співають про випускний. Ролики набирають сотні тисяч переглядів, а користувачі вітають таку ініціативу. Хтось хоче «замовити» пісню, хтось жартома



в 30 років проситься на урок, багато відмічають, що до такого креативного вчителя діти з радістю ходитимуть на заняття. Проте знаходилися й ті, хто ставив під сумнів такий метод проведення уроків, адже коли хтось запізнюється, доводиться переривати урок і слухати спів. Крім того, діти, знаючи, що їм нічого не буде, можуть домовитися запізнюватися по черзі й перетворити урок на концерт.

У відповідь на такі коментарі їх називали «занудами» і наголошували, що до таких викладачів навіть запізнюватися не хочеться, бо діти знають, що буде легка невимушена атмосфера, завдяки чому учні запам'ятають більше.

ІСТОРИЧНИЙ КРОК

У ВР ЗАРЕЄСТРУВАЛИ ЗАКОНОПРОЄКТ ПРО ПЕРЕЙМЕНУВАННЯ НАЗВИ РОЗМІННОЇ МОНЕТИ «КОПІЙКА» НА «ШАГ».

Зміна назви копійки на історично обґрунтовану та питомо українську дасть змогу відродити національні традиції України в номінації грошей та завершити грошову реформу, розпочату в 1996 році.



Повернути історичну назву розмінній монеті планується до 30-річчя від проведення грошової реформи та введення власної грошової одиниці в Україні, що відзначатиметься у 2026 році.

При цьому наголошується, що після введення в обіг Національним банком розмінних монет номіналом 50 шагів не передбачається одномоментне вилучення із грошового обігу розмінних монет номіналом 50 копійок.

Монети нового та старого дизайну перебуватимуть в обігу паралельно. Відповідно, за оцінками НБУ, не виникатимуть додаткові витрати, пов'язані з утилізацією монет номіналом 50 копійок та виготовленням розмінних монет номіналом 50 шагів на їхню заміну.

ЗАРОБИВ НА ІННОВАЦІЯХ

МІЛЪЯРДЕР ІЛОН МАСК ОФІЦІЙНО СТАВ НАЙБАГАТШОЮ ЛЮДИНОЮ СВІТУ, ПЕРШИМ ПОДОЛОВАШИ ІСТОРИЧНУ ПОЗНАЧКУ У 500 МІЛЪЯРДІВ ДОЛАРІВ ВЛАСНОГО КАПІТАЛУ.



За даними Forbes, його статки зросли завдяки рекордному підйому акцій компанії Tesla після публікації позитивних фінансових результатів. Маск володіє значною часткою у компанії, що й стало причиною різкого стрибка його капіталу. Крім того, він є засновником та власником космічної корпорації SpaceX, яка також робить суттєвий внесок у зростання його статків.

Експерти зазначають, що основна частина багатства Маска пов'язана з ринковою вартістю його компаній, а не з реальними грошовими активами.

Аналітики називають це унікальним явищем у світовій економіці та прикладом «нової ери технологічного багатства». Інвестори вважають, що успіх Маска відображає глобальний попит на інновації — від електромобілів і супутникового інтернету до штучного інтелекту та космічних технологій.

БУДЬМО!

ВІДТЕПЕР З КОТАМИ ТА СОБАКАМИ МОЖНА НЕ ЛИШЕ БАВИТИСЯ, А Й ВИПИВАТИ.

У Новій Зеландії представили унікальний продукт, а саме — вино для котів і собак. Не переймайтеся, напій для братів наших менших безалкогольний!

Бренд отримав назву Muttley's Estate — на честь улюбленого собаки дитинства одного із засновників компанії Джона Робертса.

Пляшка об'ємом 150 мл коштує 12,99 новозеландських доларів (близько 300 гривень). Поки що напій продається лише у Новій Зеландії, але вже ведуться переговори щодо постачань на ринки Австралії та Сполучених Штатів Америки.

Ідея створити вино для тварин виникла у дружини містера Робертса Кортні: «Під час пандемії домашні улюбленці стресували, відчуваючи паніку господарів, а після повернення людей на роботу почали страждати від розлуки».



Використавши досвід роботи у ветеринарній фармацевтиці, Робертс розробив кілька варіантів напою з різною концентрацією котячої м'яти, щоб задовольнити смаки різних тварин. Напої покликані не лише підняти настрій, а й сприяти травленню: Muttley's Estate уже стало популярним серед господарів, які хочуть розділити момент релаксу зі своїми чотирилапими друзями».

БЕЗ УКРАЇНИ НЕ ОБІЙДЕТЬСЯ

У НОВОМУ СЕРІАЛІ ПРО ГАРРІ ПОТТЕРА ЗНІМАЄТЬСЯ УКРАЇНСЬКА АКТОРКА ТА МОДЕЛЬ СВІТЛАНА КАРАБУТ. ВОНА ЗІГРАЄ РОЛЬ ОДНІЄЇ З УЛЮБЛЕНИХ ВИКЛАДАЧОК ГЕРМІОНИ СЕПТІМУ ВЕКТОР.

Септіма Вектор викладає у Гогвортсі нумерологію. Учні школи магії та чаклунства знають її як строго професорку. Хоч у книгах про неї відомо багато, у фільмах персонажа показали лише у кількох епізодах і без реплік.

Українська акторка та модель Світлана Карабут проживає у Лондоні. За даними IMDb, вона мала кілька епізодичних ролей у чотирьох фільмах: «007: Не час помирати», «Соло: Зоряні війни», «Історія» та «Редлі».

Виконавча директорка HBO & Max Content Кейсі Блойс назвала створення нового серіалу про Гаррі Поттера «10-річним проєктом». Сценаристами та режисерами стануть Франческа Гардінер та Марк Майлод, які до того створювали серіал «Спадкоємці».



ВОНИ ЖИВУТЬ У НАШИХ СЕРЦЯХ

ЗАХОДИ З ВШАНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ ЗАХИСНИКІВ І ЗАХИСНИЦЬ, ЯКІ ВІДДАЛИ ЖИТТЯ ЗА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ І СВОБОДУ УКРАЇНИ, ВІДБУЛИСЯ 1 ЖОВТНЯ У ХАРКОВІ.

О 9:00 харків'яни вшанували пам'ять полеглих хвилиною мовчання. Для цього в центрі міста тимчасово перекрили рух транспорту.

Як зазначив міський голова **Ігор Терехов**, питання організації руху під час хвилини мовчання належить до компетенції патрульної поліції, але головне — це особиста відповідальність кожного водія та пішохода:

— Дуже важливо, щоб люди пам'ятали, завдяки кому вони живуть. Хвилина мовчання в Харкові буде, і ми працюватимемо над тим, щоб усі її дотримувалися. Зокрема, у школах вже проводяться бесіди, щоб виховувати у дітей повагу до пам'яті загиблих героїв.

Він також підкреслив, що міська влада робить усе, аби гідно вшанувати пам'ять полеглих захисників: зокрема, в бюджеті на наступний рік передбачені кошти на встановлення пам'ятних знаків на Алеї Слави.

Одна з учасників акції до Дня захисників та захисниць пані **Анастасія** разом з іншими вийшла на центральний майдан міста, щоб вшанувати хвилиною мовчання полеглих героїв, серед яких і її чоловік.

— Я сьогодні згадую усіх і кожного. Свого чоловіка, друзів. На жаль, війна забрала дуже багатьох. Мій чоловік воював з 2014 року, він був у АТО. Коли почалася повномасштабна війна, захищав Харків, звільняв Харківську область, був у Бахмуті й загинув у Запоріжжі. Він врятував дуже велику кількість життів хлопців на Запорізькому напрямку.

Про свою втрату сьогодні, як і кожного дня, згадує й пані **Алла**. Дивлячись на понівечену будівлю Харківської обласної державної адміністрації, вона не стримує сліз. Саме тут обірвалося життя її сина-вогнеборця:



— Мій син загинув тут 1 березня 2022 року. Дуже тяжко було, довго шукали. Поховала я його лише на 2-й день, неможливо було поховати, нічого не працювало. Він не міг би змиритися з тим, що Харків могли захопити. Для мене втрата сина — величезне горе. Але нам залишається пам'ять. Згадувати полеглих героїв та схилати голови на знак пошани — не просто ритуал, а святий обов'язок кожного українця. Вони віддали найдорожче, що у них було, заради дітей, заради нас усіх, щоб ми могли працювати, щоб ми могли бачити такий гарний красивий Харків.

► ГЕРОЯМ СЛАВА!

Вшанували пам'ять загиблих героїв і на Алеї Слави 18-го міського кладовища.

Міський голова Ігор Терехов разом з родинами та близькими загиблих воїнів поклав квіти до пам'ятного знаку «Героям Слава».

Після хвилини мовчання представники духовенства звершили молебень за Україну.

Володимир Липчанський, військовий капелан:

— 1 жовтня дуже знаковий день: Покрови Пресвятої Богородиці, День козацтва, День УПА, День захисників і захисниць України. Сьогодні ми згадуємо наших полеглих героїв, які віддали найдорожче — життя, захищаючи незалежність нашої держави. Тому надзвичайно важливо вшановувати їхні здобутки та подвиги, молитися за їхні безсмертні душі. Вони з нами у безсмертному війнстві, допомагають боронити нашу землю.

Для родин полеглих воїнів такі дні пам'яті мають особливе значення. Це нагадування, що жертва їхніх близьких не була марною.

У **Юлії Юрко** загинув чоловік. Він служив в спецпідрозділі «Кракен»:

— Ми прожили разом 22 роки. У нас двоє дітей. Він був добрий, працюючий, сміливий, дуже сміливий. Він ще з 14-го року хотів піти на фронт, терпів, а 2022 року взяв зброю в руки і захищав наше місто, потім область. Загинув у Великих Проходах.

ПРЯМІ ЗАПИТАННЯ — ВІДВЕРТІ ВІДПОВІДІ

МОЛОДЬ ХАРКОВА ЗУСТРІЛАСЯ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ З РІЗНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ З НАГОДИ ДНЯ ЗАХИСНИКІВ ТА ЗАХИСНИЦЬ УКРАЇНИ.

У заході взяли участь понад 100 молодих людей: студенти, представники Школи волонтерів AVA, Молодіжної ради при Харківському міському голові, активна молодь міста, блогери. Вони ставили запитання військовим і дізнавалися про досвід служби.

Директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту ХМР **Олександр Власенко** наголошує, що такі зустрічі зміцнюють зв'язок та єдність, розвивають патріотизм та дають молодим людям шанс почути реальний досвід військових:

— Спілкування допомагає зрозуміти виклики, з якими щодня стикаються захисники, і виховує свідомих та відповідальних громадян навіть у найскладніші часи.

Дар'я Остапович:

— Побачила інформацію у телеграм-каналі, і прийшла,



тому що я дуже ціную те, що роблять наші захисники і захисниці. Я сама з сім'ї військовослужбовців, тому для мене подія має особливе значення.

Під час зустрічі військові відповідали на будь-які запитання щиро та відверто. Наприклад, на таке: «Що ви вперше відчули, коли потрапили на нуль?»

Влад Сорокін, військовослужбовець 2-го окремого загону спеціального призначення:

— Напевне, перше, що відчув, — був страх. Було дуже велике бажання, щоб тебе не мали за тупого, щоб робити все правильно, як вимагає командир, щоб потім він не сварив. А далі вже входив у кураж, і страх зникає.

Олег Коротич, військовослужбовець 3 ОШБ 3-го Армійського корпусу:

— Я вважаю, що молодь має максимально цікавитися тим, що зараз відбувається, бо ця війна ще не на один рік. І вони мають вже бути готові до тих викликів, які їм принесе доля.

ПІДПРИЄМЦІ РУК НЕ ОПУСКАЮТЬ

ХАРКІВ ВЧЕРГОВЕ ПЕРЕЖИВ ВАЖКУ НІЧ: ОДРУГІЙ ГОДИНІ 1 ЖОВТНЯ ВОРОГ АТАКУВАВ МІСТО КЕРОВАНИМИ АВІАБОМБАМИ.

Унаслідок обстрілів Салтівського і Київського районів зруйновано будинки у приватному секторі, знищено гаражі та легкові автівки. Вибуховою хвилею повибивало вікна у багатоповерхівках. Відомо про вісьмох поранених.

Також знову постраждав найбільший ринок прифронтового міста. Масштабна пожежа охопила тисячі квадратних метрів торгових павільйонів. Для багатьох це вже не перший удар — ринок неодноразово ставав мішенню російських обстрілів від початку повномасштабного вторгнення.

Світлана, підприємця:

— З 2022 року вже вдруге потерпимо. Що перший раз, що другий — наші торгові точки згоріли вщент. Ми перед самісінькою війною, у 2021 році відкри-



ли магазин тканин, почали працювати, і вже в лютому почалася війна. У березні згоріли. Цього разу втрачено приблизно 6 мільйонів доларів, тому що тут був не тільки магазин, а й склад, котрий завжди заповнений по вінця. Грошей немає, але будемо відновлюватися з того, що ми можемо врятувати. Залишимося на Барабашово, подивимося нові місця, і станемо працювати. Цей раз в душі вирують не такі сильні емоції, як у перший. Дякувати, що живі-здорові, все ще заробимо.

Олена, підприємця:

— Приїхали — магазину нема. Все згоріло вщент. Але не опускаємо руки, будемо все відновлювати. Добре, що це сталося вночі, а не вдень, бо тоді могли постраждати люди.

Вікторія, підприємця:

— Вночі вибухи були, а вранці при-



їхала — хаб тканин згорів. Дуже тяжко, але що робити? Будемо працювати. Треба шукати нове приміщення, перевозити товар. Нічого не кинемо, будемо відновлюватися. Смуток на серці, боляче, що стільки втрачено, але разом із тим вдячність, що люди живі.

СЕКРЕТ ДОВГОГО ТА ГАРМОНІЙНОГО ЖИТТЯ

СТАРІННЯ — ЦЕ ПРИРОДНИЙ ПРОЦЕС, ЯКИЙ НЕМИНУЧЕ СУПРОВОДЖУЄ НАШЕ ЖИТТЯ. ОДНАК ТЕ, ЯК МИ ЙОГО СПРИЙМАЄМО І ПРОЖИВАЄМО, ЗНАЧНОЮ МІРОЮ ЗАЛЕЖИТЬ НЕ ЛИШЕ ВІД ФІЗИЧНОГО СТАНУ, А Й ВІД НАШОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.

У сучасному світі, де стрес став постійним супутником щоденної рутини, здатність залишатися спокійними та зрівноваженими навіть у простих ситуаціях — справжній ключ до гармонійного, активного й довгого життя. Виявляється, здатність емоційно давати раду повсякденним дрібним негараздам може суттєво впливати на якість життя у старшому віці.

Невеликі щоденні неприємності — черга в магазині, нескладний побутовий конфлікт, затримка транспорту — здаються неважливими, але з часом вони можуть накопичуватися і впливати на загальне самопочуття, провокувати втому, тривогу, зниження життєвого тону. Саме тому психологічна стійкість до повсякденних стресів є критично важливою, особливо в середньому та старшому віці, пише видання Colorado State University.

Повсякденні стресори

Йдеться не про великі потрясіння, а про дрібні побутові ситуації, які ми зазвичай вважаємо «несуттєвими»:

- конфлікти в родині чи з сусідами;
- затори, транспортні затримки;
- черги в магазинах або поліклініках;
- дрібні побутові проблеми — поламався чайник, забули купити хліб тощо.

І хоча вони здаються дрібницями, повторювані стреси такого типу мають кумулятивний ефект — виснажують нервову систему, знижують імунітет і навіть можуть впливати на серцево-судинну систему.

Психологічна стійкість

Психологічна стійкість — це здатність адаптуватися до життєвих труднощів і швидко повертатися до емоційної рівноваги. Стійкість описується як динамічний процес: якщо людина вміє ефективно реагувати на негаразди, вона підсилює внутрішні ресурси, які допомагають давати раду труднощам у майбутньому. В перекладі на просту мову: кожна наша вдала реакція на стрес — це «тренування» нашої психіки.

Важливість навчання давати раду дрібним стресам

Люди, які надмірно емоційно реагують навіть на незначні ситуації, мають вищі ризики розвитку депресії, тривожних розладів, гіпертонії та серцево-судинних хвороб у довгостроковій перспективі.

Вони також частіше мають проблеми зі сном, харчуванням, страждають від хронічної втоми.

Водночас емоційно стійкі люди не просто «менше нервують» — вони довше зберігають фізичне здоров'я, мають кращу пам'ять і якість життя у старшому віці.

Як розвинути психологічну стійкість

◆ Рухайтесь щодня

Фізична активність знижує рівень кортизолу — гормону стресу. Достатньо хоча б 10 хв активності щодня (швидка ходьба, зарядка, танці), щоб емоційна реакція на стрес бу-



ла менш гострою. Оптимально — 150–300 хв на тиждень, як радять сучасні медичні рекомендації.

◆ Не уникайте людей

Самотність — потужний стрес-фактор. Вона посилює тривожність, сприяє розвитку хронічного стресу. Виходьте з дому, шукайте групи за інтересами, курси, події у вашій громаді — і навіть просте спілкування з новими людьми може стати «вакциною» проти хронічної напруженості.

◆ Знайдіть хобі

Робіть те, що приносить радість, — без огляду на користь або продуктивність. В'язання, кулінарія, садівництво, читання, малювання, прогулянки — все це формує позитивне тло для психіки. Важливо: не відкладайте задоволення на потім.

◆ Помічайте та смакуйте приємні моменти

Здатність зосередитися на хорошому, навіть у важкі дні — одна з основ психологічної стійкості. Записуйте до щоденника 3 хороші події дня, смакуйте склянку чаю, звертайте увагу на красу навколо — це допоможе психіці перезавантажитися.

◆ Дбайте про сон

Недосипання робить нас дратівливішими та менш здатними контролювати емоції. Спробуйте: засинати та прокидатися в один і той самий час; вимикати екрани за годину до сну; не їсти важку їжу перед сном; створити у спальні темряву й тишу.

Життя без стресів — ілюзія. Але життя, в якому ви навчилися керувати своїми емоціями, приймати щоденні виклики спокійно та з гідністю — цілком реальне. Психологічна стійкість — це як м'яз: її можна і потрібно тренувати. Особливо важливо робити це в середньому та старшому віці, щоб зберегти і тіло, і розум здоровими. Пам'ятайте, що щастя у зрілому віці починається з внутрішнього балансу. І щоденна робота над собою — найкраща інвестиція в довге, активне та спокійне життя.



► ПОЧНІТЬ ПРЯМО ЗАРАЗ

Осінь ідеально підходить для формування нових корисних звичок. Це особливий час, коли змінюється погода, а рутини стає передбачуванішою. Видання Real Simple назвало цей феномен «ефектом свіжого старту»: наш мозок сприймає певні дати чи пори року як «чистий аркуш», коли легше почати з нуля.

Чому саме осінь

— Новий ритм життя. Після відпусток ми повертаємося до звичних робочих і навчальних графіків, і це природний момент для планування.

— Оновлена енергія. Прохолодне повітря додає бадьорості, на відміну від літньої спеки, яка часто знижує активність.

— Скорочення дня. Коли сонце сідає раніше, нам важливо раціональніше використовувати час, і це стимулює до організованості.

— Психологічний ефект навчального року. Навіть у дорослому віці вересень у підсвідомості сприймається як «новий старт».

Як почати формувати здорові звички восени

◆ Визначте свої цінності

Перш ніж планувати нові звички, варто зрозуміти, що для вас справді важливо. Це може бути здоров'я, гармонійні стосунки, професійний розвиток або внутрішній баланс. Запишіть свої пріоритети, вони стануть «компасом» для нових рішень.

◆ Підтримуйте зв'язки

Восени дні стають коротшими, тож настрої у багатьох погіршуються. Важливо залишатися у контакті з близькими. Організуйте спільні вечери чи домашні вечірки; створіть традицію щотижневих прогулянок із друзями; долучіться до волонтерських ініціатив або місцевих клубів за інтересами.

Соціальна взаємодія допомагає боротися з осінньою апатією та самотністю.

◆ Додайте рух у щоденність

Не обов'язково записуватись у спортзал. Почніть з простого:

- щоденні прогулянки на 20–30 хв;
- легка йога вдома;
- ранкові розтяжки, щоб тіло прокидалося разом із вами.

Важливо робити це на свіжому повітрі, адже восени організм відчуває дефіцит сонячного світла. А для жителів північних регіонів України може бути корисною лампа світлотерапії.

◆ Навчіться нового

Осінь — ідеальний час для розвитку. Місцеві бібліотеки, культурні центри чи онлайн-платформи пропонують сотні курсів — від кулінарії до іноземних мов.

Вивчення нового не лише розширює кругозір, а й зміцнює когнітивні функції мозку та підтримує психологічний баланс.



Гороскоп на 4 жовтня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Сприятливий день для фінансових рішень, але будьте обережними із поспішними покупками. У спілкуванні з рідними варто проявити терпіння — не всі одразу зрозуміють вашу позицію. Ви можете отримати несподівану пораду, яка допоможе в майбутньому.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Зараз у вас буде багато справ, але енергії вистачить, щоб розібратися з більшістю завдань. Важливо правильно розставити пріоритети, інакше є ризик витратити сили на дрібниці. Можливі невеликі суперечки з колегами чи близькими, але ви зможете їх швидко врегулювати.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
У суботу треба зосередитися на роботі чи навчанні — нескладні завдання можуть несподівано вплинути на підсумки у цілому. У спілкуванні з друзями не перебільшуйте власні проблеми, інакше отримаєте непотрібну критику.

Рак (22 червня — 22 липня)
Ваші емоції будуть сильнішими, ніж зазвичай, що може позначитися на стосунках. Намагайтеся не брати все занадто близько до серця. У фінансовій сфері краще уникати ризику й експериментів. Вечір принесе відчуття спокою, якщо проведете його з близькими.

Лев (23 липня — 22 серпня)
День підходить для рішучих дій, але важливо контролювати імпульсивність. На роботі можлива додаткова відповідальність, усвідомлене ставлення є для Лева шансом проявити себе. В особистому житті варто уникати категоричних заяв — ваша упевненість може сприйматися як тиск.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
Вам варто тримати баланс між роботою та відпочинком. Якщо занадто заглибитися у справи, ризикуєте втратити концентрацію. Можливі новини, що вплинуть на ваші майбутні рішення. Вечір підійде для невеликого спілкування з друзями чи сім'єю.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
Субота може принести несподівані зустрічі або розмови, які надихнуть на нові ідеї. У фінансових питаннях краще дотримуватися обережності. Другу половину дня краще провести у спокійній атмосфері, без шумних компаній.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
Ви відчуєте прилив сил і рішучості, але важливо направити їх у правильне русло. Уникайте конфліктів, щоб не зіпсувати стосунки з оточенням. Сфера роботи або навчання потребує уваги, є шанс отримати корисний досвід. Увечері можливі приємні новини від близьких.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Якщо ви захочете ризикувати, зважте всі за і проти. У спілкуванні з близькими уникайте надмірної відвертості — не всі готові до щирих розмов. Увечері добре підійдуть прогулянки на свіжому повітрі.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Ваші зусилля можуть принести перші надбання, особливо у професійній галузі. Не поспішайте ділитися планами з оточенням, поки вони не реалізовані. День вимагає дисципліни та уваги до дрібничок.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
День добре провести в спокої, за улюбленою справою. Очікуйте нові ідеї, але їхня реалізація може потребувати більше ресурсів, ніж сподівалися. У спілкуванні бажано уникати різких висловлювань. Є шанс несподівано отримати допомогу чи пораду від старих знайомих.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Зараз важливо більше слухати, ніж говорити. У справах доведеться проявити терпіння — успіх прийде пізніше. У фінансах краще не ризикувати і не довіряти неперевіреному людям. Вечір подарує можливість відновити сили й подумати над майбутнім.



ЯКІ ФРУКТИ-ОВОЧІ МОЖНА ЗБЕРІГАТИ НА БАЛКОНІ

ДАЧНИЙ СЕЗОН НА ФІНІШІ, ТОЖ ТЕПЕР ГОРОДНИКИ РОЗМІРКОВУЮТЬ, ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗІБРАНИЙ ВРОЖАЙ. ЗВІСНО, НАЙКРАЩЕ МІСЦЕ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ — ПІДВАЛ ЧИ ЛЬОХ, АЛЕ МЕШКАНЦІ МІСЬКИХ КВАРТИР ПРИСТОСОВУЮТЬ ДЛЯ СТРАТЕГІЧНИХ ЗАПАСІВ ЗАСКЛЕНІ БАЛКОНИ.

Розповідаємо, які овочі і фрукти витримують балконні умови та які забаганки для зберігання треба виконати.

► МОРКВА ТА БУРЯК

Ці овочі добре почуваються у дерев'яних ящиках, засипаних піском або тирсою. Температура має бути на рівні 0–2 °С. Такі умови дозволяють коренеплодам довше залишатися соковитими та свіжими. Втім, важливо стежити, щоб пісок був чистим і сухим, бо зайва волога може призвести до гниття. Не забуваємо перед зберіганням очистити коренеплоди від землі. Це треба зробити обережно, не ушкоджуючи шкірку.

► КАПУСТА

Капуста здатна довго протриматися на балконі при низькій температурі та відсутності конденсату. Вологість повітря має бути помірною, аби уникнути гниття або висихання листя. Щоб цей багатошаровий овоч зберігався якнайдовше, його можна загорнути в папір або харчову плівку. Качани можна підвісити або розкласти на полицях. А ще варто робити капусті регулярний «медогляд», щоб своєчасно помітити цвіль та видалити пошкоджене листя.

► КАРТОПЛЯ

Цей овоч за простою можна зберігати на балконі, втім, варто виконати деякі забаганки. Бульбам подобаються температура від 2 до 5 °С та гарна вентиляція. Як варіанти для зберігання — чисті пластикові контейнери з отворами для циркуляції повітря або міцний герметичний ящик, який виготовляють з вагонки чи товстої фанери і фарбують для підвищення вологостійкості. Щоб ящик сповна виконував

свої функції, в ньому роблять друге дно та подвійну кришку, а порожнечі заповнюють пінопластом або іншим утеплювачем.

Правильне пакування дозволяє зберігати картоплю до 6–10 місяців без втрати якості. Уникайте потрапляння прямих сонячних променів, щоб не допустити позеленіння бульб. Регулярно перевіряйте запаси і видаляйте зіпсовані бульби, щоб не поширювалося гниття.

► ГАРБУЗИ І КАБАЧКИ

Гарбузи та кабачки добре перенесуть балконні умови при температурі від +5 до +10–12 °С. Щоб уникнути контакту з холодною поверхнею, найкраще зберігати гарбузи та кабачки на полицях або в ящиках із соломомою. Ці овочі мають міцну шкірку, яка надійно береже від втрати вологи та пошкоджень, але ідеальна для них вологість — 60–75%. Гарбузи здатні зберігатися від 3 до 6 місяців, а деякі сорти — навіть до літа. Кабачки менш витривалі і вилежать у середньому до 2 місяців. Для подовження свіжості гарбузи і кабачки обгортають папером або тканиною, щоб вони не торкалися один одного. А ще натирають плодоніжки парафіном — це запобігає пересиханню.

► ЦИБУЛЯ І ЧАСНИК

Цибулю та часнику до душі сухі та прохолодні місця. Оптимальний варіант — підвісити їх в сітках, зберігати в пучках чи косах або у дерев'яних ящиках з вентиляційними отворами. Не підпускайте до цих овочів вологу, адже це може призвести до гниття. Періодично перевіряйте їхній стан і видаляйте зіпсовані головки.

► ЯБЛУКА ТА ГРУШІ

Цим природним смаколикам теж підходить балкон — вони добре збережуться у прохолодному місці при температурі близько 0–4 °С. Перед відправкою фруктів на зимовання доведеться трошки заморочитися — прискіпливо перебрати перед зберіганням та відкласти ушкоджені. Плоди радять акуратно вкласти в дерев'яні ящики або поліетиленові пакети з вентиляційними отворами, перекладаючи шари фруктів соломомою, піском чи папером. Варто загорнути кожне яблучко або грушку в папір, щоб запобігти розповсюдженню гнилі. А ще не забуваємо час від часу перевіряти запаси на наявність зіпсованих плодів.

