



ПОПРИ ПОСТІЙНІ ОБСТРИЛИ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ З БОКУ РОСІЙСЬКОГО АГРЕСОРА, ХАРКІВ ГОТОВИЙ ДО ПОЧАТКУ ОПАЛЮВАЛЬНОГО СЕЗОНУ. ЩОЙНО ВСТАНОВЛЯТЬСЯ ВІДПОВІДНІ ПОГОДНІ УМОВИ ТА БУДУТЬ ОТРИМАНІ НЕОБХІДНІ ДОЗВОЛИ, ТЕПЛО ПОЧНУТЬ ПОДАВАТИ В БУДИНКИ ХАРКІВ'ЯН, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

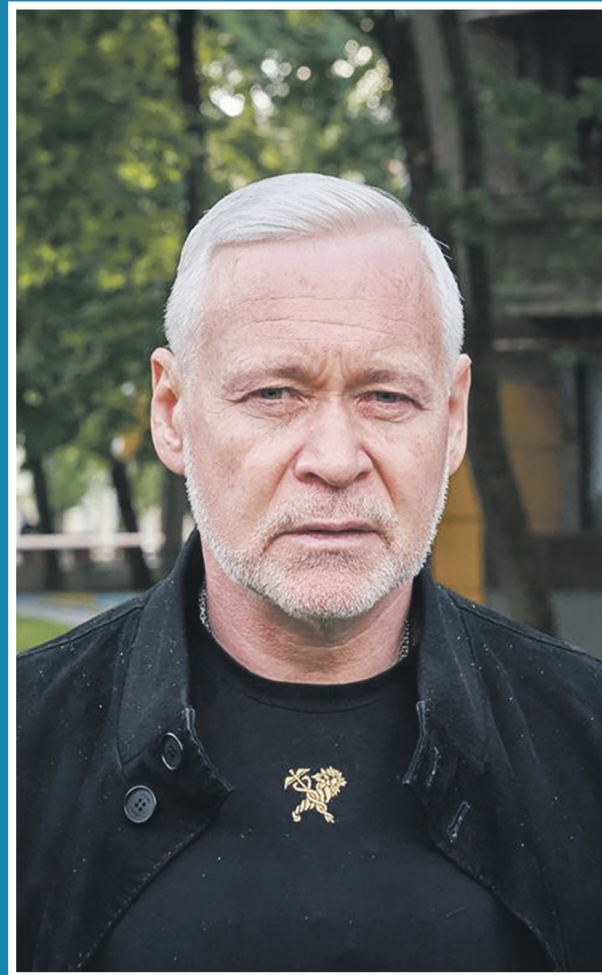
Зараз фахівці зосереджені на захисті основних об'єктів критичної інфраструктури. Крім того, спільно з міжнародними партнерами триває реалізація проекту «Енергетичний острів», який дозволить виробляти власну теплову та електроенергію і швидко відновлюватися після ворожих атак, зазначив мер:

— Ворог продовжує тероризувати Харків, обстрілюючи енергетичні та газодобувні об'єкти, щоб залишити місто без світла й тепла та змусити людей виїжджати. Попри це, комунальні служ-

би повністю готові до старту опалювального сезону.

Ми щодня і щоночі ремонтуємо все, що пошкоджено, перебуваємо буквально в режимі цілодобової готовності. Енергетики «Харківобленерго» та комунальні служби працюють як одна команда — без вихідних, без перепочинку. Саме завдяки їхній злагодженій роботі місто продовжує жити.

Так, зима буде надзвичайно важкою, але робимо все можливе, щоб пройти її гідно. Ми всі об'єднані, і я впевнений, що ми витримаємо.



ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН У ХАРКОВІ: ПРАЦЮЄМО ЦІЛОДОБОВО



ОЧІКУЄМО ВІД ЄВРОСОЮЗУ СИЛЬНИХ РІШЕНЬ

ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ ПРОВІВ ЗУСТРІЧ ІЗ ВИСОКОЮ ПРЕДСТАВНИЦЕЮ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ІЗ ЗАКОРДОННИХ СПРАВ ТА БЕЗПЕКОВОЇ ПОЛІТИКИ КАЄЮ КАЛЛАС.

Глава держави подякував Євросоюзу за постійну допомогу Україні й відзначив особисту підтримку з боку Каї Каллас.

Під час зустрічі детально обговорили наслідки російських атак на енергетичну інфраструктуру України та рішення, необхідні для посилення енергостійкості й захисту від російської агресії.

— Ми очікуємо від Європейського Союзу сильних рішень. У нас є кілька сильних рішень уже. Ми домовилися з деякими лідерами окремо. І окремо очікуємо від Європейського Союзу, — повідомив Президент.

Кая Каллас зазначила, що передусім потрібно допомогти Україні захищати себе. Адже тоді критична інфраструктура не зазнає пошкоджень. Крім того, європейські фахівці зараз вивчають, якої саме допомоги потребує Україна для відновлення енергосистеми.

Окрема увага — використанню заморожених ро-

сійських активів для захисту та відновлення України, а також ухваленню 19-го пакета санкцій Євросоюзу проти рф.

Сторони також детально обговорили оборонну підтримку, зокрема спільне виробництво, та реалізацію програми SAFE.

Крім того, під час зустрічі йшлося про шлях України до вступу у Євросоюз. Президент наголосив, що до початку листопада наша країна технічно буде готова з усіма шістьма переговорними кластерами.

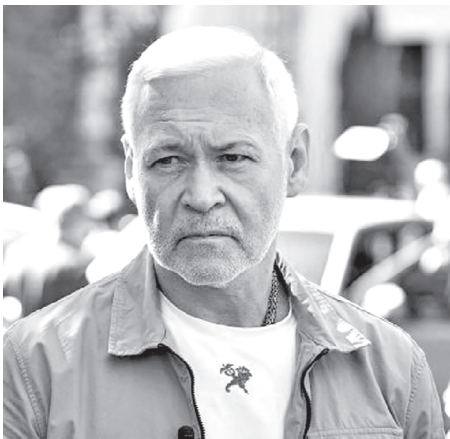
Також обговорили запуск Спеціального трибуналу щодо агресії росії проти України.

— Дуже важливий сигнал, який пані Кая Каллас привезла, — це щодо Спецтрибуналу. Що є рішення виділити гроші від Європейського Союзу. Це важливо. Питання важливе. Це свідчить про те, що ми говоримо про справедливість, — підсумував Глава держави.



ЗАВДАННЯ — ЗБЕРЕГТИ ЛЮДЕЙ І ЖИТТЯ

ВЛАДА ХАРКОВА ДОТРИМУЄТЬСЯ БАЛАНСУ В МІСЬКОМУ БЮДЖЕТІ, ЩОБ СПРЯМОВУВАТИ КОШТИ НА ВСІ ПРИОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. БЮДЖЕТ ХАРКОВА — ЦЕ БЮДЖЕТ ВОЄННОГО ЧАСУ. СОЦІАЛЬНИЙ, ВІЙСЬКОВИЙ І ЧАСТКОВО ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ, НАГОЛОСИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.



Ми відновлювали місто після урагану, коли 2,5 тис. дерев вирвало з корінням, а 400 дахів зірвало. Наше завдання — зберегти тут людей і життя. Щоб наші воїни поверталися у живий Харків, а не в руїни.

Крім того, Харкову допомагають міжнародні партнери, що свідчить про високий рівень довіри до міста. Всі програми мають чітке призначення і прозору звітність. Іноді нам закидають, що Харків «занадто доглянутий», що ми, мовляв, витрачаємо ресурси не туди. Але я завжди кажу: чистота і порядок не суперечать війні — вони є її зворотним боком.

Ми створюємо умови, в яких живуть родини військових, куди повертаються у відпустку наші захисники. Це місто, де їхні діти ростуть і навчаються, де є вода, тепло, світло, де просто хочеться бути. Ми підтримуємо життя. Харків залишається містом, у яке хочеться повернутися, яке хочеться захищати.

Від початку повномасштабного вторгнення рф на потреби оборони місто спрямувало понад 1,4 млрд грн, серед яких — і матеріальна допомога військовим частинам, і підтримка сімей загиблих, зазначив мер:

— За наші кошти ми також переобладнали метрополітен під школи, побудували першу підземну школу в Україні. Якщо доведеться — будуватимемо навіть дитсадки під землею.

БІЛЬШЕ ФІНАНСУВАННЯ — ШВИДШЕ ВІДБУДОВА

ЦЬОГО РОКУ В ХАРКОВІ КАПІТАЛЬНО ВІДРЕМОНТУВАЛИ 150 БУДИНКІВ, ПОШКОДЖЕНИХ ВНАСЛІДОК ВОРОЖИХ ОБСТРІЛІВ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

За словами мера, в планах до кінця року — відбудова ще низки об'єктів. Загалом з початку повномасштабного вторгнення було відремонтовано близько 1,5 тис. будинків:

Цього року ми зосередилися на найскладнішому — будинках з пошкодженими перекриттями, конструктивами. Вже завершені капітальні ремонти 150 об'єктів, і до кінця року буде ще. Але все впирається у гроші. Істина проста: мали б більше фінансування — відбудували б швидше.



НА ПОРЯДКУ ДЕННОМУ — КОНКРЕТНІ ЦІЛІ

Українська делегація, очолювана прем'єр-міністеркою Юлією Свиріденко, разом з секретарем РНБО Руслемом Умеровим прибула до Вашингтона.



Тиждень буде насичений, попереду багато роботи, — написав у телеграм Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак:

— На порядку денному — конкретні цілі, озвучені Президентом Зеленським:

◆ Оборона: зміцнення нашої ППО та ударних можливостей.

◆ Енергетика: зміцнення стійкості перед зимою.

◆ Санкції: новий тиск на агресора.

Кінцева мета — незмінна: сталий та справедливий мир для України через примус росії до завершення війни.

ДЛЯ КОНТРОЛЮ РАДІАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ

ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА ОТРИМАЛА СУЧАСНИЙ ПОЗАШЛЯХОВИК І СПЕЦІАЛЬНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ РАДІАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ. ДОПОМОГА НАДІЙШЛА В МЕЖАХ СПІВПРАЦІ МІСТА З БЛАГОДІЙНИМ ФОНДОМ POLAND HELPS.

Переданий автомобіль використовуватиметься Департаментом надзвичайних ситуацій як оперативно-штабний — для виїздів на місця надзвичайних подій, ліквідації їхніх наслідків тощо.

Крім того, місто отримало перші елементи системи контролю радіаційної безпеки, яку впроваджуватимуть з метою запобігання надзвичайним ситуаціям.



ІГОР ТЕРЕХОВ: «МРІЮ, ЩОБ ДІТИ ВЧИЛИСЯ НЕ ПІД ЗЕМЛЕЮ»

ПРИФРОНТОВИМ ГРОМАДАМ СЬОГОДНІ ВКРАЙ ВАЖЛИВО ЗБЕРЕГТИ НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС. САМЕ ТОМУ ВОНИ ВИМУШЕНІ БУДУВАТИ ПІДЗЕМНІ ШКОЛИ, НАГОЛОСИВ МЕР ХАРКОВА, ГОЛОВА АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД (АПМГ) ІГОР ТЕРЕХОВ ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ В ЧЕРНІГОВІ З ПРЕДСТАВНИКАМИ МІСЦЕВИХ ГРОМАД.

Необхідність підземних безпечних просторів для навчання — спільна проблема прифронтових громад. **Ігор Терехов** поділився харківським досвідом організації навчального процесу:

— Дуже хочу, щоб наші діти не вчилися під землею. Вони мають вчитися на поверхні, а вчителі й вихователі — працювати так, як до війни. Але сьогодні ми не можемо цього дозволити через відсутність надійного ППО. Отже, змушені шукати безпечні формати навчання, зокрема у підземних школах й укриттях. Вже почали і студентів навчати під землею, у спеціалізованих укриттях. Це дорого, але для нас важливо зберегти студентство та педагогічний потенціал вишів. Професійно-технічна освіта має працювати, адже сьогодні бракує робочих рук, і підготовка кадрів критично



необхідна. Також ми розробили проектно-кошторисну документацію для підземного дитсадка. Орієнтовна вартість облаштування такого безпечного простору для дошкільної освіти близько 230 млн грн. Одне місто самотужки не впровадить з таким фінансовим навантаженням, тому прифронтовим громадам потрібна цільова державна підтримка.

Мери та представники громад під час обговорення порушили низку практичних питань.

Дмитро Федоров, Новобіловський сільський голова:

— Просимо звернути увагу на будівництво укриттів у малих населених пунктах. Нині ми звозимо дітей із 10—

13 сіл до одного навчального закладу, але без 200 дітей такий населений пункт не може податися на якісний проєкт укриття.

На це Ігор Терехов відповів, що потрібно розробити типові проєкти різної потужності: для 100 і для 160 дітей, щоб навіть невеликі громади могли отримувати підтримку й не втрачали школярів.

Учасники дискусії також пропонують переглянути формат співфінансування субвенцій: громади, що межують із лінією зіткнення, зазнають значно більших втрат і мають більші видатки. Тому доцільно ранжувати співфінансування залежно від наближення до фронту. Голова Асоціації пообіцяв опрацювати пропозицію й включити відповідні механізми до резолюції АПМГ.

У підсумку він зазначив, що Асоціація прифронтових міст і громад звернеться до уряду з пропозиціями змін у законодавстві для посилення стійкості освіти в прифронтових громадах. До документа увійде низка актуальних питань, обговорених під час зустрічі: будівництво підземних шкіл і дитсадків, диференційоване співфінансування, збереження кадрового потенціалу, підтримка професійно-технічної та вищої освіти.

ВОНИ МАЮТЬ МРІЯТИ, ДРУЖИТИ, ВІРИТИ У СЕБЕ

У ВИХІДНІ ПІДЗЕМНІ ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ ХАРКОВА НЕ СТОЯТЬ ПУСТКОЮ: ТУТ ПІДГОТОВКУ ДО ШКОЛИ ПРОХОДЯТЬ ДІТИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Наприклад, підземну школу у Шевченківському районі по суботах відвідує 61 дитина. З малечю працюють досвідчені фахівці, які створюють середовище, в котрому дитина відчуває себе впевнено, захищено й водночас цікаво проводить час.

Ганна Каракуц, вихователька дитячого садочка № 323:

— За ініціативою міського голови Ігоря Терехова були організовані заняття для дітей старшого дошкільного віку. Тепер і вони мають змогу перебувати у колективі однолітків, спілкуватися і навчатися. З дітьми працюють логопед, психолог, музичний керівник.

Мета роботи підземного простору для дошкільнят — не лише підготовка до школи, а й формування у дітей впевненості у власних силах. Тут вони вчать мислити, спілкуватися, бути уважними, проявляти ініціативу.

Наталія Петровська, вихователька дитсадка № 399:

— Насамперед вони вчать знаходитися в соціумі, вчать спілкуватися та працювати одне з одним, це для них дуже важливо, щоб піти до школи. Здобувають елементарні навички — тримати олівець, слухати, відповідати, не перебивати одне одного.



Тож щосуботи хлоп'ята та дівчата 5–6 років приходять сюди разом із батьками: спочатку — медогляд, а потім — заняття. Хоча вони лише раз на тиждень, задоволені і діти, і їхні мами.

Аліна Волнікова, мати вихованця:

— Відвідуємо заняття з вересня. Син завжди йде з гарним настроєм, вже познайомився з хлопчиками та дівчатками. Вихователі приємні, досвідчені. Ми їм дуже вдячні.

За день у підземному садочку — три різних заняття тривалістю півгодини. Діти вивчають математику, письмо, образотворче мистецтво, знайомляться зі світом музики, працюють над вимовою.

Марія Фоміна, вихованка:

— Я вчу різні віршики, пісні, мені це дуже подобається.

МІСТО — ОДИН ІЗ НАЙБІЛЬШИХ РОБОТОДАВЦІВ ДЛЯ ХАРКІВ'ЯН

МІСЬКА ВЛАДА ХАРКОВА ШУКАЄ СПОСОБИ ЗАЛУЧЕННЯ РОБОЧИХ КАДРІВ, РОЗПОВІВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ В ІНТЕРВ'Ю ІНФОРМАЦІЙНОМУ АГЕНТСТВУ «РБК-УКРАЇНА».

Мер зазначив, що комунальні заклади і підприємства Харкова потребують фахівців у сферах медицини, транспорту та багатьох інших:

— Сьогодні місто — один із найбільших роботодавців. Мобілізація, звісно, впливає. Але війна, боротьба за нашу незалежність — це пріоритет. Хтось іде в армію, хтось працює в тилу — обидва ці фронти однаково важливі. Ми шукаємо рішення. В комунальному транспорті вже працюють жінки-водії тролейбусів і трамваїв. Крім того, місто розширює програми перепідготовки для перекваліфікації кадрів.



ДОСВІД ХАРКОВА СТАЄ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ІНШИХ ГРОМАД

ПІД ЧАС ДИСКУСІЙНОЇ ПАНЕЛІ «ОСВІТА ДЛЯ СТІЙКОСТІ ТА ПЕРЕМОГИ: ДІАЛОГ ПРИФРОНТОВИХ ГРОМАД», ЩО ВІДБУЛАСЯ В МЕЖАХ ЗУСТРІЧІ ЧЛЕНІВ АСОЦІАЦІЇ ПРИФРОНТОВИХ МІСТ ТА ГРОМАД У ЧЕРНІГОВІ ПРИСУТНІ ПОРУШИЛИ ПИТАННЯ ДЕРЖАВНОЇ ЦІЛЬОВОЇ СУБВЕНЦІЇ, ПЕРЕДБАЧЕНОЇ САМЕ НА ГАРЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ.



Через те що учні у прифронтових регіонах навчаються переважно дистанційно, ці гроші просто втрачаються, скаржилися учасники дискусії.

Мер Харкова Ігор Терехов зауважив, що наразі місто живе за бюджетом війни, проте знаходить баланс, щоб виділяти кошти і на потреби військових, і на соціалку, і на відновлення:

— Щодо соціальної частини бюджету, ми ухвалили рішення, що всіх учнів, котрі відвідують підземні та метрошколу, годуємо безплатно. І така практика існує вже не перший рік. З 2023 року безплатно харчуються усі діти з 1-го по 11-й клас, що навчаються за змішаною формою. Отже, освітня субвенція, яка надходить, є своєчасною підтримкою міського бюджету. Харчуванням дітей опікується створене комунальне підприємство, жодного приватного немає. Кухарі стають до роботи з самого ранку: якщо немає світла — використовуємо генератори або буржуйки на дровах. Готуємо, привозимо до шкіл і там годуємо дітей. І будемо це продовжувати. А з нового навчального року ми почали годувати всіх учителів, які працюють у школах офлайн. Крім того, безплатно щодня гарячими обідами забезпечуємо понад 50 тисяч містян, що опинилися у скруті.

Забезпечення гарячими обідами учнів, учителів і техперсоналу у метрошколі, підземних школах та протирадіаційних укриттях — тверде виважене рішення міста, програма триватиме й надалі. Харків готовий ділитися своїм досвідом у цьому з іншими громадами.

ЩО ЧИТАТИ ПІДЛІТКАМ

КАЗКИ, КОМІКСИ, А ЩЕ ОЧІКУВАНО — ГАРРІ ПОТТЕР. САМЕ ТАКІ КНИГИ ПРОПОНУЮТЬ УКРАЇНСЬКІ ВИДАВНИЦТВА КАТЕГОРІЇ, ЯКА ЧИТАЄ НАЙМЕНШЕ, — ПІДЛІТКАМ. МИ ВІДШУКАЛИ ЛІТЕРАТУРУ, ЩО ДІЙСНО ЗАЦІКАВИТЬ ТИХ, ХТО ЗАРАЗ МІЖ ДИТИНСТВОМ І ДОРОСЛІСТЮ.



Сьогодні побачити дитину підліткового віку з книгою в руках — рідкість. Старше покоління одразу скаже, що сучасні підлітки мало читають, тому що соцмережі витіснили книгу. Мовляв, «а в наш час» багато читали усі. Насправді, і тоді читали не всі. Але зараз проблема ускладнилася тим, що в книгарнях і очі розбігаються, а саме для підлітків читива обмаль.

Полиці з дитячою літературою для малечі вщент заставлені яскравими кольоровими виданнями. Для дорослих асортимент теж вражає: від легких романів про кохання до темного фентезі, від детективів та історичних повістей до серйозних наукових праць про війну. А от для тих, хто між дитинством і дорослістю, — вибір обмежений.

— Насправді для підлітків писати важко, — зізнається письменник Андрій Кокотюха. — По-перше, підлітковий вік зараз помолодшав. По-друге, треба зважати на читацький вік дитини. Хтось у 8 років вже прочитав усього Гаррі Поттера, а комусь і в 16 цей твір не до снаги. Те, що українського читива для підлітків дійсно мало, — це, на жаль, факт. Але маємо можливість виправити це.

Кокотюха знає, про що говорить. Він один з тих, хто пише для цієї категорії, а його детективна повість «Гімназист і Чорна рука» потрапила в шкільну програму.

Наразі письменник презентував нову книгу «Робот ховається у школі». Каже, твір сподобається і молодшим, і старшим школярам, бо ж усі діти люблять історії про роботів, тим паче пригодницькі.

▶ БЕЗ КАЗОК І МОРАЛІЗАТОРСТВА

Писати для підлітків справді складно. Це покоління відчуває фальш і не терпить моралізаторства. Автор має говорити з ними на рівних, без повчань, чесно і сучасно. А ще — у темпі соцмереж, із живими діалогами і актуальними темами.

Підлітки вже не хочуть казок, але ще не готові до складних романів про війну, смерть чи політику. Тут потрібні історії про дружбу, перше кохання, пошук власного «я».

На відміну від України, у багатьох країнах світу, особливо англослов'янських, книжки для підлітків друкуються великими накладками. Це окремий напрям літератури, який називають YA (young adult) — тобто «для молодих дорослих». І йдеться не лише про книги, а й про відповідні фан-клуби, фестивалі, екранізації.

А тепер згадаймо про найбільш популярні книги із серії young adult. Першим у списку, безумовно, буде «Гаррі Поттер» Джоан Ролінг. Хоча формально «Поттера» читають і діти, і дорослі, але головна аудиторія саме підлітки. У «Поттеріані» йдеться про становлення особистості, дружбу, вибір, боротьбу зі злом — усе те, про що люблять читати «молоді дорослі».

Ще один світовий хіт підліткового читива — «Голодні ігри» Сюзанни Коллінз. Це антиутопія про підлітків, які борються за життя та справедливість.

Згадаймо і «Персі Джексона» — серію книг авторства Ріка Ріордана. Це пригодницькі історії з грецькою міфологією. Не нудне викладення інформації про богів, а пригоди хлопчика-напівбога, який страждає на дислексію і синдром порушення активності та уваги.

З українських авторів цікавим є твір Ірен Роздобудько «Арсен» про хлопця, який проходить непрості життєві випробування. Складне підліткове життя і у героя повісті Сергія Гридіна «Не такий». Підліток страждає від надмірної ваги та має купу пов'язаних із цим неприємностей, зокрема проблеми у спілкуванні з батьками та своїми однокласниками.

Українська підліткова література розвивається, і кожна нова книжка — це ще один крок до світового рівня. Книжки для підлітків важливі тим, що здатні не лише розважати, а й можуть підтримати, надихнути і допомогти знайти дорослій дитині себе.

▶ 10 ТОПОВИХ КНИГ УКРАЇНСЬКИХ АВТОРІВ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

◆ «Народжена перемогати», Віктор Янкевич

Героїня твору, Аня Лєськів, готується стати олімпійською чемпіонкою. Дівчина впевнена, що у цьому їй ніхто і ніщо не завадить. Чи так це? Про шлях до мрії, який може бути довгим та складним, про стосунки з родиною, друзями та заборони.



◆ «Усі мої тривожні дзвіночки», Євгенія Бабенко

Прониклива історія дорослішання дівчини, яка, попри травму, спромоглася жити далі.

◆ «Вівці цілі», Євгенія Кузнєцова

Яна вперше після повномасштабного вторгнення повертається в Україну. Вона приїжджає у своє село на новорічно-різдвяні свята. Має завдання зібрати інформацію про зимові обряди свого регіону для дисертації. Коли ж привабливий художник Максим запрошує на пиріжки з вишнею до свого обійстя, дівчина, повагавшись, погоджується. Так починаються її пригоди у селі в період від Романа до Йордана.



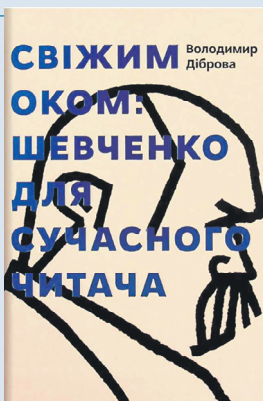
◆ «Лінива я і моя вередливо-правильна сім'я», Ігор Ярославський

Героїня книжки Ліна тепло й дотепно розповідає про буденні сімейні ситуації, які, з погляду дівчинки-вигадниці, здаються неабиякими пригодами.



◆ «Свіжим оком: Шевченко для сучасного читача», Володимир Діброва

Забудьмо про канонізацію Кобзаря. Автор цієї книги допомагає читачам знайти свого власного Шевченка, відкрити у творчості Кобзаря його ж персональний досвід без зайвого пафосу та ідеалізації.



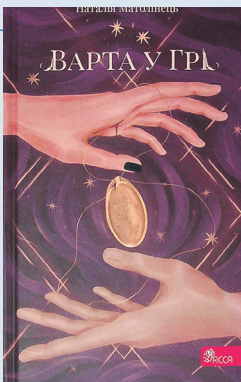
◆ «Гімназист і Чорна Рука», Андрій Кокотюха

Захоплююча детективна повість про пригоди київського гімназиста Юрка Туляниці, який отримує таємничу записку від Чорної Руки і змушений вирушити на пошуки вбивці, що втягує його в небезпечну детективну історію. Книга порушує питання справедливості, дружби, мужності та відповідальності, показуючи, як важливо проявляти кмітливість і не боятися протистояти труднощам.



◆ «Варта у Грі», Наталія Матолінець

Фантастичний роман у жанрі міського фентезі. У книзі світ людей тісно переплетений зі світом демонів. Герой твору мусить вирішити, на чимему ж він боці, взявши участь у так званих змаганнях між Темними і Світлими силами, які проходять раз на 100 років. Події відбуваються у Львові.



◆ «Порох із драконових кісток», Володимир Арєнев

Марта на прізвисько Відьма — звичайна старшокласниця. Відтоді, як батько поїхав на заробітки, вона живе удвох із мачухою, яку терпіти не може. Марта мріє вирватися з рідного містечка, а для цього сумлінно вчиться і підробляє. Втім, зароблених грошей навряд чи вистачить на платне навчання в столичному універсі. І тому в Марті є ще один приробіток: вона потай викопує, нейтралізує і збуває токсичні кістки. Кістки драконів.



◆ «140 децибелів тиші», Андрій Бачинський

В автомобільній аварії юний музикант Сергій втрачає не тільки батьків, сестричку, а й слух. Він мусить навчитися по-новому спілкуватися з ровесниками в інтернаті, подолати зневіру і відчай, аби важка втрата не вбила повністю в ньому бажання жити. А також — вирватися зі злочинного кола і врятувати названу сестру від лиха...



◆ «Не такий», автор Сергій Гридін

Підліток страждає від надмірної ваги та має купу пов'язаних із цим неприємностей, зокрема проблеми у спілкуванні з батьками та своїми ровесниками.



ЩОБ КОХАННЯ НЕ МАЛО КОРДОНІВ

ЗА РІК РОБОТИ СЕРВІСУ «ШЛЮБ ОНЛАЙН» В УКРАЇНІ ПОБРАЛИСЯ ПОНАД 17 ТИСЯЧ ПАР. ПРО ЦЕ ПОВІДОМЛЯЄТЬСЯ НА САЙТІ ЗАСТОСУНКУ «ДІЯ», ІНФОРМУЄ УНН.

Зазначається, що за цей час було зафіксовано:

- ◆ майже 3 млн оспвідчень через застосунок;
- ◆ 44 322 пари подали заяви про шлюб;
- ◆ 17 291 з них вже уклала шлюб по відеозв'язку;
- ◆ 1 522 пари уклали шлюб із пріоритетом для військових.

«Завдяки цифровим послугам закохані можуть по-братися в Дії з будь-якого куточка країни чи навіть з-за кордону. Незабаром кількість пар, які зможуть одружитися в Дії, зросте — відкриваємо ще один цифровий ДРАЦС», — йдеться у повідомленні.

Вказується, що для військовослужбовців у Шлюбі онлайн передбачений пріоритет у даті та часі: «Щоб обрати зручний день, заходьте в застосунок «Армія+» з безшовним переходом у Дію та визначте потрібну дату. У день церемонії просто відкрийте посилання в Дії — пра-



цівник цифрового ДРАЦСу вже чекатиме на вас. Цифровізуємо сервіси, щоб ваше кохання не мало кордонів», — додали у Дії.



БІДНІ-БАГАТІ

БЛИЗЬКО ЧВЕРТІ ОПИТАНИХ УКРАЇНЦІВ НАЗВАЛИ СВОЇ РОДИНИ БІДНИМИ. А ТИХ, ХТО ВВАЖАЄ СЕБЕ ЗАМОЖНИМИ ЧИ БАГАТИМИ, — ОДИНИЦІ.

Про це йдеться у результатах моніторингу «Українське суспільство — хвиля 2025» Інституту соціології Національної академії наук України.

За результатами опитування більшість громадян України (72,4%) оцінили добробут своєї родини як середній. Ще 21,9% назвали себе бідними. 3,5% вважають себе злидінними. І лише 2,1% опитаних вважають себе заможними, а 0,2% — багатими.

Більшість респондентів зазначили, що не змушені заощаджувати або позичати гроші, коли йдеться про базові потреби:

- ◆ продукти харчування — 67,3%;
- ◆ комунальні платежі — 59,7%;
- ◆ бюджетні електроприлади — 59,6%.

Водночас лише 25,5% можуть дозволити собі купівлю нової великої побутової техніки без фінансових труднощів.

До слова, фінансовий консультант Іван Осипенко оцінив комфортний місячний дохід для українських сімей. Подружжю без дітей потрібно орієнтуватися на 70–80 тис. грн, а сім'ї з однією дитиною — на 90–110 тис. грн. Експерт наголосив, що життя у великих містах коштує на 30% дорожче.

ХТО НАПИСАВ «ЕНЕЇДУ»?

СПИСУВАННЯ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ПЕРЕСТАЛО БУТИ «МИСТЕЦТВОМ» — СУЧАСНІ ДІТИ ДЕДАЛІ ЧАСТІШЕ НЕ СПРАВЛЯЮТЬСЯ НАВІТЬ ІЗ ЦИМ ЗАВДАННЯМ, ПОПРИ ЛЕГКИЙ ДОСТУП ДО ГАДЖЕТІВ.

Це продемонструвало відео, опубліковане вчителькою зарубіжної літератури Аліною Мець у TikTok. Під час тематичної перевірки педагог помітила, що учні масово списали відповіді з інтернету, але зробили це неправильно.

Тестове запитання із зарубіжної (!) літератури звучало доволі просто: «Хто написав «Енеїду»? Частина дітей відповіла: Котляревський, адже саме таку першу відповідь видає пошукова система. Втім, це помилка, адже «Енеїду» Котляревського вивчають на уроках української. Правильна відповідь — давньоримський поет Вергілій.

Таким чином, вчителька показала, що школярі часто не вміють навіть коректно шукати інформацію та не перевіряють логіку власних відповідей.

Після публікації відео тема викликала активну дискусію серед освітан у соцмережах. Педагоги ділилися прикладами з власної практики, коли учні також безуспішно намагалися списати під час контрольних.



Частина користувачів погодилася, що сучасні школярі втратили навичку логічного мислення і не вміють формулювати запити, навіть маючи доступ до інтернету. Інші коментатори звинуватили педагогів, мовляв, запитання було сформульовано не досить чітко, а система освіти загалом не мотивує дітей до навчання. Водночас під публікацією знайшлося чимало людей, які самі зізналися, що не знали, хто є автором оригінальної «Енеїди».



БІЛЬШЕ ЖОДНИХ СЛІЗ

РІЗАННЯ ЦИБУЛІ ЧАСТО ПРИЗВОДИТЬ ДО МИМОВІЛЬНОГО ПОТОКУ СЛІЗ, АЛЕ НОВЕ НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗАЛО, ЯК САМЕ ЇДКІ СПОЛУКИ ПОТРАПЛЯЮТЬ У ПОВІТРЯ ТА ЯК ЇХ МОЖНА ЗУПИНИТИ.

Дослідники з Корнелльського університету виявили, що ключ до запобігання розривам — використання гострого леза і повільне різання або покривання цибулі олією перед нарізкою. Це дослідження було опубліковане в Працях Національних академій наук, де вивчалася механіка того, як слізогінні речовини викидаються з овочів.

Команда використала високошвидкісні камери та комп'ютерну модель, щоб з'ясувати, що відбувається, коли ніж ріже цибулю. Виявилось, що натискання ножа на шари цибулі створює тиск у клітинах. Лезо спочатку пробиває шар високошвидкісного ту-

ману, а потім повільніші рідини розпадаються на краплі. Швидкість туману виявилася несподіваною: краплі розліталися зі швидкістю від 11 до 89 миль на годину, що набагато вище швидкості різального леза. Професійні кухарі нарізають овочі зі швидкістю близько одного метра на секунду (одна сухопутна миля дорівнює 1609,344 метрам). Дослідники також з'ясували, що спосіб різання безпосередньо впливає на кількість аерозолі. Коли ніж тупіший і рухається швидше, кількість крапель і енергія їхнього розбризкування різко зростають. Практичне рішення: тримайте ножі гострими та різте обережно, щоб менше розбризкувати.

РОБОТА МРІЇ

ОТРИМУВАТИ ЗАРПЛАТУ ТА НІЧОГО НЕ РОБОТИ — МАБУТЬ, МРІЯ БІЛЬШОСТІ ПРАЦІВНИКІВ. ВИЯВЛЯЄТЬСЯ, ЦЕ НЕ ФАНТАЗІЇ, А РЕАЛЬНІСТЬ — ДЕЯКИМ ПРАЦІВНИКАМ GOOGLE ПЛАТИТЬ ПО 600 ТИС. ДОЛ. НА РІК, ЩОБ ВОНИ НЕ ПРАЦЮВАЛИ... НА КОНКУРЕНТІВ.

Google тримає високооплачуваних інженерів на контрактах rest and vest — буквально «відпочивай і чекай на виплати акцій». Таку інформацію поширюють блогери в Instagram.

Контракт забороняє влаштовуватися у будь-яку іншу технологічну компанію. Логіка жорстока: втрата ключового фахівця коштуватиме дорожче, ніж оплата його бездіяльності. Google розуміє: один талановитий

інженер у Meta може створити продукт, який забере мільярди ринкової капіталізації. Простіше заплатити за нейтралізацію загрози, ніж ризикувати конкурентною перевагою. Але для інженерів це такі собі «золоті наручники» — працівник отримує зарплату топ-менеджера за те, що дивиться Netflix і грає у ігри. Однак кар'єра на цьому зупиняється, повернутися в активну розробку складно. Тож працівник багатий, але професійно мертвий.

Ця стратегія працює тільки для компаній із трильйонною капіталізацією. Google може дозволити собі тримати 100–200 «заморожених» фахівців за 60–120 млн дол. на рік — крапля у їхньому бюджеті. А втім для стартапу або середньої компанії така стратегія неможлива. Саме тому гіганти можуть не тільки наймати найкращих, а й блокувати їх використання конкурентами.



ДВІ ВОРОЖІ АТАКИ ЗА ПІВ ДОБИ

ХАРКІВ ЗНОВУ ПІД УДАРАМИ. ВВЕЧЕРІ 12 ЖОВТНЯ БЛИЗЬКО 21:30 ВИБУХИ СКОЛИХНУЛИ ШЕВЧЕНКІВСЬКИЙ РАЙОН: ТРЬОМА ВОРОЖИМИ БЕЗПІЛОТНИКАМИ ВЛУЧИЛИ ПОБЛИЗУ ЖИТЛОВОЇ ЗАБУДОВИ.



Пані **Катерина** живе у двоповерхівці в Шевченківському районі:

— Приблизно о пів на десяту ми виходили з трирічним сином на вулицю, раптом почули гудіння, зрозуміли, що летить «шахед». Почувся дуже гучний вибух, потім через 5–10 хвилин ще два удари. У сусідній будівлі вибиті всі вікна, у нас також є пошкодження. Але дякувати богу, ніхто не постраждав.

Внаслідок нічних ударів дві двоповерхівки та низка приватних будівель залишилися без вікон. Масштаби руйнувань значні: пошкоджені фасади, повилітали шибки, зруйновані господарчі споруди.

Світлана Дудник, начальниця дільниці №1 Шевченківського району КП «Житлокомсервіс»:

— Збитки великі. Будинки старі, тому навіть невелика вибухова хвиля може наробити багато лиха. Люди вибігли на вулицю, у багатьох був шоковий стан. Коли вони побачили, що приїхало багато людей їм на допомогу, заспокоїлися й почали співпрацювати. Перше завдання — зашити вікна, бо людям треба ночувати; це зробили до третьої ночі. Тепер наше завдання — допомогти людям відновити житло: пояснити, куди звертатися і що потрібно зробити для заміни вікон та ліквідації пошкоджень після прильотів.

Поки місто оговтувалося від нічної атаки, на ранок 13 жовтня прилетіло вже по центральній частині Київського району: ворожий БпЛА поцілів у гуртожиток, де мешкали переселенці.

Ігор Терехов, міський голова:

— На щастя, постраждалих немає, але це гуртожиток, в якому перебувають внутрішньо переміщені особи з Куп'янщини. Внаслідок вибуху пошкоджені вікна й дах, житлові приміщення. Будівля університету поруч практично не постраждала. Ми координуємо роботу служб і надаємо всебічну допомогу мешканцям. Головне — уникли жертв.

У ХАРКОВІ ПІД ОБСТРІЛ ПОТРАПИВ МЕДЗАКЛАД

ВВЕЧЕРІ 13 ЖОВТНЯ РОСІЯНИ ОБСТРІЛЯЛИ САЛТІВСЬКИЙ РАЙОН ХАРКОВА. ВОРОГ ПОЦІЛИВ ПО ЛІКАРНІ. ЗА ДАНИМИ ПРОКУРАТУРИ, ДЛЯ УДАРУ ЗАСТОСУВАЛИ ФАБ-250/500 ІЗ УМПК.

Відомо про 57 постраждалих пацієнтів: 51 людина отримала гостру стресову реакцію, ще шестеро поранені уламками скла.

Валентина Олександрівна, пацієнтка:

— Я перебувала в палаті на другому поверсі, зі мною ще одна жінка. Побачили спалах, а потім нас вибуховою хвилею буквально викинуло з палати в коридор. Світла не було, ми якось по підлозі повзли на вихід. Дуже страшно. Добре, що не поранило. Я кажу: «Господи, щоб ті, хто запустив ці ракети по лікарні, вдень і вночі таке саме переживали». На третьому поверсі зовсім погано: вибило геть усі вікна й двері. Там лежачі пацієнти були. От куди і як їм було тікати?

Ворожий боеприпас влучив у господарчу споруду медичного закладу, також пошкоджено й саму триповерхову будівлю лікарні та легкові автомобілі. На місце влучання оперативно приїхали комунальні служби та аварійні бригади, щоб якнайшвидше навести лад.



Олена Мінакова, менеджерка зі зв'язків з громадськістю КП «Шляхрембуд»:

— Роботи розпочали одразу після обстрілу, шойно це стало безпечно. Руйнування масштабні — багато скла та великогабаритного сміття. Працює близько сотні робітників і спецтехніка: навантажувачі, самоскиди, трактори з причепами. Паралельно прибираємо опале листя, яке ускладнює роботу. Сподіваємося максимально привести територію до ладу в найкоротші строки.

БЛАГОУСТРІЙ ТРИВАЄ

НАРАЗІ У КІТЛЯРЧИНОМУ ЯРУ ВІДВІДУВАЧІВ НЕ БРАКУЄ, НАВІТЬ ПОПРИ ТЕ, ЩО РОЗТАШОВАНИЙ ВІН ПОСЕРЕД ПІВНІЧНОЇ САЛТІВКИ. КОМУНАЛЬНИКИ ДОКЛАДАЮТЬ БАГАТО ЗУСИЛЬ, ЩОБ ЗОНА ВІДПОЧИНКУ МАЛА ДОГЛЯНУТИЙ ВИГЛЯД.

У межах комплексного благоустрою яру, що нині триває, робітники СКП «Харківзеленбуд» відновили огорожу, яку знищив вибух, а також прочистили останнє з джерел. Тепер працюють усі три.

— Біля джерела ми покосили очерет і зробили відкрити



локацію для відпочинку. Також плануємо встановити поручні біля джерелець і додати гумове покриття на спортмайданчику, — повідомив речник СКП Андрій Кравченко.

А щоб комфортно тут було не лише людям, а й птахам, комунальники встановлюють нові годівнички. Ще для зручності відвідувачів, які хочуть годувати чи просто спостерігати за пернатими, замість старого дерев'яного помосту збудували металевий, довговічний і більш естетичний.

На підприємстві зазначають: благоустрій у Харкові не обмежується центральними районами. Такі природні оази, як Кітлярчин яр, мають бути затишними й безпечними для жителів усіх мікрорайонів:

— Подібні локації по місту будемо відновлювати поступово, наскільки вистачить людських і матеріальних ресурсів. Дуже важливо, щоб люди мали змогу відпочити на природі, розвантажитися й налаштуватися на позитивний лад.

ОБЛИЧЧЯ ХАРКОВА

УВЕСЬ ЧАС НА ВИСОТІ

МАЙЖЕ ДВА ДЕСЯТИРІЧЧЯ ВІН ПРАЦЮЄ НА ПОКРІВЛЯХ. ЦЯ РОБОТА ПОВ'ЯЗАНА З РИЗИКАМИ, АЛЕ ВІН ВИКОНУЄ ЇЇ РЕТЕЛЬНО, БО ЗНАЄ — ВІД НЬОГО ЗАЛЕЖИТЬ БЕЗПЕКА ЛЮДЕЙ.

Олексій Козинець — пічник 5-го розряду служби з обслуговування димових та вентиляційних каналів КП «Харківське ремонтно-будівельне підприємство». Його робота нелегка і вимагає терпіння, фізичної сили та уважності до найдрібніших деталей, тому що пов'язана з безпекою, життям та здоров'ям людей. Завдяки його праці люди мають гаряче водопостачання і тепло без загрози отруєння чадним газом чи пожежі, кажуть на підприємстві.

— Олексій Козинець — хороший товариш і безвідмовний працівник, — розповідає начальник дільниці №1 Шевченківського району КП «Харківське ремонтно-будівельне підприємство» Олена Кулішова. — Він працює пічником 18 років, і весь час — на висоті. Йому 71 рік, а він піднімається на покрівлі — зокрема і на шатрові, яких на дільниці багато. Наш робочий час триває з 8 до 17, субота та неділя — вихідні, але, виконуючи заявки, які надходять на «1562», ми намагаємося підлаштуватися під мешканців — щоб їм було зручно. Нерідко люди мають змогу приїхати у Харків тільки у вихідні — хочуть повернутися до міста, і їм треба знати, що в домівках працюють всі комунікації. Олексій завжди йде назустріч і виходить на обстеження у свій вихідний, щоб ми могли надати акт на підключення.

Нас дуже мотивує, що у складні часи мер Харкова Ігор Терехов приділяє багато уваги життєдіяльності прифрон-

тового міста і має чітку позицію — якомога швидко і дієво допомагати людям.

У війну робота пічника стала цілодобовою. Пан Олексій працює на об'єктах і після ворожих влучань. Ця частина його завдань не менш відповідальна, бо коли у будинку стаються пошкодження, нерідко руйнуються вентиляційні і димові системи, і це створює додаткову небезпеку для мешканців. У складі команди КП Олексій з покрівлі обстежує димоходи та вентиляцію, а якщо є завали або порушення — відновлює функціонування системи.

Робота на верхотурі дуже не проста, а у війну з'явилися інші нюанси. З покрівель пічник багато разів бачив над містом і шахеди, і авіабомби, і ракети. Не панікував, каже пан Олексій, тільки про всяк випадок спускався вниз. Але бували дуже небезпечні ситуації.

— Я працював на вулиці Космічній, і буквально на відстані 100 метрів на вулиці Євгенія Єніна (раніше — вул. Бакуліна) стався приліт ракети. Тоді трошки мене потрусило. Але покрівля була скатною, а я знаходився на протилежній від удару стороні.

Напевно, саме ця неплоска конструкція, яка вважається досить складною і не дуже безпечною для обслуговування, й захистила пана Олексія. Бо після вибуху інша части-



на покрівлі, що знаходилася під кутом від нього, була пошматована уламками.

Олексій Козинець зізнається — він завжди вільно почувався на вишині. На запитання, як вдається зберегти верхолазні здібності і фізичну форму у 70+, відповідає:

— По-перше, це справа звички, а по-друге, за роки роботи наловчився лазити по будь-яких покрівлях. Головне — не боятися висоти.

Можливо, вдається взнати й те, що він все життя захоплювався спортом — бігав, грав у заводській футбольній команді. Зараз підтримує форму обов'язковою ранковою зарядкою.

— Буду працювати, поки дозволяє здоров'я, — обіцяє пічник.

ДЕ В БУДИНКУ НАДІЙНЕ МІСЦЕ, А ЩО — ІЛЮЗІЯ БЕЗПЕКИ

УКРАЇНЦІ ВЖЕ ТРИ РОКИ ПОСПІЛЬ ЖИВУТЬ У ВІЙНІ. І ЗА ЦЕЙ ЧАС У СУСПІЛЬСТВІ ЗАКРІПИЛИСЯ ПЕВНІ УЯВЛЕННЯ ПРО БЕЗПЕКУ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ. ДЕЯКІ З НИХ МОЖУТЬ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ, АЛЕ Є Й ТАКІ, ЩО ЛИШЕ СТВОРЮЮТЬ ІЛЮЗІЮ ЗАХИСТУ.

Міф 1. Коридор або гардеробна — найкращі місця для укриття.

Багато хто вважає, що коридор або гардеробна є ідеальним місцем, щоб сховатися під час обстрілу. Насправді це не завжди так. Вузькі приміщення можуть стати пасткою, особливо якщо будівля зазнає значних руйнувань. Вони часто мають легкі перегородки, які не здатні захистити від ударної хвилі чи уламків.

Що робити? Найкраще знаходитися біля опорних стін або в спеціально облаштованих укриттях. Якщо такої можливості немає, обирайте приміщення з максимально міцними конструкціями та без вікон.

Міф 2. Панельні будинки такі ж безпечні, як монолітні. Багатоповерхові панельні будинки значно вразливіші до ударів, ніж монолітні. Панелі з'єднані між собою швами, які при вибуховій хвилі можуть розходитися, призводячи до катастрофічних обвалів цілих секцій будинку.

Що робити? Якщо ви живете в панельному будинку, уникайте верхніх поверхів та намагайтеся знайти більш захищене місце — наприклад, у підвалі або в сусідній монолітній будівлі.

Міф 3. Меблі можуть стати укриттям. Ховатись під столом чи за шафою — це радше вимушений захід, ніж реальний захист. Дерев'яні конструкції не витримують ударної хвилі чи падіння важких предметів. Навіть товсті меблі не можуть зупинити уламки снарядів або бетону.



Що робити? Якщо немає доступу до укриття, використовуйте меблі як додатковий захист, але не покладайтеся на них повністю. Намагайтеся прикрити тіло міцними предметами, що можуть поглинути удар або уламки.

Міф 4. Будь-який підвал — безпечне місце під час обстрілу. Не кожен підвал може виконувати роль надійного укриття. Особливо небезпечні старі підвали, які не мають міцних перекриттів або через них проходять комунікації. Прорив труб чи нестача вентиляції можуть зробити перебування там смертельно небезпечним.

Що робити? Використовуйте лише перевірені укриття, які відповідають стандартам безпеки. Якщо у вашому будинку немає такого підвалу, варто заздалегідь знайти облаштоване укриття поблизу.

Розуміння реальної небезпеки та правильний вибір місця для укриття можуть врятувати життя. Не покладайтесь на міфи — довіряйте лише перевіреним рекомендаціям фахівців. У критичний момент це може стати вирішальним фактором безпеки.

ЧОМУ НАС ТРУСИТЬ ВІД ХОЛОДУ?

ХТОСЬ ДОСІ НАРІЗАЄ ПО ВУЛИЦІ У ШОРТАХ І ФУТБОЛКАХ, А ХТОСЬ З НАСТАННЯМ ПЕРШИХ ХОЛОДІВ ТРУСИТЬСЯ ЯК ОСИНОВИЙ ЛИСТ І КУТАЄТЬСЯ У ЗИМОВІ РЕЧІ. У ХОЛОДНУ ПОРУ РОКУ ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ ВІДЧУВАЮТЬ ДИСКОМФОРТ. ЧОМУ ОДНІ МЕРЗНУТЬ БІЛЬШЕ, НІЖ ІНШІ?

Восени температура повітря знижується, а організм намагається зберегти тепло для життєво важливих органів. Тремтять від холоду і здорові люди, але чутливістю до низької температури тіло може сигналізувати про негаразди.

► НИЗЬКИЙ ТИСК

Кров по слабких розширених судинах біжить слабо. Тож при низькому тиску потрібно зігрівати організм зсередини. Не рятуватися від замерзання, лежачи під товстезною ковдрою, а розганяти кровообіг за допомогою фізичних вправ, пробіжок чи прогулянок.

► НЕДОСИПАННЯ І НИЗЬКОКАЛОРИЙНА ДІЄТА

Якщо ви мало спите або скоротили кількість калорій, то будете мерзнути більше ніж зазвичай. При недосипі знижується терморегуляція, а дієта спонукає організм економити енергію і сповільнювати швидкість обміну речовин.

Якщо боїтеся потовстішати — замініть овочеві салати теплими супами і білковою їжею в поєднанні зі складними вуглеводами: гречкою, коричневим рисом.

► КУРІННЯ

Зазвичай мерзнуть і любителі подиміти. Річ у тому, що під час паління відбувається звуження судин, тож у курців нерідко мерзнуть кінцівки. Найбільш докучають крижані руки. Звісно, це — тільки один з численних сигналів, що треба все ж таки кинути палити.

Після прощання з останньою сигаретою руки почнуть «відтавати» лише через півроку — настільки стійкий спазм судин викликає тютюновий дим. Але якщо на те, щоб кинути палити поки не вистачає рішучості, «розкочегарте» кровообіг. Зігрійтеся, інтенсивно обертаючи руками, розминайте кисті. До речі, стверджують, що крижані руки — прикмета також емоційних людей, які приймають все близько до серця. Щоб розігріти руки, можна влаштувати їм, наприклад, контрастні ванни. Не носіть багато



кілець — метал добре проводить тепло, а щоб не мерзли ноги, не носіть в холодну пору року тісне взуття.

► ДЕФІЦИТ ЗАЛІЗА

Якщо рівень гемоглобіну низький, в організм погано постачається кисень. Про ці негаразди організм сигналізує не тільки відчуттям замерзання, а, зокрема, слабкістю, головним болем, запамороченням. Варто перевірити рівень гемоглобіну, оскільки це може бути ознакою серйозного захворювання.

► ГОРМОНАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Теплообмін сповільнюється і при зниженій функції щитовидної залози. Здебільшого у таких людей мерзнуть ноги, тому варто подбати про те, щоб взуття було вільним, щоб можна було носити його на теплих шкарпетках. А головну увагу приділяємо причині. Якщо ви любите поплакати, часто щось забуваєте, швидко втомлюєтеся — здайте аналіз крові на гормони.

До речі, це далеко не повний список «мерзляків». Також надто чутливі до холоду люди синдромом Рейно, діабетом, варикозною хворобою та іншими проблемами зі здоров'ям.



ЯК ЗІГРІТИСЯ: ТОП СЕКРЕТІВ

КОЛИ НАСТАЄ ОСІННІЙ КОЛОТУН, ЗАЗВИЧАЙ МИ КУТАЄМОСЯ У ТОВСТІ РЕЧІ ТА ДО БУЛЬКАННЯ У ШЛУНКУ ЗАЛИВАЄМОСЯ ГАРЯЧИМ ЧАЄМ. АЛЕ НАСПРАВДІ ЗІГРІТИСЯ МОЖНА В ІНШІ СПОСОБИ, І ЦЕ НЕ ТЕ, ПРО ЩО ВИ ПОДУМАЛИ.

«Інфосіті» зібрала кілька дієвих хитрощів для зігріву. — Починаємо грітися під ковдрою. Особливо це актуально вранці, коли за вікном ще темно, а ривок у холодну реальність з-під затишної ковдри здається просто неможливим. Зробіть обертальні рухи ступнями, згинайте і розгинайте пальці ніг, здійсніть більш енергійні вправи. Так ви не тільки швидше прокинетесь, а й мужньо встанете з ліжка. А якщо ви вже так бадьоренько розпрощалися з ковдрою, можливо, захочеться зробити ще й невеличку розминку, яка допоможе ще більш покращити кровообіг і надійно розігрітися.

— Налягаємо на білки — тваринні або рослинні. Метаболізм цих речовин підвищує температуру тіла набагато ефективніше, ніж вуглеводи або жири. Ті, хто прислухається до цієї рекомендації, комфортніше перенесе холоди.

— Гріємо взуття. Перед виходом на вулицю радять трошки потримати взуття біля батареї. Запевняють, що розігріте взуття не дасть теплу швидко піти.

— Міняємо кавові звички. Гаряча кава насправді може змусити почуватися комфортніше. Втім, фахівці рекомендують перейти на каву без кофеїну, бо він сприяє втраті тепла.

— Обираємо «правильну» шапку. Майже третину тепла тіло втрачає через голову, тому важливо підібрати відповідний головний убір. Наприклад, флісовий — найбільш прийнятний варіант. Ця тканина належить до ізолюючих і не випадково використовується як підкладка для гірськолижних костюмів.

— Фліс стане маст-хевом і в одязі. Нагадаємо, що в осінньо-зимовому гардеробі важлива багатшаровість. Під низ краще підійде одяг, який облягає, — він буде захищати тіло від вітру і протягів. Як нижній шар підійде термобілизна, що зберігає тепло і не пропускає вологу. А от зверху можна надягти флісову кофтину — буде затишно і не холодно.

— Не ховаємо руки у кишені. Що ми найчастіше робимо на холоді? Машиналино шукаємо своїм рукам теплий куточок і засовуємо їх якнайглибше. Однак є думка, що набагато ефективніше діяти навпаки — розмахувати руками: таким чином поліпшується приплив крові до рук, і тіло буде генерувати тепло швидше. Ну і взагалі — навіть якщо ви не збираєтесь виходити з дому, знаходьте причину рухатися. Це поліпшить кровообіг, і ви будете менше мерзнути, ніж нерухомо сидючи у пледі на дивані.

— Не застоюємося на місці. В холод намагайтеся не стояти та не сидіти на одному місці. Земля промерзає швидко, тож ніяке взуття захистити не зможе. Рух допомагає покращити кровообіг. Якщо на роботі або вдома вам все ж таки доводиться довго сидіти на одному місці, зробіть теплу підставку для ніг. На висоті хоча б —10 см від підлоги ноги будуть мерзнути набагато менше.

Гороскоп на 16 жовтня

Овен (21 березня — 20 квітня)
Сьогодні Овнам бажано прислухатися до думок досвідчених колег — можна почути багато корисного. В особистих стосунках будьте гнучкими, адже партнер може не відповідати вашим очікуванням. Великі покупки плануйте заздалегідь.

Телець (21 квітня — 21 травня)
Тельцям пророкують продуктивний день з багатьма зустрічами і новими знайомствами. Важливо залишатися відкритими і щирими. Не забувайте про відпочинок — гарне дозвілля допоможе набратися сил. Перебування на свіжому повітрі — те, що вам потрібне для гарного самопочуття.

Близнюки (22 травня — 21 червня)
Близнюки можуть припускатися помилок у роботі, через які виникатимуть проблеми. Варто розвивати концентрацію уваги та не відволікатися на речі, які не мають значення. Не відмовляйтеся від допомоги, якщо її пропонують.

Рак (22 червня — 22 липня)
Раки, ймовірно, відчуватимуть певну дратівливість і злість, оскільки не все може складатися за вашим планом. Спокій і холодний розум — те, що допоможе не наламати дров, а тримати ситуацію під контролем. Намагайтеся не дратуватися через дрібниці і діяти послідовно.

Лев (23 липня — 22 серпня)
Левам не треба боятися пропонувати свої ідеї та ризикувати. Надбання вашої роботи здивує керівництво, і ви зможете отримати кращі умови праці. Не сприймайте близько до серця стрес, бо йдеться про частину нашого життя.

Діва (23 серпня — 23 вересня)
День варто присвятити прибиранню, очищенню простору і наведенню ладу у помешканні. Важливо позбутися всього зайвого — викинути чи віддати тим, хто цього потребує. Не забувайте про фізичну активність — так самопочуття буде кращим.

Терези (24 вересня — 23 жовтня)
У четвер можуть виникнути конфлікти на роботі чи з близькими. Зберігайте дипломатичність і будьте обережними у висловлюваннях. Вечір присвятіть хобі — читанню, перегляду фільмів або іншому приємному заняттю.

Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)
У Скорпіонів є всі шанси реалізувати свої цілі та стати успішними. Не потрібно боятися невдач, адже вони можуть бути корисним досвідом. Щодо особистого, ви можете познайомитися з цікавою людиною, до якої з'явиться симпатія.

Стрілець (23 листопада — 21 грудня)
Сьогодні ваш оптимізм приваблюватиме людей, тож залишайтеся на позитиві. Можливі поїздки у нові місця, які принесуть хороше враження. Інвестиції краще відкласти, бо можна втратити багато коштів.

Козоріг (22 грудня — 20 січня)
Зараз вам варто не забувати про те, що рідні і близькі потребують вашої уваги. Зателефонуйте їм чи приїдьте і проведіть час разом. Ви отримаєте позитивні емоції та покращите собі настрій.

Водолій (21 січня — 18 лютого)
Сьогодні у Водоліїв можуть виникнути труднощі, але завдяки життєвому досвіду все вийде швидко подолати. Після цього ви відчуєте значне полегшення. Увечері варто розслабитися і зробити те, що вам подобається.

Риби (19 лютого — 20 березня)
Інтуїція допоможе вам зробити правильний вибір і не наробити помилок. Будьте терплячими на шляху до цілей. У четвер краще все планувати, аби не втратити багато часу. Також важливо казати ні тому, що тягне донизу.

МАЛЯТАМ ПРО ЗВІРЯТОК

ФАХІВЦІ ХАРКІВСЬКОГО ЗООПАРКУ ПОНОВИЛИ ВИЇЗНІ ЛЕКЦІЇ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ МІСТА. НЕЩОДАВНО ВОНИ ПРОВЕЛИ ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ ХОЛОДНОГІРСЬКОГО РАЙОНУ.

Школярі дізналися багато цікавого про життя тварин, їхні звички і способи самозахисту у дикій природі, повідомила прессекретарка зоопарку Жанна Суслі. Дітлахи не лише слухали лекторів, а й могли побачити та доторкнутися до деяких представників тваринного світу: палочників, величезних равликів, тарганів та інших створінь, яких у зоопарку називають «тваринами-амбасадорами».

Інтерактивна лекція викликала в школярів справжній захват. Вони уважно слухали, активно ставили запитання та ділилися враженнями.

Валерія:

— Нам розповідали, як захищаються тварини. Я дізналася, що у скорпіонів є отрута в хвості. І що хом'яки — хижаки. Не знала цього раніше. Але все одно хочу завести хом'яка!

Маргарита:

— Дізналася, що колись жіночі сумочки робили з броненосців. Що кролики, коли їм загрожує небезпека, ховаються в нору. А ще бувають мухи, схожі на ос. Хочу, щоб Харківський зоопарк ще раз до нас прийшов!

Костянтин:

— Ми дізналися багато нового. Тварини бувають отруйні, деякі захищаються, а з інших колись робили речі. У мене є папуга, я дуже люблю тварин і тепер хочу мопса. Приїжджайте ще, мені дуже сподобалося!

Інтерактивні виїзні уроки Харківського зоопарку тривають у різних школах міста. Освітня програма покликана розвивати любов до природи, пізнавати світ тварин і навчати дітей дбайливому ставленню до всього живого.



БЕЗ ЕКЗОТИКИ НЕ ОБІЙШЛОСЯ

ЗА ДАНИМИ МІНІСТЕРСТВА ЮСТИЦІЇ, БАТЬКИ ДЕДАЛІ ЧАСТІШЕ ОБИРАЮТЬ ЕКЗОТИКУ ЧИ СИМВОЛІЧНО НАПОВНЕНІ ІМЕНА, ЯКІ МАЮТЬ НЕ ПРОСТО ЗВУЧАННЯ, А Й ІСТОРИЧНЕ ЧИ КУЛЬТУРНЕ ПІДґРУНТЯ.

Найпопулярніші імена новонароджених в Україні у 2025 році:

— Для хлопчиків: Олександр, Марк, Тимофій, Матвій, Максим, Артем, Богдан, Данило, Дмитро, Макар.

— Для дівчат: Софія, Емілія, Єва, Мілана, Соломія, Вікторія, Поліна, Анна, Марія, Вероніка.

Рідковживані й екзотичні:

— Хлопчиків називали такими іменами, як Арей, Платон, Еней, Аскольд, Зореслав, Радомир, Космос, Люцифер, Оскар.

— Серед рідкісних жіночих — Аліша, Ассоль, Валькірія, Лола, Лукерія, Аврора, Жасмін, Лія-Айлін, Еден Росе, Муначімо Айв.

— Імена, які виникли під впливом війни й нових контекстів: Артур-Байрактар, Ян-Джавелін, Миролуб.

Популярність традиційних українських імен залишається високою, але батьки активно шукають оригінальні варіанти.



Екзотика переважно проявляється у складних формах (Ян-Джавелін) або у запозичених із назв зі світу культури чи техніки.

Є і регіональні відмінності. У різних областях у список рідкісних імен потрапляють зовсім різні варіанти, залежно від мовних, культурних та демографічних особливостей.

Дані Мін'юсту показують, що, крім численних традиційних імен, зокрема християнських та українських, формується цілий пласт «нової моди» — імен із глибоким символізмом або екзотичним звучанням.