# Щотижнева всеукраїнська газета

ЖОВТЕНЬ 23, 2026 | № 06 (006)


## ДЕ В ЄВРОПІ НАЙБІЛЬШЕ ВІДЧУВАЄТЬСЯ ГОТИЧНА ОСІННЯ АТМОСФЕРА

Для тих, хто хоче зануритися в містичну казку, ідеальним напрямком стане Единбург, який цьогоріч визнано наймоторошнішим містом Європи. Такого висновку дійшли в компанії Iglu Cruise, оприлюднивши свій спеціальний рейтинг «European Hauntability Index» (Європейський індекс моторошності). Щоб скласти топ-10, аналітики дослідили 40 великих європейських міст за допомогою даних OpenStreetMap, Tripadvisor та Google Trends за чотирма критеріями: збереженість історичної архітектури, кількість і різноманітність містичних екскурсій, інтерес туристів у вигляді відгуків і навіть час заходу сонця в ніч на 31 жовтня.

Перше місце посів Единбург, виборовши 55,5 бала зі 100: стародавні цвинтарі, підземні сховища та похмурий вайб. До того ж наприкінці жовтня сонце сідає тут уже о 16:34, занурюючи старовинні вулички в моторошну напівтемряву. Обов'язково варто відвідати легендарний цвинтар XVI століття Грейфраєрс-Кірк'ярд та комплекс підземних проходів XVII століття The Real Mary King's Close, овіяний безліччю похмурих легенд.

Лондону дісталося друге місце з результатом у 55 балів. Британська столиця підкорила дослідників багатим пластом похмурої історії та колосальним вибором розваг: на Tripadvisor можна знайти понад 120 різноманітних екскурсій місцями з паранормальною репутацією. Найпопулярніші з них у районі Вайтчепел, де у 1888 році лютував Джек-Різник, а також крізь театральний Вест-Енд, де майже кожен старовинний театр має власних легендарних привидів.

Трійку лідерів із показником у 51 бал замкнув Рим, де туристам радять відвідати Капуцинську крипту XVII століття, інтер'єри якої прикрашені кістками понад трьох тисяч ченців, а також розгалужені стародавні катакомби вздовж Аппієвої дороги.

Загалом підсумковий рейтинг найбільш моторошниих міст Європи для незабутньої осінньої атмосфери виглядає так: Единбург, Лондон та Рим, а далі у десятці розташувалися Прага, Йорк, Відень, Будапешт, Стокгольм, Лісабон та румунський Брашов. ♥ ♥ ♥

## УРЯД ЗАТВЕРДИВ ЧІТКІ ПРАВИЛА ОХОРОНИ КУЛЬТУРНИХ ПАМ'ЯТОК

Кабінет Міністрів України ухвалив постанову № 1224, якою остаточно затвердив новий Порядок визначення режимів використання пам'яток культурної спадщини, меж і режимів використання їхніх територій. Документ також детально регулює склад, зміст та процедуру розроблення й затвердження науково-проектної документації, яка тепер об'єднує як історико-архітектурні дослідження, так і проєкти землеустрою. Це дозволить надійно захистити історичні об'єкти від руйнування та хаотичної забудови, чітко закріпивши правові рамки для їх збереження.

Згідно з новими правилами, для пам'яток у статусі споруд або витворів мистецтва межі й режими можуть визначатися одночасно за потреби, тоді як для масштабних комплексів, ансамблів та визначних місць розроблення такої документації є обов'язковою та невіддільною умовою. Усі раніше встановлені режими та межі територій зберігають свою чинність, проте будь-який їх перегляд чи коригування тепер здійснюватиметься виключно за новим єдиним стандартом. Науково-проектна документація не матиме обмежень за терміном дії, що забезпечить довгострокову стабільність охоронних заходів.

Процес створення таких документів охоплює масштабні науково-дослідні роботи, включаючи натурні фіксації, обміри, археологічні розвідки, а також вивчення архівних та історичних джерел. На їх основі формуються детальні вимоги до реставрації, консервації, допустимих висотних параметрів нової забудови та збереження ландшафтів. При цьому на землевласників та користувачів покладаються чіткі обов'язки щодо дотримання встановлених обмежень, які вноситимуться до Державного земельного кадастру.

Затвердження готової науково-проектної документації покладено на профільне міністерство для пам'яток національного значення та на обласні державні адміністрації — для пам'яток місцевого значення. Увесь масив затверджених даних та проєктів землеустрою обов'язково оприлюднюватиметься на офіційних вебсайтах органів охорони культурної спадщини задля забезпечення повної прозорості та доступу громадськості до інформації.

♥ ♥ ♥

Додаток 3
до Порядку передачі документації для надання висновку з оцінки впливу на довкілля та фінансування оцінки впливу на довкілля

Дата:
(дата офіційного опублікування в Єдиному реєстрі з оцінки впливу на довкілля (автоматично генерується програмними засобами ведення Реєстру, не зазначається суб'єктом господарювання)

Реєстраційний номер 22505
(реєстраційний номер справи про оцінку впливу на довкілля планованої діяльності)

**ОГОЛОШЕННЯ**
**про початок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля**

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

1. Планована діяльність
Спорудження свердловини №131-Рудівська Рудівсько-Червонозаводського родовища. Буріння артезіанської свердловини №131 В з метою водозабезпечення. Поверхневе зберігання дизпалива об'ємом більше 15 кубічних метрів. Контактний номер суб'єкта господарювання (044) 506-11-99. Свердловина №131-Рудівська Рудівсько- Червонозаводського родовища закладається як експлуатаційна. Конструкція свердловини: направлення Ø 473,1 мм спускається до глибини 36 м, кондуктор Ø 339,7 мм спускається до глибини 1150 м, технічна колона Ø 244,47 мм спускається до глибини 2950 м; експлуатаційна колона Ø 177,8 мм спускається до глибини 5010 м по вертикалі від стола ротора, експлуатаційний «хвостовик» Ø 114,3 мм до 5120 м по вертикалі від стола ротора. Водозабезпечення передбачається з артезіанської свердловини №131В, що буде пробурена на території бурового майданчика. Орієнтовна глибина свердловини – 150 м, орієнтовний дебіт – не більше 5 м³/год, водоносний горизонт, що експлуатується – межигірський. Передбачено зберігання паливо-мастильних матеріалів на території бурового майданчика свердловини №131-Рудівська в закритих ємностях обсягом більше 15 куб.м. . В процесі буріння будуть використовуватись бурові розчини на водній та вуглеводневій основі. Оброблення та захоронення відходів буде здійснюватися (суб'єктом господарювання у сфері управління відходами) за межами бурового майданчика свердловини №131-Рудівська на тендерній основі (закупівля товарів, робіт та послуг АТ «Укрнафта» підпадає під дію Закону України «Про публічні закупівлі» та здійснюється шляхом конкурентних процедур закупівель). Об'єкти оброблення відходів на буровому майданчику відсутні.
(загальні технічні характеристики, у тому числі параметри планованої діяльності (потужність, довжина, площа, обсяг виробництва тощо), місце провадження планованої діяльності)

2. Суб'єкт господарювання
АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «УКРНАФТА»
00135390
(повне найменування юридичної особи, код згідно з ЄДРПОУ або прізвище, ім'я та по батькові фізичної особи - підприємця, ідентифікаційний код або серія та номер паспорта (для фізичних осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків та офіційно повідомили про це відповідному контролюючому органу і мають відмітку у паспорті)
Україна, 04053, місто Київ, ПРОВУЛОК НЕСТОРІВСЬКИЙ, будинок 3-5
(місцезнаходження юридичної особи або місце провадження діяльності фізичної особи - підприємця (поштовий індекс, адреса), контактний номер телефону)

3. Уповноважений орган, який забезпечує проведення громадського обговорення
Департамент екології та природних ресурсів Полтавської обласної державної адміністрації, вул. Зигіна, 1, м. Полтава, 36000; eko@admpl.gov.ua (0532) 56-95-08 т.в.о. директора Департаменту екології та природних ресурсів Полтавської обласної державної адміністрації – Петренко Ольга Володимирівна
(найменування уповноваженого органу, місцезнаходження, номер телефону та контактна особа)

4. Процедура прийняття рішення про провадження планованої діяльності та орган, який розглядатиме результати оцінки впливу на довкілля
Висновок з оцінки впливу на довкілля , що видається Департаментом екології та природних ресурсів Полтавської обласної військової адміністрації відповідно до Закону України «Про оцінку впливу на довкілля»
(вид рішення про провадження планованої діяльності, орган, уповноважений його видавати нормативний документ, що передбачає його видачу)

5. Строки, тривалість та порядок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля, включаючи інформацію про час і місце усіх запланованих громадських слухань
Тривалість громадського обговорення становить 25 робочих днів з моменту офіційного опублікування цього оголошення (зазначається у назві оголошення) та надання громадськості доступу до звіту з оцінки впливу на довкілля та іншої додаткової інформації, визначеної суб'єктом господарювання, що передається для видачі висновку з оцінки впливу на довкілля.
Протягом усього строку громадського обговорення громадськість має право подавати будь-які зауваження або пропозиції, які, на її думку, стосуються планованої діяльності, без необхідності їх обґрунтування. Зауваження та пропозиції можуть подаватися в письмовій формі (у тому числі в електронному вигляді) та усно під час громадських слухань із внесенням до протоколу громадських слухань. Пропозиції, надані після встановленого строку, не розглядаються.
У період воєнного стану в Україні громадські

слухання проводяться у режимі відеоконференції, про що зазначається в оголошенні про початок громадського обговорення звіту з оцінки впливу на довкілля та у звіті про громадське обговорення

Громадські слухання відбудуться

1 Дата та час: 10.11.2026 10.00;

1 Лінк: https://us05web.zoom.us/j/2705103572?pwd=eE05YXprOXQ4Wk55Y0p2R1RSUDFHZz09&omn=84391356713 Ідентифікатор конференції: 270 510 3572 Код доступу: 7C01Qi;

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

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

Департамент екології та природних ресурсів Полтавської обласної державної адміністрації, вул. Зигіна, 1, м. Полтава, 36000; eko@admpl.gov.ua (0532) 56-95-08 т.в.о. директора Департаменту екології та природних ресурсів Полтавської обласної державної адміністрації – Петренко Ольга Володимирівна

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

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

Департамент екології та природних ресурсів Полтавської обласної державної адміністрації, вул. Зигіна, 1, м. Полтава, 36000; eko@admpl.gov.ua (0532) 56-95-08 т.в.о. директора Департаменту екології та природних ресурсів Полтавської обласної державної адміністрації – Петренко Ольга Володимирівна

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

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

8. Наявна екологічна інформація щодо планованої діяльності

Звіт з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності на 291 аркушах.

немає

(зазначити усі інші матеріали, надані на розгляд громадськості)

немає

(зазначити іншу екологічну інформацію, що стосується планованої діяльності)

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

З матеріалами ОВД та іншою додатковою інформацією можна ознайомитись в робочі часи у приміщеннях за адресою: 1. Лохвицька міська рада 37200, Полтавська обл., Миргородський р-н, м. Лохвиця, вул. Перемоги, буд. 1, контактна особа: Радько Віктор Іванович, тел. +38 (05356) 3-18-49, lohvitsa_miskrada@ukr.net. 2. АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «УКРНАФТА»: Україна, 04053, м. Київ, провулок Несторівський, буд. 3-5, контактна особа: Денис Голуб, тел.: +38 (044) 39-680, Denys.Holub@Ukrnafta.com.

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

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

## У ЧЕРКАСАХ ТРИНАДЦЯТИРІЧНИЙ АЙТІШНИК РОЗРОБИВ ЗАСТОСУНОК ДЛЯ ВІДСТЕЖЕННЯ ГРАФІКІВ СВІТЛА

Мешканець Черкас Денис Чиженко розробив вебзастосунок «Світло Черкас», який допомагає містянам миттєво дізнаватися про відключення електроенергії за власною адресою. Розробка є безкоштовною та доступною для кожного.

Натхненням для проєкту стала поїздка юнака до столиці рік тому. Побачивши зручний функціонал у сервісі «Київ Цифровий», Денис замислився, чому в його рідному місті жителям доводиться вручну шукати свою чергу в довгих текстових повідомленнях або складних графіках від обленерго.

Практичне втілення задуму зайняло близько тижня, а єдиною фінансовою витратою стали 700 гривень на рекламу — технічні сервіси для запуску були безкоштовними. Застосунок працює на основі офіційних даних АТ «Черкасиобленерго», проте подає їх у значно зручнішому форматі.

Додаток працює за таким принципом: користувач може додати свою домашню адресу, робоче місце або будинки родичів та бачити чіткий погодинний графік саме для обраних черг. Це звільняє від потреби щоразу вивчати загальноміські списки. Також у застосунку легко налаштувати пуш-нагадування, які заздалегідь попереджатимуть про планове вимкнення світла, його повернення, раптові аварійні ситуації чи термінові коригування від обленерго. Сервіс розроблений як вебзастосунок, тому його можна закріпити на головному екрані смартфона як звичайну програму — без необхідності шукати чи завантажувати файл із App Store чи Google Play. Перша версія стала доступною 15 жовтня, і лише за кілька днів сервісом скористалися сотні черкащан.

Мати юного розробника з гордістю зазначає, що це лише перший проєкт сина, хоч із гумором додає, що репетитор з математики хлопцю не завадить. Сам Денис продовжує вдосконалювати інтерфейс і додавати нові функції за відгуками користувачів. ♥ ♥ ♥

## ТРИВОГА, ЯКУ НЕ ПОКАЖЕ ЖОДЕН АНАЛІЗ

Вона прокидається серед ночі. Серце калатає, думки не дають заснути. Вранці — важкість у животі, нудота, втома. І так уже не вперше.

Жінці трохи за п'ятдесят. Вона йде до лікаря, здає аналізи. Результати в нормі. Здавалося б, можна заспокоїтися. Але симптоми нікуди не зникають.

«Це нерви», — чує вона. Або: «Ну, що ви хочете, такий вік». І залишається з питанням: що зі мною відбувається? Це гормони? Наслідки стресу? Чи щось серйозніше?

Для українських жінок сьогодні це питання особливо складне. Адже до природних вікових змін додається те, чого не передбачає жоден біологічний календар, — війна.

У вересні 2026 року фінські науковці з Університету Оулу опублікували результати дослідження понад 2600 жінок віком 46 років. Виявилося, що серед тих, у кого вже почався менопаузальний перехід, виражені симптоми тривоги зустрічалися частіше — у 23% проти 16% серед ровесниць, які ще не вступили в цей період.

Це важливе спостереження. Ми звикли пов'язувати менопаузу з припливами жару, порушеннями сну, змінами менструального циклу. Але психологічні зміни можуть з'являтися значно раніше, ніж остаточно припиняться менструації.

Ще одне дослідження, канадське, охопило понад 1800 жінок від 40 до 60 років. Його попередні результати показали, що здуття та інші порушення травлення поширені протягом менопаузального переходу, а найвищі показники тривоги спостерігаються саме в перименопаузі.

Наші переживання не існують окремо від тіла. Згадайте, як стискається живіт перед неприємною розмовою, як зникає апетит після поганої новини, як напружуються плечі від страху. Між мозком і кишківником існує постійний двосторонній зв'язок. Тривога може впливати на травлення, а тілесний дискомфорт — посилювати тривогу. А тепер додамо до цього війну.

Жінка, яка вже кілька років живе в постійному напруженні. Вона працює, дбає про дітей і стареньких батьків, чекає звісток від близьких. Прокидається від сирен та вибухів, читає новини, хвилюється за тих, хто на фронті або далеко від дому.

Вона давно навчилася говорити собі: «Треба триматися». І тримається. Настільки звикає до напруження, що вже майже не помічає його. Але звикнути до небезпеки не означає перестати на неї реагувати. Організм продовжує витрачати сили, а можливостей для відновлення часто бракує.

І саме в цей час додаються гормональні коливання, безсоння, нові тілесні відчуття. Де тут закінчується вплив менопаузи й починається вплив війни? Не завжди можна провести чітку межу. Ці процеси можуть накладатися один на одного, посилюючи загальне виснаження.

Як психологиня, я бачу тут ще одну проблему — звичку знецінювати власний стан. «Усім зараз важко». «Іншим ще гірше». «Це просто вік». «Не треба себе накручувати». За такими словами легко втратити увагу до того, що насправді відбувається з тобою. Але тривога не стає менш реальною від того, що її не видно в аналізах. І фізичні симптоми не варто ігнорувати лише тому, що вони виникли на тлі стресу.

***Що робити?***

Насамперед не намагатися самостійно пояснити все гормонами чи нервами. Повторювані або нові симптоми потребують консультації лікаря. Нормальні результати окремих аналізів не завжди виключають проблеми зі здоров'ям.

А поряд із медичними питаннями варто поставити собі й інші. Як я живу останнім часом? Чи достатньо сплю? Коли востаннє відпочивала без почуття провини? Чи є поруч людина, з якою можна поговорити про свій страх і втому, не почувши у відповідь «тримайся»?

Сон, рух, регулярне харчування, підтримка близьких — це не дрібниці. А коли тривога заважає жити, варто звернутися по психологічну або психотерапевтичну допомогу.

Ми не можемо силою волі зупинити гормональні зміни. Не можемо просто наказати собі не хвилюватися під час війни. Але можемо перестати вимагати від себе нескінченної витривалості.

І, мабуть, найважливіше — не чекати, поки стане зовсім погано, щоб нарешті поставитися до себе серйозно.

***Олена Полатайко**, психолог, гештальт-терапевт, к.п.н., доцент*

♥ ♥ ♥

## ЯК УКРАЇНЦЯМ ПІДТВЕРДЖУВАТИ ПЕНСІЙНИЙ СТАЖ ЗА НОВИМИ ПРАВИЛАМИ

Уряд ухвалив постанову № 1246, яка суттєво оновлює порядок підтвердження стажу для призначення пенсій. Зміни першочергово покликані спростити життя тим українцям, чиї документи втрачені, пошкоджені через війну або містять помилки та виправлення.

***Головні цифрові спрощення***

♥ Електронні реєстри в пріоритеті: для підтвердження роботи до 2004 року Пенсійний фонд бере дані з державних електронних систем. Якщо ж запису в електронній базі немає, тоді головним документом залишається паперова трудова книжка.

♥ Довідки з банку та онлайн-подача: за відсутності трудової книжки чи наявності неточних записів стаж можна довести будь-якими випісками із внутрішніх систем підприємств, довідка-

ми, зарплатними відомостями чи навіть банківськими виписками про зарахування заробітної плати. Офіційні документи відтепер дозволено подавати в електронній формі з електронним підписом.

***Захист для людей із зони бойових дій та окупації***

♥ Якщо документи знищені війною: для підприємств, які знаходяться (або раніше перебували) на окупованих територіях, у зонах активних бойових дій або чиє майно та архіви знищені внаслідок збройної агресії РФ, запроваджується особливий порядок зарахування стажу.

♥ Пенсійний фонд шукатиме свідків: якщо стаж доводиться підтверджувати свідками (потрібні показання щонайменше двох колег), Пенсійний фонд України тепер зобов'язаний протягом місяця самостійно допомагати шукати таких людей через реєстр застрахованих осіб та проводити їх опитування.

***Довідки, помилки у прізвищах та інші зміни***

♥ Дрібні помилки в ПІБ: якщо прізвище, ім'я, по-батькові чи дата народження у трудовій книжці трохи відрізняються від паспорта, але з наказів чи свідоцтв про шлюб/розлучення зрозуміло, що це одна й та сама особа, приналежність документа встановлюватиметься за спрощеною процедурою без обов'язкового звернення до суду.

♥ Особисті селянські господарства: стаж для людей, які вели особисте селянське господарство, підтверджується платіжними документами, квитанціями про сплату страхових внесків чи єдиного/фіксованого податку.

♥ Пільговий стаж: перевірити та підтвердити пільговий стаж чи стаж за вислугу років відтепер також можна за наявними даними у реєстрі застрахованих осіб.

♥ ♥ ♥

## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАТВЕРДИЛО НОВИЙ ПОРЯДОК ПЕРЕВЕДЕННЯ

Міністерство освіти і науки України затвердило новий порядок переведення, переривання навчання, відрахування та поновлення здобувачів професійної освіти, а також надання їм академічних відпусток. Наказ № 1308 зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24 вересня 2026 року, і він набирав чинності з дня офіційного опублікування.

Цей документ уніфікує правила для всіх закладів, що реалізують освітні програми професійної освіти незалежно від форми власності та підпорядкування. Новий порядок чітко визначає процедури зміни закладу чи освітньої програми, умови виходу в академічну відпустку, підстави для відрахування та алгоритм подальшого поновлення на навчання.

***Переведення та зміна освітньої траєкторії***

Здобувачі професійної освіти можуть переводитися з одного закладу до іншого, а також змінювати освітню програму чи форму навчання всередині свого закладу на підставі особистої заяви. Для неповнолітніх учнів додатково потрібна письмова згода одного з батьків або законних представників. Переведення до іншого закладу здійснюється за погодженням керівників обох навчальних закладів протягом п'яти робочих днів та супроводжується видачею академічної довідки.

Затверджений порядок передбачає обов'язкове зарахування раніше здобутих результатів навчання та кредитів ЄКТС. Усі неперезараховані компоненти попередньої програми за бажанням учня можуть враховуватися як дисципліни вільного вибору. У разі переведення на контрактну форму обов'язково укладається або оновлюється відповідний договір з фізичною чи юридичною особою.

***Академічні відпустки та збереження прав***

Переривання навчання оформлюється через надання академічної відпустки з правом подальшого поновлення без втрати статусу здобувача освіти. Документ визначає вичерпний перелік підстав для такої відпустки:

♥ медичні показання через тривале відновлювальне лікування;

♥ призов на військову службу під час мобілізації, на особливий період чи укладання контракту;

♥ довгострокове службове відрядження для тих, хто поєднує навчання з роботою;

♥ сімейні обставини на строк до одного року за весь період навчання;

♥ вагітність, пологи та відпустки для догляду за дитиною згідно з нормами закону про відпустки.

На період академічної відпустки за студентом зберігаються базові права на користування інфраструктурою закладу, участь у громадському житті та вільний доступ до інформаційних ресурсів, а дія освітнього договору призупиняється.

***Підстави для відрахування та гарантії захисту***

Відрахування здобувачів освіти здійснюється на підставах, визначених законом «Про професійну освіту», і встановлення будь-яких додаткових локальних підстав закладами освіти заборонено. За систематичне невиконання обов'язків (три і більше разів протягом року) рішення приймається педагогічною радою або керівником після обов'язкового надання учню можливості пояснити причини.

Особливі гарантії передбачені для вразливих категорій: рішення про відрахування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, вимагає згоди служб у справах дітей. Кожній відрахованій особі (окрім тих, хто завершив навчання за програмою) видається академічна довідка.

***Порядок поновлення на навчання***

Особи, відраховані до завершення навчання, мають право на поновлення протягом двох років з моменту перерви. Поновлення можливе незалежно від колишньої форми навчання чи джерела фінансування, якщо результати попереднього навчання визнані закладом.

Окремі пільги закріплені за військовослужбовцями та ветеранами: учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни, особи, звільнені з російського полону, а також студенти, які перервали навчання через мобілізацію чи стан здоров'я, мають право на поновлення на бюджетні місця поза залежністю від того, де вони навчалися до відрахування. Для підтвердження стажу та проходження процедур заклади освіти тепер активно використовують дані з державних електронних реєстрів та електронний підпис.

♥ ♥ ♥

## ЧОМУ ПРИНЦЕСИ ДАВНЬОГО ЄГИПТУ МІНЯЛИ РОЗКІШ НА БОЙОВІ ЛУКИ ТА БУЛАВИ

Нове антропологічне дослідження решток давньоєгипетських принцес, опубліковане у виданні The Independent повністю руйнує класичний міф про те, що доньки фараонів вели бездіяльне життя в розкішних гаремах. Сучасні вчені з'ясували, що високопоставлені жінки епохи Середнього царства проходили сувору військову підготовку, досконало володіли бойовою зброєю та брали активну участь у захисті державної влади.

Як виявилося, високий соціальний статус у Стародавньому Єгипті не звільняв від обов'язків, а навпаки — накладав суворі вимоги, перетворюючи принцес на справжніх воїнів.

Джерелом для сенсаційного відкриття став детальний аналіз п'яти мумій королівських осіб, які жили приблизно 4 000 років тому. Це принцеси Хенмет, Ітаверет, Іта, Сататормеріт та Нуб-Хотеп. Їхні поховання вперше знайшли наприкінці XIX століття у відомому некрополі Дахшур, де розташовані шахтні гробниці та піраміди. Тривалий час мумії вважалися втраченими для науки, аж поки у 2020 році їх знову не виявили в архівосховищах Єгипетського музею під час масштабної ревізії.

Разом із жінками археологи свого часу знайшли чимало військової атрибутики, зокрема стріли та важкі прості луки, бойові кинджали та масивні булави. Донедавна вважалося, що все це — суто ритуальні предмети, покликані захищати померлих у потойбіччі. Проте команда науковців під керівництвом археологині доктора Зейнеб Хашеш вирішила перевірити, чи могли жінки застосовувати цю зброю за життя.

Результати сканування скелетів виявилися приголомшливими: анатомія принцес кардинально відрізнялася від структури тіла людей, які ведуть сидячий чи малорухливий спосіб життя, зокрема у принцеси Ітаверет (яка померла у віці 20–34 років) кістки рук зазнали значної прижиттєвої перебудови, що прямо вказує на регулярну та багаторічну практику стрільби.

Королівська донька Іта (пішла з життя у віці 28–34 років) мала надпотужні м'язові прикріплення у верхній частині корпусу. Вчені переконані: дівчина з дитинства вчилася битися на кинджалах та розмахувати бойовою булавою.

Навіть у старшої принцеси Хенмет (яка дожила до 40 років і мала вікові ознаки стоншення кісток) зв'язки та м'язові вузли залишалися надзвичайно міцними, що свідчить про підтримання форми протягом усього життя.

Навіщо жінкам із вищого світу була потрібна така жорстока підготовка? На думку доктора Хашеш, елітні жінки Стародавнього Єгипту не були замкненими у чотирьох стінах. Вони виступали самостійними політичними фігурами: виконували дипломатичні місії, уособлювали релігійні опори суспільства та брали участь у державних церемоніях.

Військова підготовка була важливою частиною їхнього статусу з кількох причин:

1. Участь у королівських полюваннях на диких звірів, де вимагалася влучність та витривалість.
2. Публічні церемонії, де царська родина мала демонструвати підданим свою могутність, божественне походження та здатність тримати зброю.
3. У часи палацових інтриг або криз принцеси мали особисто захищати «божественний порядок» при дворі від заколотників.

Окрім військових навичок, дослідження відкрило ще один важливий факт: у Стародавньому Єгипті був неймовірно високий рівень травматології та хірургії.

Під час інтенсивних тренувань принцеси отримували серйозні травми. Наприклад, на скелеті тієї ж Ітаверет науковці знайшли сліди переломів ребер та кісток стопи. Проте всі ці пошкодження ідеально зрослися — на кістках немає жодних ознак інфекцій чи деформацій. Це свідчить про те, що при дворі фараонів працювали висококласні медики. Вони вміли оперативно вправляти складні переломи, накладати надійні фіксувальні шини та проводити антисептичну обробку ран, що рятувало життєво важливих для держави жінок від інвалідності та смерті.

Нові археологічні відкриття доводять: високий соціальний статус у Давньому Єгипті не звужував свободу жінки до рамок домашнього вогнища. Він розширював її гендерну роль, перетворюючи принцес на витривалих, сильних та дисциплінованих захисниць своєї цивілізації.

♥ ♥ ♥

## ЕНДОРФІНИ У РИТМІ ЛАТИНО: ЯК САЛЬСА ЛІКУЄ ВІД СТРЕСУ ТА ДЕПРЕСІЇ

Довгий час про користь танців говорили переважно фітнес-тренери, наголошуючи на покращенні постави, тонусу м'язів та здоров'я серця.

Проте нещодавно за справу взялися науковці, і їхні висновки здивували медичну спільноту. Сальса здатна робити людей щасливішими та ефективно боротися з психічними розладами.

Згідно з новим рандомізованим дослідженням, проведеним Оксфордським університетом разом із фондом Oxford Health NHS Trust (результати якого опублікувало видання The Guardian), соціальні танці мають прямий терапевтичний ефект.

Як пояснила головна авторка дослідження Бреннан Делаттр, уся справа у структурі сальси. Це унікальний мікс фізичного навантаження, музики та чітких правил спілкування. На відміну від звичайного нічного клубу, де панує хаос, на уроці сальси все передбачувано: є конкретні кроки, комбінації та постійна зміна партнерів. Для людей із соціальною фобією такі чіткі рамки роблять контакт із незнайомцями безпечним і легким.

Британські лікарі вже розглядають можливість додавати соціальні танці до списку офіційних рекомендацій як допоміжний засіб терапії. Клінічний викладач Імперського коледжу Лондона Кір Філіп іронічно зазначив: «Пів століття тому танці були нормою суботнього вечора. Можливо, сучасна наука зараз просто лікує дефіцит танців у суспільстві, про який ми навіть не здогадувалися».

***Три базові прийоми сальси для початківців***

Щоб випробувати на собі цей «антидепресант», не потрібно мати вроджений хист чи багаторічну підготовку. Сальса побудована на простому музичному розмірі 4/4, де на чотири удари барабанів припадає три кроки та одна мікропауза. Танцюристи рахують це як: «раз-два-три — пауза, п'ять-шість-сім — пауза».

Якщо ви прийдете на своє перше заняття, ви обов'язково почнете з цих трьох базових елементів:

**Basic Step (Основний крок лінійної сальси)**

Це фундамент, на який згодом нанизуються всі складні оберти. Рух відбувається по умовній лінії вперед і назад.

♥ На «раз»: Партнер робить крок лівою ногою вперед (партнерка — правою назад).

♥ На «два»: Вага тіла переноситься на праву ногу, яка залишається на місці.

♥ На «три»: Ліва нога повертається в центр.

♥ На рахунок «чотири» — фіксується пауза.

♥ На «п'ять-шість-сім»: Рух повторюється дзеркально. Партнер крокує правою ногою назад, на «шість» повертає вагу на ліву, а на «сім» повертає праву ногу в центр.

**Side Step (Крок убік)**

Додаємо трошки романтичної грайливості та повільності. Принцип підрахунку не змінюється, але вектори кроків спрямовані праворуч та ліворуч. На рахунок «раз» ліва нога робить випад вліво, на «два» вага повертається на праву, на «три» ноги знову зводяться разом. На «п'ять» дзеркальний рух починає права нога вправо.

**Dile Que No (Діле ке но — «Скажи йому «ні»»)**

Це класичний і один із найважливіших прийомів кубинської сальси. Він слугує для зміни позиції в парі та додає танцю динаміки й легкого ігрового флірту. Партнер за допомогою м'якого, але чіткого імпульсу корпусом і руками переводить партнерку зі свого правого боку на лівий, розгортаючи її на 180 градусів. Це створює красиву траєкторію руху по колу і дозволяє парі вийти на нові комбінації.

Сальса — це універсальна мова, яка не потребує перекладу. Прийшовши на сальса-вечірку у будь-якому місті планети, ви зможете впевнено затанцювати з абсолютно незнайомою людиною. На паркеті зникають соціальні статуси, вікові обмеження та мовні бар'єри.

Важливе уточнення: звісно, сальса не замінить повноцінного лікування клінічної депресії, але вона є бездоганним інструментом для профілактики вигорання та самотності. Це простий, веселий і підтверджений наукою спосіб вийти з пастки власних тривожних думок, спалити кілька сотень калорій і зробити своє життя на кілька кроків щасливішим.

♥ ♥ ♥

## ПРИХОВАНИЙ ГЕНЕТИЧНИЙ ЩИТ: ЧОМУ ЖІНОЧЕ СЕРЦЕ КРАЩЕ ЗАХИЩЕНЕ ВІД ПАТОЛОГІЙ

Команда американських кардіологів та генетиків з'ясувала, що розвиток серцево-судинної системи у жінок значною мірою спирається на молекулярний механізм, в основі якого лежить робота гена, розташованого в Х-хромосомі. Оскільки жінки володіють двома Х-хромосомами, а чоловіки — лише однією, клітини жіночого серця виробляють значно більше специфічного білка — DDX3X. Науковці називають його справжнім молекулярним «запобіжником». Він допомагає клітинам безпомилково зчитувати найскладніші ділянки генетичного коду, які відповідають за формування серцевого м'яза та підтримання стабільного ритму. Щоб перевірити цю гіпотезу, дослідники провели експеримент на мишах, штучно вимкнувши ген DDX3X. У чоловічих ембріонів відсутність цього гена не викликала жодних відхилень — вони народилися здоровими та повноцінно розвивалися. У жіночих ембріонів наслідки були критичними: без DDX3X порушувався синтез серцевих структур, м'язові волокна формувалися хаотично, а серцевий ритм ставав переривчастим, що призводило до загибелі ембріона ще до народження. Це відкриття нарешті дає відповідь на давню клінічну загадку, чому вроджені вади та патології серця у чоловіків і жінок проявляються з різною частотою й тяжкістю.

♥ ♥ ♥

## В УКРАЇНІ ОНОВЛЮЮТЬ ПРАВИЛА ГОДІВЛІ ТВАРИН: ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ ТА ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ В ЄС

Мінагрополітики затвердило нові вимоги до використання побічних продуктів тваринного походження (під цим юридичним терміном приховуються м'ясні обрізки, субпродукти, кісткова та рибна борошно, які не йдуть у їжу людям). Документ набере чинності 9 квітня 2027 року та наблизить український агросектор до суворих європейських стандартів.

***Що саме змінюється і чому це важливо***

Головна мета нових правил — біологічна безпека та запобігання поширенню небезпечних інфекцій серед тварин.

♥ **Жорстка заборона на «канібалізм» у тваринництві:** відтепер заборонено годувати тварин перероблением білком, отриманим із тварин того ж самого виду. Тобто свинячий білок більше не зможе потрапляти у корми для свиней, а рибне борошно з конкретного виду риби — у корми для цієї ж риби.

♥ **Чіткі правила для спецгодування:** усі обрізки та м'ясні залишки, які передають до притулків для котів і собак, у розплідники, цирки, зоопарки чи на ферми з вирощування хутрових звірів, мають проходити обов'язкову обробку. Це або знезараження високою температурою (проварювання чи пара під тиском), або спеціальне забарвлення (денатурація) безпечним барвником, щоб ця сировина випадково не потрапила на харчовий ринок людей.

♥ **Суворий контроль центрів збору:** усі пункти, які збирають та розподіляють такі продукти, підлягають обов'язковій державній реєстрації та перевіркам. Вони повинні мати спеціальне обладнання для утилізації залишків, щоб не забруднювати довкілля.

***Як це працює у країнах Європейського Союзу***

В ЄС подібні правила діють вже понад два десятиліття і є одними з найсуворіших у світі.

♥ **Урок після «коров'ячого сказу»:** у 1990-х роках Європа зіткнулася з масштабною спалахом губчастоподібної енцефалопатії (так званого «коров'ячого сказу»). Причиною хвороби стало саме використання м'ясо-кісткового борошна з хворих корів для годівлі інших корів. Після цього ЄС повністю заборонив внутрішньовидову годівлю (Регламент ЄС № 1069/2009) та запровадив суворий принцип: «тварина не повинна їсти свій власний вид».

♥ **Повна простежуваність від ферми до столу:** у Німеччині, Франції чи Польщі будь-який переробник м'ясних відходів зобов'язаний фарбувати або маркувати непродані субпродукти перед тим, як відправити їх у притулки чи на технічні потреби. Це гарантує, що жоден кілограм непридатного м'яса не потрапить назад у м'ясні крамниці.

♥ **Екологічна утилізація:** в європейських країнах центри збору відходів тваринництва працюють за принципом закритих циклів. Все, що не пішло на корм для домашніх улюбленців чи хутрових звірів, відправляється на біогазові установки для виробництва електроенергії або спалюється на спеціальних заводах із дотриманням усіх екологічних норм.

Ухвалення цих норм в Україні — це не просто формальне виконання вимог для вступу до ЄС, а й важливий крок для захисту українських ферм від епідемій та гарантія того, що українська м'ясна та молочна продукція відповідатиме найвищим світовим стандартам безпеки.

♥ ♥ ♥

## НІЧНІ МАРАФОНЦІ БЕЗ ПАСПОРТІВ: ЯК НАУКОВЦІ WWF-УКРАЇНА ДОСЛІДЖУЮТЬ КАРПАТСЬКИХ РИСЕЙ

У той час, коли Карпати поринають у сон, для одного з найпотаємніших хижаків нашої країни тільки починається найактивніший час доби. Науковці Всесвітнього фонду природи WWF-Україна під час міжнародної конференції представників заповідних територій поділилися унікальними даними про життя карпатської рисі в Ужанському національному природному парку. Завдяки мережі фотопасток, встановлених у межах міжнародного проєкту LECA, дослідникам вдалося розкрити чимало нічних таємниць цих плямистих кішок.

Зоологи з'ясували, що рисі активні переважно увечері та вночі, а дві третини їхніх появ перед об'єктивами припадають на час із вісімнадцятої години вечора до другої ночі. Особливо ж вони полюбляють зимовий мороз, коли температура повітря опускається нижче нуля. Проте найцікавішим виявилося те, що більшість фотопасток фіксують хижаків безпосередньо поблизу кордонів зі Словаччиною та Польщею. Дика природа не знає державних кордонів, і місцеві рисі регулярно влаштовують справжні транскордонні марафони, шукаючи здобич чи пару та долаючи до двадцяти кілометрів за добу.

Аналізуючи унікальний рисунок плям на шерсті, який слугує для кожної тварини своєрідним природним паспортом, науковці вже ідентифікували в парку вісім дорослих особин, серед яких є дві матусі з кошенятами. Одному з найбільш гіперактивних самців дослідники навіть дали власне ім'я ID-4 за його здатність за лічені дні мандрувати між Україною та Словаччиною. Багаторічний моніторинг показує, що чисельність рисей у парку постійно коливається, проходячи шлях від тринадцяти тварин кілька років тому до нинішніх десяти.

Загалом в Україні зараз мешкає близько п'ятисот рисей, і більшість із них обрали своєю

домівкою саме Карпати. Оскільки цей величний хижак стоїть на вершині харчового ланцюга та підтримує здоров'я всієї лісової екосистеми, його збереження є критично важливим. Головною загрозою для диких кішок залишається фрагментація лісів та розбудова інфраструктури, яка перетинає їхні звичні маршрути. Саме тому міжнародне співробітництво, обмін даними між країнами та створення безпечних екологічних коридорів стали основою Національного плану дій зі збереження рисі, який впроваджують українські науковці.

♥ ♥ ♥

## ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ТА АДАПТУВАТИ ПОБУТ ДО ТРИВАЛИХ ВІДКЛЮЧЕНЬ СВІТЛА

Регулярні удари по енергетичній інфраструктурі та вимушені графіки відключень електроенергії стали серйозним випробуванням для побуту українців. Наявність автономного джерела живлення чи ліхтарика — це лише перший крок до комфорту. Щоб підтримувати звичний рівень життя, зберегти продукти, вберегти техніку та забезпечити зв'язок під час блекаутів, варто застосовувати комплексні, перевірені на практиці рішення.

**1. Збереження продуктів та безпека холодильника**

Заздалегідь заморозьте кілька пластикових пляшок із водою. Наповнюйте їх приблизно на три чверті об'єму, оскільки під час кристалізації вода розширюється і може розірвати ємність. Заморожені пляшки тримайте в морозилці, а після вимкнення світла частину з них перекладіть на верхні полиці основного відділення холодильника (холодне повітря опускається вниз).

Кожне відкривання дверцят випускає холод і запускає всередину тепле повітря. Намагайтеся заздалегідь продумати, що саме вам потрібно дістати, щоб не тримати дверцята відкритими тривалий час. За умов герметичності та додаткового резерву холоду якісний холодильник здатний зберігати безпечну температуру до 12–24 годин.

**2. Енергонезалежний інтернет та зв'язок**

Мобільні вежі під час тривалих блекаутів швидко перевантажуються, а їхні резервні акумулятори виснажуються за кілька годин. Тому надійним способом залишатися в мережі є домашнє оптичне підключення за технологією GPON. Інтернет працюватиме доти, доки працює центральний вузол провайдера (який зазвичай живиться від генераторів).

Для роботи інтернету у квартирі потрібно подати живлення на два пристрої: абонентський термінал (ONU) та Wi-Fi роутер. Для цього підійде звичайний павербанк із спеціальними кабелями-тригерами (підвищувальними перехідниками) з 5V на 9V або 12V. Зверніть увагу: перед покупкою перехідників обов'язково перевірте наклейку на звороті роутера та ONU, щоб дізнатися їхню точну робочу напругу та силу струму.

**3. Оптимізація освітлення та приготування їжі**

Створіть саморобний абажур або світильник. Поставте перед увімкненим ліхтарем або зверху на спалах смартфона прозору пластикову пляшку або каністру, наповнену водою. Вода розсіє концентрований промінь, перетворивши його на м'яке, рівномірне освітлення, яке комфортно заповнить усю кімнату.

Термос як альтернатива плиті: за відсутності газу чи працюючої електроплити термос із широкою горловиною або якісною колбою стає повноцінним приладом для приготування їжі. Крупи з низьким часом варіння (кус-кус, гречка, вівсяні пластівці, сочевиця) достатньо залити окропом, додати спеції, щільно закрити термос і залишити на 30–60 хвилин. Пара й акумульоване тепло доведуть страву до готовності без витрат газу чи електрики.

**4. Збереження тепла та правила безпеки**

***! Категорично заборонено використовувати для обігріву житлових приміщень газові плити, туристичні пальники, паяльні лампи чи свічки!***

Не намагайтеся обігріти всю квартиру. Зберіться всією родиною в одній, найменшій кімнаті з найменшою кількістю зовнішніх стін. Зачиніть двері в інші приміщення, завісьте вікна щільними шторами або ковдрами, щоб зменшити втрати через скло. Усередині кімнати можна облаштувати «імпровізований намет» із ковдр та подушок — такий обмежений простір легко прогрівається навіть теплом людських тіл.

**5. Якщо зупинилася пральна машина**

Зачекайте 5–10 хвилин. Якщо люк не розблокувався, знайдіть у нижній частині передньої панелі машини маленький сервісний люк. Усередині розміщено фільтр зливного насоса та аварійний зливний шланг (маленька гумова трубка з заглушкою). Підставте плоску ємність або постеліть ганчірку, дістаніть шланг, зніміть заглушку й повільно злийте воду. Тільки після повного видалення води з барабана спрацює аварійний тросик розблокування (якщо він передбачений конструкцією) або замок відпуститься самостійно.

**6. Гігієна в умовах відсутності води**

Щоб зберегти питну та технічну воду для базових потреб, використовуйте засоби сухої гігієни. Вологі серветки з нейтральним pH, сухі шампуні для волосся, міцелярна вода та незмивні пінки для тіла дозволяють підтримувати чистоту шкіри без використання проточної води. Також корисним придбанням є одноразові пінні губки, які потребують лише кількох крапель води для утворення піни та не вимагають змивання водою (достатньо витерти тіло рушником).

**7. Раціональне заощадження заряду гаджетів**

Коли кожен відсоток заряду акумулятора на вагу золота, варто перевести смартфон у режим максимальної економії.

Дисплей — головний споживач енергії. Зменште яскравість до мінімально комфортного рівня. На смартфонах із екранами OLED та AMOLED обов'язково увімкніть системну темну тему (чорні пікселі на таких матрицях взагалі не споживають енергію).

Вимкніть Bluetooth, GPS-геолокацію, Wi-Fi (якщо немає інтернету) та автоматичне оновлення програм.

Коли мобільна мережа працює нестабільно, смартфон витрачає максимум енергії передавача на постійний пошук базової станції, через що акумулятор сідає за кілька годин. У таких умовах краще ввімкнути «Режим польоту» (Авіарежим) і вимикати його лише періодично — на кілька хвилин раз на годину для перевірки важливих повідомлень.

**8. Захист техніки від стрибків напруги**

Найбільшу небезпеку для електронних приладів становить не саме вимкнення електрики, а момент її раптового повернення, який супроводжується потужними пусковими струмами та високовольтними стрибками.

Під час відключення світла витягніть із розеток вилки всіх чутливих приладів: телевізорів, холодильників, комп'ютерів, мікрохвильовок та пральних машин.

Для автоматичного захисту всієї квартири встановіть у розподільчому щитку реле напруги («зубр» або аналоги). Воно відсікає подачу струму, якщо напруга в мережі виходить за безпечні межі (наприклад, падає нижче 190V або зростає вище 245V).

Після того як світло з'явилося, не поспішайте одразу вмикати всі потужні прилади. Зачекайте 10–15 хвилин, поки енергосистема району стабілізується, і лише після цього по черзі вмикайте необхідну техніку.

Блекаути та виклики в енергетиці — це тимчасові складнощі, до яких можна підготуватися. Системний підхід, базовий запас автономних засобів і розуміння простих правил безпеки дозволяють зберегти затишок, зв'язок та звичний ритм життя за будь-яких умов. Українська інфраструктура та українці вже неодноразово доводили свою адаптивність, тож підготовленість і взаємопідтримка допомагають упевнено проходити навіть найскладніші періоди.

♥ ♥ ♥

## ШЛЯХ ДО КОСМІЧНОЇ КОЛОНІЗАЦІЇ: ВЧЕНІ СТВОРИЛИ МІКРООРГАНІЗМ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА БІОПЛАСТИКУ НА МАРСІ

Людство роками готується до майбутніх пілотованих місій на Марс, проте головною перешкодою для цього залишається логістика. Доставляти з Землі всі необхідні для будівництва та виживання ресурси надто дорого і складно. Вирішенням цієї проблеми можуть стати біотехнології: нещодавно каліфорнійська компанія Pioneer Labs розробила генетично модифікований мікроорганізм sPL.001, здатний виживати в умовах, що імітують марсіанське середовище, та виробляти корисні матеріали.

Головною проблемою марсіанського ґрунту (реголіту) є наявність токсичних сполук, зокрема перхлоратів та солей, які роблять його непридатним для життя більшості земних організмів. Попередні ідеї очищення ґрунту, доставки добрив чи застосування гідропоніки наразі виявилися занадто громіздкими для масштабного застосування.

Тоді команда Pioneer Labs вирішила піти революційно іншим шляхом: дослідники взяли земні мікроорганізми, здатні синтезувати біопластик, і почали поступово адаптувати їх до токсичних умов. На початкових етапах жоден з організмів не міг вижити в змодельованому середовищі. Лише після тривалого добору вченим вдалося знайти штам, який виробив стійкість до агресивної хімії та навчився споживати доступні поживні речовини.

Основний продукт життєдіяльності мікроорганізму — біопластик. На Землі подібні матеріали використовують для екологічного посуду чи ниток для 3D-друків. На Марсі ж такий підхід може стати основою для зведення перших людських поселень. Використання місцевої сировини дозволить суттєво зменшити залежність колоністів від вантажів із Землі.

У перспективі подібні розробки розглядають як крок до масштабного тераформування — процесу перетворення холодної та посушливої планети на середовище, придатне для життя. За задумом розробників, у майбутньому природа на Марсі має взяти на себе базові функції: забезпечення киснем, ґрунтом і будівельними матеріалами.

Попри стійкість до хімічного складу ґрунту, sPL.001 не зможе вижити на Червоній планеті самостійно чи випадково поширитися за її межі. Для його розвитку необхідні суворі умови: спеціальний біореактор із постійним нагріванням і перемішуванням, захист від екстремальних температур, космічної радіації та розрідженої атмосфери, спеціально підготовлена газова суміш (атмосфера Марса містить занадто мало азоту для його росту) та штучне живлення, оскільки мікроорганізм не здатний до фотосинтез. Це повністю виключає ризик забруднення марсіанського середовища або негативного впливу на гіпотетичні місцеві форми життя, якщо такі існують.

Проте, головне випробування лишається попереду. Попри успішні лабораторні експерименти, вчені наголошують: створене середовище лише імітувало марсіанський ґрунт на основі даних, переданих марсоходами. Наразі розробники кажуть про те, що для реального застосування технології потрібні подальші дослідження та перевірка мікроорганізму на справжньому марсіанському реголіті.

♥ ♥ ♥

## ЯК ФЕРМЕР З НАМІБІЇ ВИПАДКОВО ВІДКРИВ НАЙБІЛЬШИЙ МЕТЕОРИТ НА ЗЕМЛІ

У Намібії розташований один із найбільших і найдивовижніших космічних об'єктів планети — метеорит Хоба. Цей велетенський залізний моноліт вагою близько 60 тонн зберігається на поверхні Землі вже десятки тисяч років, проте світ дізнався про нього абсолютно випадково завдяки звичайній сільськогосподарській роботі.

Історія знахідки сягає 1920 року. Під час оранки поля фермер у Намібії зачепився плугом за невідомий і надзвичайно твердий предмет. Намагаючись з'ясувати причину завади, він почав розкопувати землю і виявив під поверхнею величезну металеву брилу. Проведені пізніше наукові дослідження підтвердили, що це не звичайний камінь, а унікальний метеорит, який складається переважно із заліза та нікелю. Параметри знахідки вражають: її довжина й ширина становлять близько 2,7 метра, а товщина досягає приблизно 90 сантиметрів. Завдяки своїй масі у 60 тонн Хоба вважається найбільшим цілісним метеоритом із усіх, що коли-небудь знаходили на нашій планеті.

Аналіз показав, що метеорит приземлився на територію сучасної Намібії приблизно 80 тисяч років тому. При цьому сам матеріал, із якого він сформувався, набагато давніший — він утворився ще на ранніх етапах появи Сонячної системи під час народження металевих астероїдів.

Певна річ, що для науки Хоба має величезну цінність. По-перше, його хімічний склад дозволяє дослідникам вивчати первинну речовину астероїдів та краще розуміти процеси формування нашої планетної системи. По-друге, метеорит унікальний тим, що зберігся практично неушкодженим: попри колосальну масу, він не розколовся і не зруйнувався під час зіткнення із Землею.

З огляду на наукову та історичну цінність, у 1955 році метеорит отримав офіційний статус національної пам'ятки Намібії. Це рішення убезпечило унікальний об'єкт від вандалізму та спроб вивезення чи розпилювання на сувеніри.

З часом навколо місця падіння метеорита облаштували туристичну інфраструктуру. Сьогодні наметенець Хоба залишається просто неба саме там, де пролежав тисячоліття, і щороку приваблює тисячі мандрівників із усього світу, поєднуючи статус наукового скарбу та популярної історичної пам'ятки.

♥ ♥ ♥

## НЕСПОДІВАНІ ГОСТІ: НА ОДЕЩИНУ ПРИЛЕТІЛА ЗГРАЯ РОЖЕВИХ ФЛАМІНГО

До Національного природного парку «Тузлівські лимани», що в Одеській області, завітала зграя молодих рожевих фламінго. Попри ризики, пов'язані з воєнними діями в Україні, рідкісні пернаті обрали заповідну зону нацпарку для тимчасової зупинки.

Про появу екзотичних гостей повідомив доктор біологічних наук та керівник науково-дослідного відділу парку Іван Русєв. За його словами, до заповідної зони прибула група з 85 молодих птахів.

Науковці припускають, що молодняк, який ще не стикався з небезпеками та не має страху, прямував за дорослими провідниками. Ці досвідчені птахи вже бували на українських лиманах раніше. Зокрема, вони могли народитися тут у 2023 році — єдиному періоді від початку повномасштабної війни, коли фламінго вдалося успішно гніздуватися в Україні та вивести близько 200 пташенят.

Молоді птахи прилетіли до України з турецького озера Туз, де у 2026 році спостерігався найвищий показник успішності гніздування рожевих фламінго за останні п'ять років. За даними орнітологічних організацій та Міністерства навколишнього середовища Туреччини, на озері вилупилося близько 12 800 пташенят, що більш ніж удвічі перевищує показники минулих посушливих років.

Успішному розмноженню сприяло кілька сприятливих факторів: рясні весняні опади, висока концентрація рачків Artemia salina, які є основним раціоном фламінго та посилення нагляду за водокористуванням та мінімізація факторів турбування птахів під час висиджування яєць.

♥ ♥ ♥

## У ФРАНЦІЇ ПІД СЕРЕДНЬОВІЧНИМ САДОМ ВИЯВИЛИ ДАВНЬОРИМСЬКЕ ПОХОВАННЯ

Поблизу французького міста Труа, у комуні Ла-Рів'єр-де-Корпс, археологи з Національного інституту превентивних археологічних досліджень (Inrap) зробили унікальне відкриття. Під шарами пізніших епох науковці виявили три давньоримські могили віком близько 1700 років, що чудово зберегли свій поховальний інвентар.

Розкопки, проведені на початку жовтня, виявили три розташовані впритул один до одного гробниці, які науковці датують кінцем III — початком IV століття. У могилах спочивали останки жінки, юнака та ще одного дорослого, стать якого не вдалося встановити через незадовільний стан кісток. Близьке розташування поховань може вказувати на сімейні зв'язки між померлими, хоча генетичні підтвердження спорідненості ще попереду.

Попри те, що самі кісткові останки суттєво постраждали від часу, артефакти всередині гробниць збереглися вражаюче добре. Поховальний інвентар дає змогу краще зрозуміти ритуали та побут тогочасних жителів регіону: біля голови одного з померлих археологи знайшли циліндричні скляні ємності. За римською традицією,

у них могли зберігати парфуми, ароматичні олії або напої для «потойбічної подорожі», біля ніг іншого померлого розміщувалася велика амфора регіонального виробництва, яка зазвичай використовувалася для транспортування вина, олії чи солонини. Також у могилах знайшли різноманітні керамічні вироби.

Науковці планують провести хімічний аналіз мікрозалишків на стінках скляних та керамічних посудин, щоб точно встановити їхній початковий вміст.

Археологічна цінність виявленої території не обмежується лише гробницями. На площі близько 1200 квадратних метрів дослідники знайшли близько 300 слідів від стовпових конструкцій, залишків черепиці та елементів гіпокаусту — давньоримської системи підлогового опалення. Це свідчить про те, що поруч із залишками родинного цвинтаря колись розташовувалася заможна житлова забудова або вілла.

Згодом ця територія продовжувала вирувати життям: у середньовіччі тут функціонували землянки, господарські зернові ями та колодязі, а вже у XVII–XVIII століттях ділянку перетворили на процвітаючий сад із фруктовими деревами та виноградником, під яким і збереглася антична спадщина.

♥ ♥ ♥

## НАПІЙ ДОВГОЛІТТЯ: НАУКОВЦІ ПОЯСНИЛИ, ЯК КАВА ЗАХИЩАЄ НАС ВІД СТРЕСУ ТА СТАРІННЯ

Регулярне вживання кави вже давно пов'язують із помітним зниженням ризику розвитку хронічних захворювань та збільшенням тривалості життя. Проте точні біологічні механізми, які стоять за цими позитивними ефектами, досі залишалися не до кінця з'ясованими. Науковці з Техаського університету A&M наблизилися до розгадки, виявивши ключовий білок, через який складники напою впливають на клітини.

Дослідники з'ясували, що певні сполуки, які містяться в каві, здатні активувати специфічний ядерний рецептор NR4A1. Цей білок виконує в організмі роль своєрідного «датчика поживних речовин» та контролює активність генів під час стресу, запальних процесів або травмування тканин.

Як пояснюють автори дослідження, у разі пошкодження практично будь-яких тканин організму рецептор NR4A1 негайно реагує, щоб мінімізувати негативні наслідки. Він бере безпосередню участь у регуляції метаболізму, пригніченні запалень та регенерації — процесах, які прямо пов'язані з віковими змінами та хронічними патологіями. При експериментальному вимкненні цього рецептора ушкодження тканин ставали значно серйознішими.

Раніше наукові праці показували, що кава знижує ризик розвитку хвороб Альцгеймера і Паркінсона, а також метаболічних розладів, що пов'язували з дією кофеїну. Нове ж дослідження демонструє, що однією з головних причин цього є взаємодія компонентів напою з NR4A1.

Основними стимуляторами NR4A1 виявилися саме рослинні антиоксиданти та поліфеноли, які, окрім кавових зерен, також містяться у багатьох свіжих фруктах та овочах.

Відкриття рольової функції NR4A1 у передачі корисних властивостей кавових сполук відкриває нові можливості для геронтології та фармакології. Розуміння цього молекулярного шляху дасть змогу науковцям розробляти більш ефективні методи профілактики вікових захворювань та захисту організму від хронічного стресу.

♥ ♥ ♥

## СИНДРОМ «ТЕКСТОВОЇ ШИЇ»: ЯК ГАДЖЕТИ НЕПОМІТНО РУЙНУЮТЬ НАШУ ПОСТАВУ

Щодня ми просиджуємо від 4 до 8 годин, схилившись над екранами смартфонів, планшетів чи ноутбуків. У сучасній медицині навіть з'явився спеціальний термін — Text Neck («текстова шия»): викривлення постави та хронічне перенапруження, яке виникає через регулярний нахил голови вниз.

У природному нейтральному положенні голова дорослої людини важить приблизно 5 кілограмів. Проте коли ми нахиляємо її вперед під кутом 60 градусів, щоб почитати повідомлення або переглянути стрічку новин, тиск на шийний відділ хребта зростає до колосальних 27 кілограмів! З часом з'являються хронічні м'язові спазми в шийно-комірцевій зоні та між лопатками, виникає регулярний головний біль напруги, втома та запаморочення, затискаються нервові закінчення, що викликає оніміння та поколювання в пальцях рук, а також погіршується овал обличчя та передчасно з'являються зморшки на шиї.

Щоб уберегти хребет від передчасного зношування, дотримуйтесь простих щоденних правил. Тримайте ґаджети на рівні очей, робіть короткі 3-хвилинні перерви щогодини, виконуйте легку розминку та вправи на розтяжку. Ваше тіло подякує вам за турботу! ♥ ♥ ♥

Щотижнева всеукраїнська газета
«ПРОДЖИ»
Ідентифікатор в Реєстрі суб'єктів
у сфері медіа R30-07506
Тираж 1500 примірників

Адреса редакції:
пр. Науки, 40,
м. Харків, 61166
телефон: +380671951112
kharkiv.sphpro@gmail.com

Видавець: ТОВ «Наукове видавництво «ПРО»
Адреса: вул. Шахтарська, 5,
м. Київ, 04074
телефон: +380500150453
sphpro2020@gmail.com