ПРОЗІРКА

Щотижнева всеукраїнська газета

ЖОВТЕНЬ 30, 2026 | № 07 (007)

КОСМІЧНИЙ ШРАМ ЗЕМЛІ: ЯК В АВСТРАЛІЙСЬКІЙ ПУСТЕЛІ З'ЯВИВСЯ 13-КІЛОМЕТРОВИЙ "ПАВУК"

Супутникові знімки нашої планети нерідко відкривають дивовижні рельєфи, що схожі на витвори невідомих художників. Одним із найзагадковіших таких об'єктів стала геологічна структура в серці австралійської пустелі, яку фахівці NASA охрестили кратером "Павук".

Овальне утворення вражає масштабами: воно розпростерлося приблизно на 13 кілометрів у довжину та 11 кілометрів у ширину, а його химерні обриси дивовижно нагадують кінцівки гігантського павука.

Уперше цю географічну аномалію виявили ще в середині XX століття, у 1950-х роках, а переломний момент у дослідженнях стався вже через 20 років, у 1970-х роках. Під час польових експедицій у центрі структури геологи виявили конусоподібні тріщини в гірських породах, так звані конуси руйнування. Подібні деформації не здатне створити жодне вулканічне виверження чи тектонічний зсув — вони виникають виключно під дією колосального тиску та надпотужних ударних хвиль. Вони стали прямим свідченням того, що об'єкт з'явився після зіткнення Землі з потужним космічним тілом.

Згодом цей висновок підтвердили детальні аналізи деформованих осадових шарів, а також кристалів кварцу та циркону, що зберегли незворотні мікроскопічні сліди ударного впливу. Поза сумнівом, "Павук" — це прадавній метеоритний кратер.

Попри це, точний вік катастрофи досі залишається загадкою. За оцінками дослідників, зіткнення могло статися у проміжку від 600 до 900 мільйонів років тому. Протягом цих сотень мільйонів літ безперервна вітрова та водна ерозія поступово стирала первинний вал і чашу кратера, залишивши лише найстійкіші породи, які й утворили нинішній "павукоподібний" силует.

Через суворий клімат, ізольованість та складний доступ по суші, вчені продовжують вивчати цей об'єкт переважно з повітря та за допомогою орбітальних супутників, намагаючись детально реконструювати кут падіння астероїда та сили, що сформували один із найстаріших шрамів на нашій планеті.

♥ ♥ ♥

ЧОМУ БАТАРЕЇ ГАРЯЧІ ЗВЕРХУ, АЛЕ ХОЛОДНІ ВНИЗУ І ЯК ЦЕ ВИПРАВИТИ

Після увімкнення опалення чимало українців стикаються з неприємністю: радіатори нагріваються нерівномірно. Зверху батарея гаряча, нижче — прохолодна, а знизу взагалі крижана. Багато хто одразу намагається спускати повітря, проте фахівці попереджають: у цьому випадку причина криється зовсім в іншому. Якщо верх гарячий, а низ холодний — це ознака скупчення шламу (осаду).

Вода, що роками циркулює в системі опалення, поступово вимиває частинки металу з труб. Головним компонентом такого осаду є магнетит — щільний чорний оксид заліза, а також іржа, вапняний наліт та залишки герметика. Оскільки ці домішки важчі за воду, вони осідають там, де потік сповільнюється, тобто в нижній частині радіаторів, перешкоджаючи нормальній циркуляції гарячої води.

Тепловізор чітко демонструє цю проблему: якщо справний радіатор рівномірно прогрівається до 55-60 °С, то через відкладення його нижня частина може бути холоднішою за верхню аж на 22 °С.

Основні типи несправностей радіаторів:

1. **Верх холодний, низ теплий:** усередині зібралося повітря, яке треба стравити.
2. **Верх гарячий, низ холодний:** причиною є накопичення шламу.
3. **Батарея холодна повністю:** ймовірно, заклинило шток термостатичного клапана.
4. **Холодні нижні частини кількох батарей:** збій у роботі всієї системи опалення будинку.

Як вирішити цю проблему?

Якщо страждає лише один радіатор, його можна тимчасово врятувати самостійно. Для цього перекривають клапани, зливають воду, знімають батарею та ретельно промивають її зсередини за допомогою шланга.

Проте повноцінне промивання всієї домової системи — це завдання виключно для професіоналів. Сантехніки використовують спеціальні мийні засоби та обов'язково додають у систему інгібітор корозії. Уся процедура займає близько двох годин. Фахівці радять проводити таку профілактику раз на п'ять років, найкраще навесні або влітку, коли опалювальний сезон уже завершено.

♥ ♥ ♥

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО НАМІР ОТРИМАТИ ДОЗВІЛ НА ВИКИДИ

Товариство з обмеженою відповідальністю «Епіцентр К» (ТОВ «Епіцентр К»). Код ЄДРПОУ: 32490244.

Місцезнаходження, контактний номер телефону, адреса електронної пошти суб'єкта господарювання: 04128, м. Київ, вул. Берковецька, 6-К, (044) 206-26-00, epicentrk@epicentrk.ua.

Місце знаходження об'єкта: м. Київ, проспект Григоренка Петра, будинок 40.

Мета надання інформації: одержання дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами. У підприємства наявний висновок з оцінки впливу на довкілля №077-3150 від 24.04.2025 р. (реєстраційний номер справи про оцінку на довкілля планованої діяльності 11232), в якому визначено допустимість провадження планованої діяльності.

Основний вид економічної діяльності - роздрібна торгівля іншими невживаними товарами в спеціалізованих магазинах. Викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря утворюються внаслідок спалювання природного газу та дизельного палива для опалення приміщень, роботи систем кондиціонування повітря та генерації електроенергії. Зони приготування їжі здійснюють викиди внаслідок термічної обробки продуктів харчування на професійному кухонному обладнанні та печах. Послуги, пов'язані з дрібним ремонтом, зварюванням, різкою та фарбуванням металевих виробів, а також розкрій та кромкування дерев'яних виробів, також зумовлюють викиди забруднюючих речовин. Крім того джерелами викидів є відкриті стоянки, робота складської техніки та процеси зарядки акумуляторних батарей.

Відомості щодо видів та обсягів викидів: оксиди азоту (оксид та діоксид азоту) в перерахунку на діоксид азоту – 9,189 т/рік, аміак – 0,00007 т/рік, оксид вуглецю – 2,113 т/рік, бензол – 0,002 т/рік, сірки діоксид – 0,0460 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/вуглеводні насичені С12-С19 – 0,250 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/гексан – 0,001 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/етан – 0,060 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/пентан – 0,001 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/спирт етиловий – 0,012 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/пропан – 0,018 т/рік, неметанові легкі органічні сполуки (НМЛОС)/бутан – 0,008 т/рік, діоксид та інші сполуки сірки/етилмеркаптан – 0,000000004 т/рік, діоксид та інші сполуки сірки/метилмеркаптан – 0,000000010 т/рік, сірководень (H2S) – 0,002 т/рік, толуол – 0,010 т/рік, фенол – 0,0005 т/рік, залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) – 0,0010 т/рік, сульфатна кислота (H2SO4) [сірчана кислота] – 0,020 т/рік, речовини у вигляді суспендованих твердих частинок (мікрочастинки та волокна) – 0,132 т/рік, кислота оцтова – 0,001 т/рік, ацетальдегід – 0,001 т/рік, акролеїн – 0,003 т/рік, вінілацетат – 0,003 т/рік, ксилол – 0,012 т/рік, манган та його сполуки (у перерахунку на манган) – 0,00001 т/рік, ртуть та її сполуки (у перерахунку на ртуть) – 0,00001 т/рік, метан – 190,548 т/рік, вуглецю діоксид – 6459,065 т/рік, азоту (1) оксид [N2O] – 0,011 т/рік, фреони – 0,007 т/рік. Сумарні валові викиди становлять – 6661,5166 т/рік.

На об'єкті немає виробництв або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування, викиди від обладнання не перевищують граничнодопустимих концентрацій забруднюючих речовин і дозволених обсягів викидів, у рекомендаціях стосовно розробки заходів щодо їхнього скорочення не має потреби. Пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству.

Зауваження та пропозиції громадських організацій та окремих громадян щодо намірів підприємства просимо надсилати протягом 30 календарних днів з дня публікації до Департаменту захисту довкілля та адаптації до зміни клімату виконавчого органу Київської міської ради за адресою: 04080, м. Київ, вул. Турівська, 28; тел.: (044) 366-64-10; e-mail: ecology@kyivcity.gov.ua.

СЛОВО ЯК ДУХОВНИЙ ЩИТ: ДЕНЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПИСЕМНОСТІ ТА МОВИ

День української писемності та мови — це не просто дата в календарі, а особливе свято національної ідентичності, духовної сили та історичної пам'яті. Останніми роками воно відзначається 27 жовтня — у день вшанування пам'яті Преподобного Нестора-Літописця, якого вважають послідовником видатних творців слов'янської писемності Кирила і Мефодія та основоположником давньоруської історіографії.

Українська мова пройшла складний шлях через заборони, цензуру та спроби асиміляції, але вистояла, залишившись живим джерелом нашої культури. Сьогодні мова — це не лише засіб спілкування, а й наша зброя, маркер свідомості та форпост національної безпеки. Вона об'єднує мільйони українців по всьому світу, перетворюючи їх на єдину міцну родину. Головною та наймасштабнішою традицією цього свята став Всеукраїнський радіодиктант національної єдності. Започаткований у 2000 році, цей флешмоб давно вийшов за межі звичайної перевірки грамотності. Щороку 27 жовтня об 11:00 сотні тисяч людей у різних куточках планети — від школярів та студентів до військових на передовій, науковців, дипломатів і діаспорян — одночасно беруться за ручки.

Диктант пишуть у навчальних аудиторіях, укриттях, кав'ярнях, за кордоном та безпосередньо в окопах. Це унікальний захід, головна мета якого — не виявити помилки чи поставити оцінку, а об'єднати всіх, хто любить і шанує українське слово. Текст для диктанту щороку готують відомі українські письменники, а читають його популярні актори чи виконавці, роблячи цю подію справжнім культурним святом.

КОЛИ ЖИТТЯ ВТРАЧАЄ СЕНС

«Я прокидаюся вранці, роблю звичні справи, розмовляю з людьми.

Зовні все ніби нормально. Але я більше не розумію, навіщо все це»...

Так може почуватися людина після важкої втрати. Війна забирає близьких, руйнує домівки, розлучає сім'ї, змушує залишати рідні міста. Разом із цим ми втрачаємо звичне життя: можливість бути поруч із тими, кого любимо, улюблену роботу, плани на майбутнє. І часом здається, що зникає сам сенс життя.

У психотерапевтичній практиці я зустрічаю людей, які після втрати не розуміють, заради чого рухатися далі. Особливо болісною буває самотність у горюванні. Навіть серед рідних можна почуватися самотньою: ніхто не здатен повністю розділити наш досвід. Ми часто пов'язуємо сенс із великою метою чи покликанням. Але він є й у тому, що для нас цінне: у стосунках, праці, творчості, турботі. Коли звичні способи жити цими цінностями стають недоступними, ми можемо втратити й відчуття сенсу.

Як знайти опору, коли світ змінився до невпізнання?

Я б не радила одразу шукати нову мету. У гострому горі на це часто немає сил. Спочатку варто повернути увагу до себе. І **почати можна з тіла**. Горе позначається на фізичному стані: порушується сон, змінюється апетит, з'являються напруження й виснаження. Людина буває настільки поглинута переживаннями, що не помічає власних потреб.

Запитайте себе: чи зручно мені? Чи не змерзла я? Чи давно їла? Відчуйте опору під ногами, озирніться навколо. Подбайте про їжу, відпочинок, посильний рух. Комусь допоможе прогулянка, комусь теплий душ або масаж. Це не черговий обов'язок, а спосіб потроху повертати собі себе. Іноді навіть для цього потрібна допомога інших.

Ще одна опора - люди поруч. Не обов'язково говорити про біль. Можна разом випити чаю, прогулятися, помовчати. А іноді важливо розповісти про втрату знову й знати, що тебе вислухають. З часом можуть повертатися бажання: послухати музику, зустрітися з подругою, зайнятися улюбленою справою. Розумію, що це не відповідь на питання про сенс життя, але вже можливість помітити: щось у світі мене цікавить, хвилює, має значення.

І тут ми **повертаємося до цінностей**. Людина, яка втратила дім, не перестає цінувати затишок і відчуття приналежності. Та, яка не може працювати за фахом, може зберігати любов до своєї справи. А любов до померлої людини не зникає разом із її смертю. Вона залишається в пам'яті, у тому, чого ми навчилися поруч із нею, у тому, що продовжуємо берегти. Ми не завжди можемо повернути втрачене. Але можемо поступово знаходити інші способи втілювати те, що залишається для нас цінним.

Цей процес не відбувається за розкладом: сьогодні можна будувати плани, а завтра знову відчувати гострий біль. Якщо переживання стають нестерпними, або надовго позбавляють змоги дбати про себе, варто звернутися по професійну допомогу. Я переконана, не потрібно шукати виправдання стражданню. Війна, смерть близьких, зруйноване життя не стають менш трагічними від спроб знайти в них сенс. Але навіть після важких втрат ми можемо відновлювати зв'язок із тим, що для нас важливе.

Коли здається, що життя втратило сенс, не вимагайте від себе негайної відповіді на запитання «Заради чого жити далі?». **Почніть із доступного сьогодні:** турботи про себе, контакту з людьми, уваги до того, що ще відгукується всередині. І запитайте себе: «Що залишається для мене цінним навіть тепер?» Не обов'язково знати відповідь сьогодні. Але з цього запитання може початися пошук власного напряму в новий етап вашого життя.

Олена Полатайко, *PhD, доцент, психолог, акредитований гештальт-терапевт EAGT, супервізор, тренер та викладач Академії психотерапії та психології Pogodin Academy*

♥ ♥ ♥

ЖОДНИХ ЗАЙВИХ ПАПЕРІВ: УРЯД ПРИСКОРЮЄ БУДІВНИЦТВО ТРАНСПОРТНИХ ПЕРЕПРАВ ДЛЯ ФРОНТУ І ТИЛУ

Уряд ухвалив постанову № 1295, яка запускає дворічний експериментальний проєкт з нового будівництва комбінованих водних переправ та під'їзних шляхів до них. Ініціатива спрямована на розбудову та зміцнення транспортної логістики в умовах воєнного стану за участю Міністерства з відновлення, Міністерства оборони, Державного агентства відновлення, військових адміністрацій, Держспецтрансслужби та Укрзалізниці

Для прискорення будівництва переправ уряд спростив низку процедур: будівельні роботи на таких об'єктах тепер не потребують отримання дозвільних документів на початок робіт та введення в експлуатацію, а проєкти проходимуть експертизу за особливою процедурою. Крім того, Укрзалізниця отримала право реалізовувати готову щебеневу продукцію для цих потреб за балансовою вартістю, а Державна казначейська служба проводитиме першочергові виплати за відповідними договорами в особливому режимі.

Протягом двох місяців після завершення експерименту профільні міністерства мають подати до Кабміну звіт та пропозиції щодо вдосконалення законодавства. ♥ ♥ ♥

ВЧЕНІ З'ЯСУВАЛИ, КОЛИ ОРГАНІЗМ ПОЧИНАЄ ВТРАЧАТИ СИЛИ І ЯК ЦЕ ЗУПИНИТИ

Старіння й поступова втрата фізичних можливостей — природний біологічний процес, проте він може розпочатися значно раніше, ніж зазвичай вважають. У той час як більшість людей очікують перших відчутних вікових змін після 50 років, масштабне 47-річне дослідження Каролінського інституту у Швеції довело: пік нашої сили припадає на значно молодший вік, а загальний спад починається вже близько 35 років.

Унікальність цього експерименту полягає в його тривалості та методології. Замість порівняння різних поколінь (що часто викривляє результати через відмінності в способі життя та медицині), науковці відстежували зміни у 427 випадково відібраних чоловіків і жінок, які народилися в 1958 році. За учасниками спостерігали протягом майже п'яти десятиліть — з 16 до 63 років.

У ході тривалого моніторингу вчені регулярно оцінювали три ключові показники тіла:

♥ **Аеробну витривалість** — здатність організму ефективно засвоювати та використовувати кисень під час тривалого навантаження.

♥ **М'язову витривалість** — тривалість, протягом якої м'язи здатні працювати без утоми.

♥ **Вибухову м'язову силу** — здатність розвивати максимальне зусилля за мінімальний проміжок часу (необхідну для стрибків, швидкого підйому по сходах чи утримання рівноваги).

Результати виявили стійку закономірність для обох статей: пік аеробної підготовки та м'язової витривалості припадає на діапазон від 26 до 36 років. При цьому вибухова сила сягає свого максимуму ще раніше. Одразу після проходження 35-річного рубежу показники фізичної працездатності починають поступово знижуватися.

З віком швидкість втрати фізичних можливостей лише прискорюється. До 63 років середньостатистична людина втрачає від 30% до 48% своїх пікових показників сили та витривалості.

Найбільш несподіваним висновком для науковців стало те, що навіть регулярний і активний спосіб життя не здатний повністю зупинити процес біологічного старіння. Відчутне зниження вимірюваних параметрів спостерігалося навіть у професійних спортсменів і фанатів фітнесу. Проте спорт відіграє вирішальну роль у тому, з якого «стартового майданчика» відбувається це падіння та наскільки якісним залишатиметься життя в старості.

Люди, які зберігали високу рухову активність ще з підліткового віку, протягом усього дорослого життя мали суттєво вищий рівень сил порівняно з однолітками.

Почати тренування у зрілому віці теж не пізно. Дослідження показало, що залучення до активного способу життя вже в дорослому віці дозволяє підвищити фізичні показники на 5–10%, що значно відтерміновує настання побутової безпорадності. Таким чином, хоча перекроїти генетичний годинник і повністю зупинити згасання м'язів після 35 років неможливо, регулярні навантаження залишаються єдиним надійним інструментом, що дозволяє зберегти рухливість, енергійність та самостійне життя до глибокої старості.

♥ ♥ ♥

ЯК НЕ ДАТИ БЛЕКАУТАМ ЗРУЙНУВАТИ ВАШУ ПРОДУКТИВНІСТЬ

Відключення електроенергії здатні повністю паралізувати робочий процес: зникає інтернет, гаснуть монітори, а термінові завдання опиняються під загрозою дедлайнів. Проте до тривалих знеструмлень можна підготуватися заздалегідь. Правильно облаштоване робоче місце, резервні джерела живлення та чіткий алгоритм дій допоможуть мінімізувати стрес і не втрачати час під час блекаутів.

Технічна підготовка: джерела живлення та інтернет

1. Павербанки та зарядні станції. Для смартфонів достатньо звичайного павербанка. Проте для живлення ноутбука знадобиться потужніший зовнішній акумулятор із підтримкою технології USB-C Power Delivery або повноцінна зарядна станція. Перед покупкою перевірте відповідність напруги, потужності та роз'ємів вашого гаджета.

2. Безперебійники (ДБЖ). Джерела безперебійного живлення підійдуть для короткочасної підтримки роботи стаціонарних комп'ютерів.

3. Живлення для інтернету. Щоб домашній Wi-Fi працював без світла, заживити від павербанка чи ДБЖ потрібний не лише сам роутер, а й оптичний термінал (ONU), якщо ваша мережа підключена за технологією GPON.

4. Освітлення та офлайн-доступ. Підготуйте акумуляторні настільні лампи чи ліхтарі. Заздалегідь завантажте на ноутбук або телефон усі необхідні для роботи файли й документи.

♥ **Важливо про безпеку:** генератори та газове обладнання суворо заборонено використовувати в житлових приміщеннях. Генератор має працювати виключно на вулиці — якомога далі від вікон та вентиляційних отворів. При використанні портативних газових пальників подбайте про належне провітрювання.

Як організувати робочий день під час знеструмлення

1. Сповістіть команду. Напишіть у робочий чат про відсутність електроенергії. Це дозволить керівництву перерозподілити термінові завдання або перенести наради.

2. Розділіть завдання на «онлайн» та «офлайн». У часи без світла й інтернету зосередьтеся на справах, які не потребують мережі:

написанні текстів, аналізі завантажених матеріалів, плануванні та нотатках.

3. Мобільний зв'язок та альтернативні локації. Якщо мобільний інтернет працює нестабільно через навантаження на вежі, корисно завчасно дізнатися, який із національних операторів краще тримає мережу у вашому районі. Якщо ж вдома немає ні світла, ні зв'язку — скористайтеся найближчим коворкінгом, «Пунктом Незламності» чи кафе з генератором.

Що робити, якщо працювати технічно неможливо

Насамперед пам'ятайте: не варто намагатися силою компенсувати кожне вимкнення світла, працюючи до глибокої ночі або у вихідні. Це швидко призведе до емоційного та фізичного вигорання в довгостроковій перспективі. Якщо ноутбук розрядився, а зв'язок відсутній, використайте цей час із користю для себе або для паперової роботи:

♥ Наведіть лад у робочих записах на папері.

♥ Складіть список пріоритетів та розплануйте наступні робочі дні.

♥ Зробіть повноцінну перерву для відпочинку.

♥ **Бережіть себе!** Головне під час блекаутів — заздалегідь узгодити з керівництвом реалістичні терміни виконання завдань з урахуванням графіків відключень. Це дозволить зберегти як якість роботи, так і власне здоров'я.

♥ ♥ ♥

ЕКСПРЕС-ДОГЛЯД ЗА ОДЯГОМ БЕЗ ПРАСКИ ТА ПРАЛЬНОЇ МАШИНИ

Відключення електроенергії часто застають зненацька, особливо коли потрібно швидко підготувати охайний одяг для виходу з дому. Якщо скористатися праскою або випрати речі в машинці немає змоги, на допомогу прийдуть прості та перевірені домашні лайфхаки. Вони допоможуть освіжити тканину, позбутися неприємних запахів і прибрати складки.

Як освіжити одяг та прибрати плями без прання

1. Повісьте річ на балконі або надворі у затіненому місці, яке добре продувається вітром. Це найпростіший спосіб позбутися побутових запахів. Вовняні вироби також чудово провітрюються під навісом, головне — захистити їх від прямої вологи та сонця.

2. Змішайте воду та білий оцет у рівних пропорціях і злегка побризкайте одяг із розпилювача. Оцтовий запах швидко вивітриться під час висихання, принісши із собою сторонні аромати.

3. Свіжу пляму можна прибрати точково. Змочіть її прохолодною водою з краплею рідкого мила або гелю для прання й обережно потріть, не пошкоджуючи волокна тканини.

♥ **Застереження щодо безпеки:** Ніколи не змішуйте оцет із відбілювачами, що містять хлор — це призводить до виділення небезпечних для здоров'я токсичних газів. Крім того, будь-який новий розчин спочатку перевіряйте на непомітній внутрішній ділянці одягу.

Як розгладити складки без праски

1. Коли приймаєте теплий душ, повісьте зім'яту річ на плічках у ванній кімнаті (подалі від прямих бризок). Підвищена вологість і тепло допоможуть легким складкам розправитися самостійно. (Не застосовуйте для тканин, чутливих до вологи).

2. Злегка скропіть тканину чистою водою з пульверизатора. Після цього розправте складки долонями, злегка потягніть річ у боки й залишіть сушитися на вішалці.

3. Якщо ви прали річ вручну, не викручуйте її занадто сильно. Одразу після відтискання добре струсіть одяг, пальцями розправте комір, манжети та шви, а потім розкладіть на горизонтальній поверхні або повісьте на вішалку.

Проте пам'ятайте, що домашні методи чудово виручають під час блекауту, але вони лише відтерміновують повноцінне доглядання за гардеробом. Натільну білизну, шкарпетки та базові футболки, які безпосередньо торкаються тіла, необхідно регулярно випирати у воді за першої ж нагоди. А щоб речі менше м'ялися у періоди відключень світла, намагайтеся не залишати їх купою у кошику для білизни — одразу після зняття або сушіння розправляйте їх і вішайте на плічки.

♥ ♥ ♥

МІНДОВКІЛЛЯ УТВОРИЛО РОБОЧУ ГРУПУ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ ЗАХИСТУ ТВАРИН ВІД ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ

Міністерство економіки та довкілля України оголосило про створення спеціальної робочої групи, яка опікуватиметься вдосконаленням законодавства та захистом тварин від жорстокого поводження.

Очолив новостворену структуру заступник міністра економіки та довкілля України Олександр Краснолуцький. Загалом до її складу увійшли близько 30 фахівців, серед яких представники органів державної влади, експерти та зоозахисна громадськість.

Ключові завдання та напрями діяльності Головна мета робочої групи — розробити практичні та дієві пропозиції щодо реформування державної політики у сфері зоозахисту, а також налагодити ефективний діалог між державою та суспільством.

Основні напрями роботи охоплюють глибокий аналіз чинних українських норм та їхнє набли-

ження до європейських стандартів права щодо захисту тварин, визначення найгостріших викликів у сфері запобігання жорстокому поводженню та пошук практичних шляхів їх розв'язання, вдосконалення правил та норм поводження з усіма категоріями тварин — домашніми улюбленцями, безпритульними та дикими тваринами, налагодження постійної та дієвої співпраці між державними органами, місцевим самоврядуванням, громадськими зоозахисними організаціями та профільними експертами та підготовку чітких інструкцій для підвищення ефективності реагування на випадки насильства чи неналежного утримання тварин.

Усі напрацювання робочої групи стануть фундаментом для майбутніх законодавчих змін і оновлення практичних алгоритмів роботи на місцях. Особливий акцент науковці та урядовці планують зробити на рішеннях, які дадуть змогу місцевій владі та правоохоронним органам швидко й ефективно реагувати на будь-які факти жорстокого поводження з тваринами в українських громадах.

♥ ♥ ♥

ЯК НАСПРАВДІ РОЗРАХУВАТИ РЕАЛЬНІ ВІДСОТКИ ЗА КРЕДИТОМ

Коли банк чи фінансова компанія обіцяє позику під умовні два відсотки на місяць, це лише поверхня фінансового озерця. Насправді під цією цифрою часто ховається ціла система додаткових платежів, страховок та комісій, які здатні збільшити реальне підсумкове подорожчання грошей у декілька разів. Розуміння того, як формується підсумкова сума виплат, є базовою фінансовою грамотністю, що рятує позичальників від незапланованих витрат та боргових пасток.

Щоб грамотно оцінювати кредитні пропозиції, важливо навчитися розрізняти три ключові поняття, якими оперує фінансовий ринок.

Номінальна ставка. Це базова цифра, вказана у договорі. Вона не враховує додаткових витрат і саме її найчастіше використовують у маркетингових матеріалах. Номінальний відсоток слугує лише відправною точкою, але не дає уявлення про підсумкову вартість позики.

Реальна ставка. Вона коригує номінальний відсоток на рівень інфляції. Цей показник демонструє фактичне знецінення грошової маси та показує real-вартість боргу у контексті загальної економічної ситуації. В період високої інфляції різниця між базовою та реальною ставкою може сягати значних значень.

Ефективна процентна ставка. Це найважливіший і найповніший показник для споживача. ЕПС об'єднує в собі номінальну ставку та абсолютно всі обов'язкові супутні витрати — від комісій за видачу грошей до обов'язкового страхування. Саме цей показник фінансові установи зобов'язані відкривати потенційним клієнтам за законодавством України про захист прав споживачів.

Зрозуміти механіку виплат найпростіше на конкретній життєвій ситуації. Уявимо купівлю побутової техніки в кредит на суму двадцять чотири тисячі гривень терміном на один рік. Припустимо, номінальна річна ставка становить двадцять чотири відсотки (що відповідає двом відсоткам на місяць), а схема погашення є рівномірною (ануїтетною).

За такої схеми щомісячний платіж складається з частини основного боргу та поточних відсотків, а його розмір залишається однаковим щомісяця — приблизно дві тисячі двісті шістдесят дев'ять гривень. Помноживши цей платіж на дванадцять місяців, ми отримаємо загальну суму виплат понад двадцять сім тисяч гривень, де суто відсоткова переплата становитиме трохи більше трьох тисяч двохсот гривень.

Проте підсумкові витрати цим не обмежуються. Якщо банк додає одноразову комісію за оформлення у розмірі одного відсотка від суми (це двісті сорок гривень) та щомісячну плату за обслуговування рахунку в п'ятдесят гривень (що за рік складе шістсот гривень), загальна переплата зростає до чотирьох тисяч шістдесяти восьми гривень. Отже, ефективна ставка замість заявлених двадцяти чотирьох відсотків фактично наближається до позначки понад тридцять відсотків річних.

Регуляція Національного банку України зобов'язує кредиторів включати до підсумкового розрахунку ЕПС усі платежі, без яких видача позики є неможливою:

1. базовий номінальний відсоток;
2. одноразові комісії за видачу або розгляд заявки;
3. щомісячні фіксовані або відсоткові збори за супровід рахунку;
4. обов'язкові страхові поліси (страхування майна, життя або здоров'я);
5. оцінку майна та нотаріальні послуги, якщо мова йде про заставний кредит.

Водночас послуги, які є добровільними (наприклад, розширені SMS-сповіщення чи додаткові сервісні пакети), до ЕПС не включаються. Проте позичальникам слід уважно вивчати договір, адже консультанти в банках іноді презентують додаткові послуги як обов'язкові.

Фінансовий ринок пропонує чимало маркетингових прийомів, які створюють ілюзію дешевого кредиту, серед них:

1. «безвідсоткові» позики, де замість відсотка стягується висока комісія за оформлення;
2. розподіл платежів, коли рекламується лише невелика щомісячна частка, а супутні збори залишаються в тіні;
3. прив'язка процентної ставки до наявності страховки, де начебто нижча ставка з урахуванням вартості поліса виходить дорожчою;
4. штрафи та обмеження на дострокове погашення.

Захистити себе допоможе законодавство. Кредитор зобов'язаний надати заявнику Паспорт

споживчого кредиту ще до підписання основного договору. Цей стандартизований документ чітко розкриває реальну вартість позики, деталізований графік і всі приховані супутні витрати. Якщо кредитна організація відмовляється надати такий паспорт або ухиляється від пояснень, від співпраці з нею краще відмовитися.

Інструменти для швидкої оцінки та порівняння Хоча механіку нарахування відсотків можна зрозуміти й «на папері», для повсякденного порівняння зручно використовувати цифрові інструменти:

Онлайн-калькулятори. Надійні фінансові портали та сайти провідних банків дозволяють швидко розрахувати щомісячний платіж, якщо ввести повну ефективну ставку, термін і суму.

Табличні процесори. У програмах на кшталт Excel або Google Таблиць є спеціальні фінансові функції (такі як ПЛТ або ЕФЕКТ), які дозволяють за кілька секунд дізнатися розмір ануїтетного платежу або перерахувати номінальну ставку в ефективну з урахуванням будь-яких комісій.

Знання принципу нарахування відсотків дозволяє позичальнику суттєво заощадити. Для цього варто дотримуватися кількох правил:

♥ **Порівнюйте лише ЕПС.** Оцінюйте пропозиції різних банків за єдиним критерієм — ефективною річною ставкою, а не рекламними гаслами.

♥ **Обирайте оптимальний графік.** Якщо є можливість, віддавайте перевагу диференційованій системі погашення (коли відсотки нараховуються на залишок боргу), оскільки вона дає меншу підсумкову переплату порівняно з ануїтетом на тривалих дистанціях.

♥ **Погашайте борг достроково.** Навіть невеликі додаткові внески у рахунок основного боргу суттєво зменшують загальну суму нарахованих відсотків.

♥ **Перевіряйте наявність ліцензії.** Оформлюйте позики лише у легальних кредиторів. Наприклад, прозорі сервіси та МФО завжди відкривають повний розрахунок ЕПС до підписання угоди. Перевірити наявність офіційної ліцензії будь-якої фінансової установи можна у відкритому реєстрі Національного банку України.

Вміння самостійно оцінити реальну вартість кредиту — це основа фінансової безпеки. Головне правило відповідального позичальника полягає у зверненні уваги на ефективну процентну ставку та детальному вивченні Паспорта споживчого кредиту. Прозорі умови та відсутність прихованих зборів — це головні показники надійного фінансового партнера.

♥ ♥ ♥

НЕ МОВЧАТИ ПРО КОРУПЦІЮ: ЯК ЗАХИЩАТИМУТЬ ВИКРИВАЧІВ

В Антимонопольному комітеті України запроваджують механізми заохочення працівників, які повідомляють про можливі порушення антикорупційного законодавства. Викрити корупцію — це не лише повідомити про порушення. Важливо, щоб людина, яка наважилася говорити про проблему, могла розраховувати на конфіденційність і захист від тиску.

Антимонопольний комітет України затвердив Положення, яке визначає, як заохочуватимуть викривачів і формуватимуть серед працівників культуру повідомлення про можливі корупційні правопорушення. Документ поширюється на працівників Комітету та його територіальних відділень.

Які гарантії передбачені?

Працівники, які повідомляють про можливу корупцію, мають право на конфіденційність, а за бажанням — на анонімне звернення. Вони можуть надавати докази, отримувати інформацію про перебіг і результати розгляду повідомлення, а також розраховувати на безоплатну правничу допомогу та психологічну підтримку.

У визначених законом випадках передбачені винагорода, відшкодування витрат на захист своїх прав і звільнення від юридичної відповідальності. Якщо виникає загроза життю чи здоров'ю, викривач може розраховувати на заходи безпеки для себе та близьких.

Розголошувати інформацію про викривача заборонено, крім випадків, передбачених законом. Комітет також має реагувати на тиск або загрозу негативних наслідків через повідомлення.

Як заохочуватимуть викривачів?

Положення передбачає не лише формальні заходи заохочення, а й моральне визнання ролі людини, яка допомогла виявити порушення. Для працівників проводитимуть навчання, готуватимуть методичні матеріали та інформаційні кампанії. Окремий напрям роботи — забезпечення належного розгляду повідомлень і постійний зв'язок із тими, хто про них заявив.

Водночас не кожне звернення автоматично робить людину викривачем. Повідомлення має містити фактичні дані про можливе порушення, які можна перевірити. Загальновідома інформація або твердження без таких даних не відповідають визначеним Положенням критеріям.

Щороку Комітет оцінюватиме результати цієї роботи: кількість повідомлень, проведених просвітницьких заходів і навчених працівників, звернень щодо порушення прав викривачів, а також застосованих заохочень.

Розпорядження Антимонопольного комітету України № 5-рп від 6 серпня 2026 року зареєстровано в Міністерстві юстиції України 30 вересня 2026 року за № 1305/46699. Воно набирає чинності з дня офіційного опублікування.

Документ має допомогти сформувати робоче середовище, у якому повідомлення про можливу корупцію не замовчують, а обґрунтовані звернення розглядають об'єктивно і неупереджено. ♥ ♥ ♥

В УКРАЇНІ ЗАПРОВАДЖУЮТЬ НОВІ ПРАВИЛА ОПОДАТКУВАННЯ ПДВ ДЛЯ МІЖНАРОДНИХ ПОСИЛОК

В Україні затверджено законодавчі зміни, які регламентують нарахування та сплату податку на додану вартість під час ввезення товарів у міжнародних поштових та експрес-відправленнях. Відповідний законопроєкт №16051-1, ухвалений Верховною Радою 15 жовтня, підписано Президентом України. Документ встановлює нові правила оподаткування для дистанційних покупок за кордоном і є частиною зобов'язань країни в межах співпраці з міжнародними фінансовими інституціями.

Законодавчий акт регулює порядок адміністрування ПДВ для неподаткових відправлень вартістю до 150 євро, за винятком підакцизної продукції. Відповідно до нових норм, обов'язок із нарахування та перерахування податку покладається безпосередньо на іноземні електронні торговельні майданчики або їхніх офіційних посередників. Це означає, що механізм адміністрування орієнтований на операції з онлайн-продажу товарів, які доставляються покупцям в Україну безпосередньо через міжнародні маркетплейси.

Водночас, закон передбачає низку винятків із загального правила оподаткування. Від сплати ПДВ звільняються некомерційні відправлення між фізичними особами вартістю до 45 євро, які пересилаються безоплатно. Також пільговий режим зберігається для товарів у несупроводжуваному багажі вартістю до 150 євро, енергетичного обладнання та товарів, призначених для потреб сил оборони.

Законопроєкт розглядається як необхідна складова для отримання чергового траншу від Міжнародного валютного фонду в розмірі близько 0,7 млрд доларів США, а також другого траншу макрофінансової допомоги від Європейського Союзу обсягом 3,7 млрд євро.

Окрім регулювання податкових питань у сфері електронної комерції, під час розгляду документа до нього було внесено зміни щодо статусу публічних діячів. Закон закріплює норму про посилений фінансовий моніторинг колишніх політично значущих осіб (PEP), який діятиме щонайменше 12 місяців після їхнього звільнення з посади із застосуванням індивідуальної оцінки ризиків з боку банківських установ. Поновлення цієї норми створює підґрунтя для подальшого врегулювання законодавства стосовно оподаткування доходів, отриманих через цифрові платформи.

Практична імплементація нових правил оподаткування міжнародних посилок розпочнеться з 01.07.2027 р. Визначений перехідний період необхідний для розробки та повноцінного запуску автоматизованих технічних систем, за допомогою яких міжнародні маркетплейси здійснюватимуть взаємодію з податковими органами України.

♥ ♥ ♥

МИСТЦТВО БОЛІТ: ЯК ЛЬВІВСЬКІ ТОРФОВИЩА СТАЮТЬ ПРОСТОРОМ ЕКОЛОГІЧНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Звичний міський пейзаж часто сприймається нами через призму прагматизму: те, що не має очевидної господарської користі, зазвичай здається зайвим або незручним. Проте мультидисциплінарний проєкт «Кому належить краєвид? Торфовище», реалізований у Львові командою ЛКП «Львівське радіо», запропонував містянам кардинально змінити цю оптику. У центрі уваги дослідників, науковців та митців опинилося торфовище Білогорща — унікальна природна територія на півночі міста, яка має статус заказника, але тривалий час сприймалася лише як заболочена ділянка під потенційну забудову.

Проєкт об'єднав виставку, серію подкастів «Мистецтво боліт. Торфовище», лекції та дослідницькі прогулянки. Його головна мета — поставити під сумнів антропоцентричний погляд, за яким людина вважає себе єдиним повноправним господарем землі. Болота часто викликають хибні негативні асоціації, хоча насправді вони виконують критичну кліматичну роль. Поки торфовище залишається вологим, воно слугує природним фільтром для води та потужним резервуаром, що стримує глобальне потепління. Натомість висушування таких земель перетворює їх на джерело небезпечних викидів вуглецю та потенційних підземних пожеж.

Особливістю ініціативи стало залучення мистецтва як інструменту пізнання та діалогу. Замість сухих екологічних звітів автори проєкту створили простір для осмислення ландшафту через філософію, соціологію та візуальні практики. Дослідники зверталися до досвіду країн Балтії та Ірландії, де болотисті екосистеми органічно інтегровані в культурну пам'ять і мистецтво. Окрему увагу приділили темі «тривожної фауни», зокрема кліщам та бобрам, розглядаючи страх перед ними як наслідок прагнення людини повністю підпорядкувати собі довкілля.

Дослідження території Білогорщі та Дублян виявило суттєву різницю в оцінці цих земель фахівцями та місцевими мешканцями. Для науковців торфовище — це цінний екологічний осередок, тоді як частина містян сприймає його як «незручне сусідство». У побутовій уяві територія без чітко визначеної господарської чи інфраструктурної функції часто вважається марно втраченим або невикористаним ресурсом.

Водночас відсутність щільної забудови створює альтернативний досвід взаємодії з містом. Під час опитувань з'ясувалося, що для молоді торфовище та довколишні незабудовані ділянки нерідко стають простором свободи — місцем, вільним від тотального контролю та жорстких правил міського життя.

Подібна динаміка характерна для багатьох урбанізованих територій. Пустирі, занедбані береги річок та зарослі поля, які не мають офіційного

статусу чи функціонального призначення, надають мешканцям можливість формувати власні неофіційні маршрути, шукати приватний простір для відпочинку та самостійно відкривати довкілля поза межами впорядкованої міської забудови.

Важливим контекстом стала й історія цих територій. Торфовища мають не лише екологічне, а й стратегічне значення, про що яскраво свідчить досвід українських регіонів під час війни, де заболочені ландшафти слугували природним бар'єром для стримування ворога.

Цей проєкт нагадує, що збереження природних просторів без жорстко визначеної комерційної функції є запорукою екологічного балансу та міської безпеки. А наступним кроком команди стане дослідження води як фундаментального елемента, що визначає геологію, клімат та історію всього львівського регіону.

♥ ♥ ♥

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ ТРОМБИ В КІНЦІВКАХ І ЯК РОЗПІЗНАТИ КРИТИЧНИЙ СТАН

Тромбоз артерій кінцівок — одне з найнебезпечніших судинних захворювань, яке без своєчасної допомоги може призвести до незворотних наслідків, включно з ампутацією. На відміну від вен, артерії несуть насичену киснем кров від серця до тканин, і перекриття їхнього просвіту створює загрозу не лише для функціонування кінцівки, а й для життя людини.

Головними причинами артеріального тромбозу є атеросклероз, коли холестеринові бляшки звужують і пошкоджують судини, а також мігруючі згустки, що утворюються в серці при порушеннях його ритму. Розвитку патології сприяють шкідливі звички, цукровий діабет, артеріальна гіпертензія та зайва вага.

Симптоми залежать від швидкості перекриття судини. Хронічна ішемія розвивається поступово: спершу з'являється біль у литках під час ходьби (так звана переміжна кульгавість), який зникає після короткого відпочинку. Натомість гострий тромбоз виникає раптово і супроводжується сильним болем, різким збліденням або похолоданням кінцівки, онімінням та порушенням рухливості пальців чи стопи. Особливо уважними мають бути люди з цукровим діабетом, у яких через ураження нервів больова чутливість притуплена.

У разі гострої ішемії рахунок іде на години, адже консервативне лікування чи розчинення тромбів медикаментами має високі ризики й застосовується рідко. Зазвичай для відновлення кровотоку потрібне терміцеве хірургічне втручання. Щоб знизити ризики, фахівці радять контролювати тиск і рівень холестерину, відмовитися від куріння та більше рухатися, а при раптовому зникненні пульсу чи втраті чутливості — негайно викликати «швидку». ♥ ♥ ♥

ЗАБУТА СПАДЩИНА АВГУСТДОРФА: ЯК НІМЕЦЬКІ КОЛОНІСТИ ПЕРЕТВОРИЛИ ОКОЛИЦІ СНЯТИНА НА КВІТУЧЕ ПОСЕЛЕННЯ

Сьогодні північна околиця Покутського Снятина виглядає як звичайний міський квартал, проте до середини XX століття тут вирувало зовсім інше життя. Офіційно заснована 7 листопада 1837 року німецька колонія Августдорф стала домівкою для переселенців із Баварії, Пруссії та Вестфалії, які прибули сюди на запрошення місцевої влади.

Отримавши незабудовані лісисті й заболочені ділянки, колоністи провели масштабну меліорацію, перетворивши складну для обробітку землі на високопродуктивні угіддя. Німці успішно займалися рільництвом, ковальством і кравецтвом, а також розводили коней, яких масово закуповували для потреб австро-угорської кавалерії.

Колонія мала власний уклад: мешканці звели школу, лютеранську кірху, створили самоврядування на чолі з війтом та навіть заснували власну волейбольну команду. Попри мовну та релігійну самобутність, поселенці вільно володіли українською та підтримували добросусідські взаємини з місцевим населенням.

Трагічний перелом у житті громади настав у часи Першої світової війни, коли через Августдорф кілька разів проходила лінія фронту, а внаслідок боїв 1916 року більша частина колонії була зруйнована. Остаточну крапку в історії німецького поселення поставила Друга світова війна: восени 1939 року майже 300 німецьких жителів були депортовані, а більшість із них пізніше осіла у Вестфалії.

Спорожнілі хати Августдорфа згодом заселили переселенці із Закерзоння та сусідніх сіл. У 1951 році колонію офіційно приєднали до Снятина. Сьогодні про колишніх господарів нагадують хіба що занедбані будівлі кірхи, старовинні кам'яниці та напівзабуті німецькі цвинтарі.

♥ ♥ ♥

ЯК ГЕОРГІЙ НАРБУТ СТВОРИВ СТИЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ МОДЕРНОЇ ДОБИ

Творчість Георгія Нарбута — це феномен, у якому традиції українського бароко, козацької геральдики та майстерність давніх стародруків вишукано поєдналися із західноєвропейським модерном. Будучи видатним графіком XX століття, він не лише переосмислив національну художню спадщину, а й фактично з нуля розробив візуальний стиль нової української держави в період Української революції 1917–1921 років.

Народився Георгій Нарбут 1886 року на хуторі Нарбутівка на Чернігівщині (нині Сумська область) у роді, що походив із козацької старшини Зацікавленість формою та силуетом виявилася у нього ще в дитинстві: не маючи спершу фарб,

хлопець вирізав складні витинанки з синього обгорткового паперу для цукру. Поворотним моментом під час навчання у Глухівській гімназії стало знайомство з копією «Остромирового Євангелія» — перемальовування давніх буквиць заклало основу його майбутнього захоплення шрифтовим дизайном.

Попри бажання батька бачити сина гуманітарієм, Нарбут залишив історико-філологічний факультет у Петербурзі заради мистецтва. Він відвідував приватні студії, вивчав західноєвропейську графіку (зокрема Альбрехта Дюрера) і згодом удосконалював майстерність у Мюнхені. Повернувшись, митець заглибився в дослідження українських старожитностей. Він вивчав орнаменти, геральдику та крій козацького одягу, створив власну серію гербів і навіть власноруч пошив собі жупан, у якому ходив петербурзькими вулицями, підкреслюючи свій зв'язок із козацьким корінням.

Навесні 1917 року Нарбут переїхав до Києва, де став одним із засновників, професором, а згодом і ректором Української академії мистецтв. Саме Нарбут розробив проєкти 12 грошових знаків УНР (карбованців та гривень), поштових марок, державних грамот, дипломів та варіантів військового однострою. Видатним здобутком стала банкнота номіналом 100 карбованців — перший державний кредитовий білет, де вперше на національних грошах з'явилося зображення Тризуба. Окрім того, Нарбут створив проєкти державного герба та великої печатки для Української Держави гетьмана Павла Скоропадського.

Серед найвідоміших незавершених робіт графіка — знаменита «Українська абетка». Встигнувши створити лише 15 аркушів, Нарбут демонстративно поєднав у них побутові сюжети, історичні постаті (зокрема гетьмана Петра Дорошенка на аркуші до літер Г і Ґ), пейзажі та витончену шрифтову графіку.

Не менш оригінальним проєктом стала колода гральних карт у козацькому стилі, де замість звичайних королів поставали гетьмани, а чирвовий валет містив шаржований автопортрет самого художника. Хоча оригінали цих малюнків були знищені в радянські часи у Львові, збереглися їхні фотокопії.

Георгій Нарбут передчасно пішов із життя 23 травня 1920 року у віці 34 років, захворівши на висипний тиф. Попри коротке життя, він залишив спадщину, яка на десятиліття наперед визначила вектор розвитку українського шрифтового та книжкового дизайну.

♥ ♥ ♥

СКІЛЬКИ ЧАСУ КІШКА МОЖЕ ЛИШАТИСЯ ВДОМА САМА

Коти давно здобули репутацію незалежних та самодостатніх улюбленців. На відміну від собак, вони не потребують щоденних прогулянок, самі дбають про чистоту шерсті та більшу частину доби проводять уві сні. Через це багатьом власникам здається, що залишити кота вдома на кілька днів — абсолютно безпечна затія. Проте така самостійність має чіткі межі, перетинати які ризиковано для фізичного та ментального здоров'я тварини.

Попри міфи про «холодність» котячого характеру, свійські коти міцно прив'язуються до господарів. Вони впізнають голос, запах і ходу людини, а її присутність дає їм відчуття базової безпеки. Для дорослого здорового кота оптимальний час перебування наодинці становить від 8 до 12 годин — тобто стандартний робочий день. За наявності їжі, чистої води та лотка тварина може безболісно витримати й добу, проте це має бути винятком, а не постійною практикою. Якщо ж господар планує відсутність понад 24–48 годин, залишати кота без стороннього нагляду небезпечно.

Насамперед виникають побутові та фізіологічні ризики. Тварина може випадково перекинути миску з водою або забруднити її, вологий корм за кімнатної температури швидко псується, а від стресу кіт може з'їсти весь сухий запас за перші кілька годин.

Окрема проблема — стан лотка. Брудний туалет змушує кота або шукати нові місця у квартирі, або терпіти, що загрожує важкими захворюваннями сечовидільної системи. Особливо небезпечною є загроза гострої закупорки сечовивідних шляхів у котів-самців, коли лік іде на години.

Самотність позначається й на поведінці: від нудьги та тривоги коти починають дряпати меблі, скидати речі, надмірно вилизувати шерсть або безперервно нявкати. Ще суворіші правила діють для кошенят до трьох місяців, літніх та хворих тварин — їх взагалі не можна залишати без регулярного контролю та годування за графіком.

Щоб мінімізувати ризики під час тривалої відсутності, фахівці радять залучати доглядальників чи друзів, які відвідуватимуть тварину принаймні раз на день. Також важливо розставити кілька мисок із водою в різних кімнатах, використати автоматичну годівницю, встановити додатковий лоток та ретельно убезпечити простір — зачинити вікна (особливо небезпечний режим провітрювання), сховати дрібні предмети, дроти та побутову хімію.

♥ ♥ ♥

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ПАРТНЕРСТВА: ЧОМУ СУЧАСНІ ЖІНКИ ВСЕ ЧАСТІШЕ ОБИРАЮТЬ САМОТНІСТЬ ЗАМІСТЬ НЕРІВНИХ СТОСУНКІВ

Сучасний світ стрімко змінюється, і разом із ним трансформуються уявлення про любов, шлюб і традиційні ролі в парах. Дослідники та експерти у сфері психології та соціології все частіше звертають увагу на цікаву тенденцію: жінки

по всьому світу дедалі частіше свідомо відмовляються від пошуку романтичних стосунків або поспішають завершити вже наявні зв'язки, які не приносять їм внутрішнього задоволення та безпеки.

Відома американська письменниця та експертка Осіана Тепфенхарт виокремила сім глибоких запитань, які сучасні жінки ставлять собі все частіше. Ці роздуми виходять далеко за межі побутових конфліктів чи тимчасових сварок. Вони торкаються фундаментальних аспектів довіри, особистої безпеки, фінансової незалежності та рівноправності. На думку авторки, на цей глобальний здвиг у свідомості впливають одразу кілька чинників: соціально-економічні зміни, переосмислення релігійних догм, прагнення до емоційного комфорту та небажання терпимо ставитися до прихованої чи явної дискримінації.

Перше і, мабуть, найголовніше питання, яке турбує сучасних жінок, стосується базової безпеки: «Чи можу я по-справжньому довіряти чоловікові й бути впевненою у його доброзичливому ставленні?» Вони ретельно придивляються не лише до того, як потенційний партнер поводиться безпосередньо з ними, а й до його реакцій на чужі проблеми, загальних життєвих цінностей та ставлення до вразливих категорій людей. Якщо чоловік демонструє зневагу або не здатен створити простір психологічної безпеки, жінка все частіше обирає розрив зв'язку замість ризику. Не менш важливим є питання рівноправності у щоденних проявах, яке можна сформулювати так: «Що станеться, якщо я почну ставитися до нього так само, як він ставиться до мене?»

Особливе місце у списку займає економічний аспект: «Чи зможу я самостійно піти, якщо ці стосунки стануть токсичними?» Фінансова стабільність та незалежність сьогодні виступають головними гарантами жіночої свободи. Розуміння того, що висока вартість життя чи брак власних надходжень можуть перетворитися на пастку, змушує багатьох жінок ставити кар'єру та власний розвиток на перше місце, відкладаючи пошук романтичних стосунків на задній план або повністю відмовляючись від них заради душевного спокою.

Не менш значущим критерієм вибору партнера стали його світоглядні орієнтири. Запитання «Яких політичних і релігійних поглядів дотримується мій партнер?» перейшло з категорії другорядних у розряд критичних. Переконання чоловіка напряму визначають його ставлення до рівноправності, репродуктивних прав, свободи вибору та ролі жінки в суспільстві. Жити з людиною кардинально протилежних цінностей стає психологічно виснажливо, тому жінки воліють уникати таких компромісів.

Підсумовує ці роздуми філософське, але надзвичайно прагматичне питання: «Що я особисто отримую від побачень і чи варті вони витрачених зусиль?» Сучасні жінки проводять ретельний внутрішній аудит. Вони зважують усю емоційну напругу, ризики, час і зусилля, які вимагає побудова стосунків, зіставляючи їх із тим, що отримують натомість. Якщо баланс порушено і партнерство не приносить радості, розвитку чи взаємної підтримки, самотність перестає лякати і починає сприйматися як набагато комфортніший та безпечніший стан.

Описані тенденції не свідчать про те, що інститут стосунків остаточно втратив свою цінність. Скоріше, мова йде про еволюцію: стандарти і очікування зросли. Експерти наголошують, що заклик до жінок «зберігати сім'ю будь-якою ціною» чи терпіти дискомфорт більше не працює. Сучасні жінки обирають повагу до себе, психологічний комфорт та рівноправність. Аби побудувати міцні й довготривалі стосунки в таких умовах, чоловікам доводиться переглядати власні підходи, вчитися чути партнерку, ділити побутові й емоційні обов'язки та докладати щирих зусиль для створення справжнього, а не декларативного партнерства.

♥ ♥ ♥

ЩО НОСИТИ ВЗИМКУ 2027 РОКУ: ПОРАДИ СТИЛІСТКИ ДЛЯ КОМФОРТНИХ І ТЕПЛИХ ЛУКІВ

Базове правило стилістів для формування капсул: спиратися на якісну базу та її універсальність — речі мають легко комбінуватися між собою, а урізноманітнити щоденні образи допоможуть виразні деталі й аксесуари.

♥ **Тепле пальто або дублянка.** Формування зимового гардероба фахівці радять починати саме з верхнього одягу, адже це найпомітніша річ холодного сезону. У нинішньому сезоні актуальними є моделі з виразною лінією плечей, приталені силуети, пальто-халати, а також затишні дублянки. Якщо ви шукаєте одну універсальну річ на кілька років поспіль, краще зупинити свій вибір на класичному пальті або дублянці стриманих, спокійних відтінків.

♥ **Практичне та стильне взуття.** Головна вимога до зимового взуття — комфорт під час ходьби та захист від вологи й холоду. Серед найбільш вдалих варіантів сезону стилістка виділяє високі чоботи до коліна, жокейські моделі та черевики на масивній підошві. Підбирати взуття варто під свій ритм життя: для довгих піших прогулянок краще підійдуть черевики на стійкій підошві у поєднанні з джинсами чи широкими штанами, а високі чоботи стануть чудовою парою до суконь, спідниць довжини міді та класичного пальта.

♥ **Об'ємний светр із якісного трикотажу.** Його можна комбінувати з сорочками, надягати під жакети або поєднувати з будь-яким низом. Експерти радять віддавати перевагу натуральним або якісним сумішевим матеріалам (вовна, кашемір), які добре тримають форму і приємні до тіла. Окрім класичних нейтральних кольорів, не слід уникати й насичених відтінків, адже саме яскра-

вий светр здатний освіжити стриманий зимовий аутфіт.

♥ **Теплий шарф.** У цьому сезоні популярні як лаконічні шарфи, підібрані в тон до верхнього одягу, так і масивні об'ємні моделі. Акцентний шарф бордового, оливкового чи червоного кольору стане чудовим доповненням до класично-го моноелементного пальта.

♥ **Головний убір.** Сучасний вибір головних уборів не обмежується стандартними в'язаними шапками: в асортименті присутні берети, кепі, капори, затишні хустки та шапки-біні. Головне правило вибору — враховувати пропорції обличчя, матеріал верхнього одягу та загальну стилістику образів, а не лише сліпо слідувати трендам.

♥ **Якісні шкіряні рукавички.** Цей невеликий елемент додає зібраності та елегантності будь-якому зимовому комплекту, одночасно захищаючи шкіру рук від морозу та вітру. Універсальним вибором будуть рукавички з якісної шкіри в чорній, шоколадній або бордовій гамі. При виборі важливо зважати не тільки на естетичний вигляд, а й на наявність теплої підкладки.

♥ ***Порада перед шопінгом***. Напередодні поповнення гардероба зробіть ревізію речей, які вже є у вашій шафі. Іноді достатньо придбати 1–2 продумані акцентні деталі або якісні аксесуари, щоб ваші звичні зимові комплекти виглядали свіжо та стильно.

♥ ♥ ♥

МАГІЯ БЕЗ ЗАЙВИХ КАЛОРІЙ: РОЗКІШНИЙ ШОКОЛАДНИЙ ПИРІГ НА ЯБЛУЧНОМУ ПЮРЕ

Забудьте про звичну осінню шарлотку — звичайні яблука здатні на справжні кулінарні дива. Із них можна приготувати ніжне пюре, яке повністю замінить масло та олію у вишуканому шоколадному пирозі. У класичній кондитерській справі саме жири — масло чи маргарин — відповідають за структуру, вологість та м'якість випічки. Проте в цьому рецепті жирову базу повністю замінює несолодке яблучне пюре. Завдяки високому вмісту води та природних пектинів воно утримує вологу всередині тіста, роблячи його надзвичайно соковитим.

200 грамів якісного чорного шоколаду зі вмістом какао 70 відсотків роблять десерт схожим на фондан, а збиті до стійких піків білки дають тісту необхідну пористість та легкість.

Починають з яблучної основи. Знадобиться близько 300 грамів солодких яблук. Їх очищають від шкірки та серцевини, нарізають невеликими кубиками і тушкують у невеликій кількості води під кришкою приблизно 10-15 хвилин до повного розм'якшення. Після цього масу збивають погружним блендером до кремоподібної консистенції, а за необхідності зайву вологу випаровують на повільному вогні без кришки. Пюре має охолонути і залишитися нейтральним — без цукру, лимонного соку чи спецій. Далі шоколад розтоплюють на водяній бані. Жовтки відокремлюють від білків, з'єднують із яблучним пюре, вводять теплий шоколад, додають трохи ванілі, 60 грамів борошна та 5 грамів розпушувача. Окремо збиті білки акуратно вводять у шоколадну суміш силіконовою лопаткою рухами знизу вгору, щоб зберегти повітря. Тісто викладають у круглу форму діаметром 20 сантиметрів, застелену пергаментом.

Випікають пиріг у духовці, розігрітій до 175 градусів: 20 хвилин подарують неймовірно кремову, вологисту середину, а 25 хвилин зроблять текстуру більш пухкою та стабільною. Після випікання десерт обов'язково охолоджують, а за французькою традицією найкраще смакуватиме пиріг, який трохи охолонув у холодильнику.

♥ ♥ ♥

ТЕПЛО ДО КІНЦЯ ЖОВТНЯ, А ПОТІМ — ПОХОЛОДАННЯ: СИНОПТИКИ РОЗПОВІЛИ ПРО ПОГОДУ В УКРАЇНІ ТА ОЧІКУВАННЯ ВІД ЗИМИ

До кінця жовтня на українців ще чекає відносно комфортна осіння погода, проте вже з перших днів листопада синоптики прогнозують відчутне зниження температури. За словами синоптиків, в останніх числах місяця денні показники в більшості регіонів триматимуться на рівні +11...+14°С, на півдні та сході повітря прогріватиметься до +15...+20°С, тоді як на заході буде прохолодніше — до +8...+10°С.

Погода готує зміни: у низці областей пройдуть дощі, а на півдні, сході та в центрі очікуються сильні пориви вітру до 15-20 метрів за секунду. У Києві найближчими днями істотних опадів не прогнозують, а температура вдень коливатиметься в межах +10...+12°С. Уже з початку листопада повітря почне масово остигати, і вдень стовпчики термометрів опустяться до +5...+9°С.

Що ж до прийдешньої зими, то за попередніми розрахунками метеорологів, вона очікується м'якшою за кліматичну норму приблизно на 1–2 градуси. Переважання атлантичних повітряних мас сприятиме теплій погоді в більшості зимових місяців. Також синоптики нагадують, що м'який сезон не виключає періодичних вторгнень арктичного холоду та короткочасних морозів. ♥ ♥ ♥

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