



Сипле сніг
Сипле, сипле, сипле сніг.
З неба сірої безодні,
Мірадами летять
Ті метелики холодні.
І. Франко

ІНДЕКС 74561

ПАРОСТОК

№ 4, 2012



ЖУРНАЛ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА
БІОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОГО
СПРЯМУВАННЯ

І Всеукраїнський зліт трудових учнівських об'єднань



- Ячмінь
- Просо
- Пшениця
- Овес
- Горох
- Гречка



«Володимирова гора»,
Іван Іжакевич



«Перебендя»,
Іван Іжакевич

Дорогі читачі журналу «Паросток»!

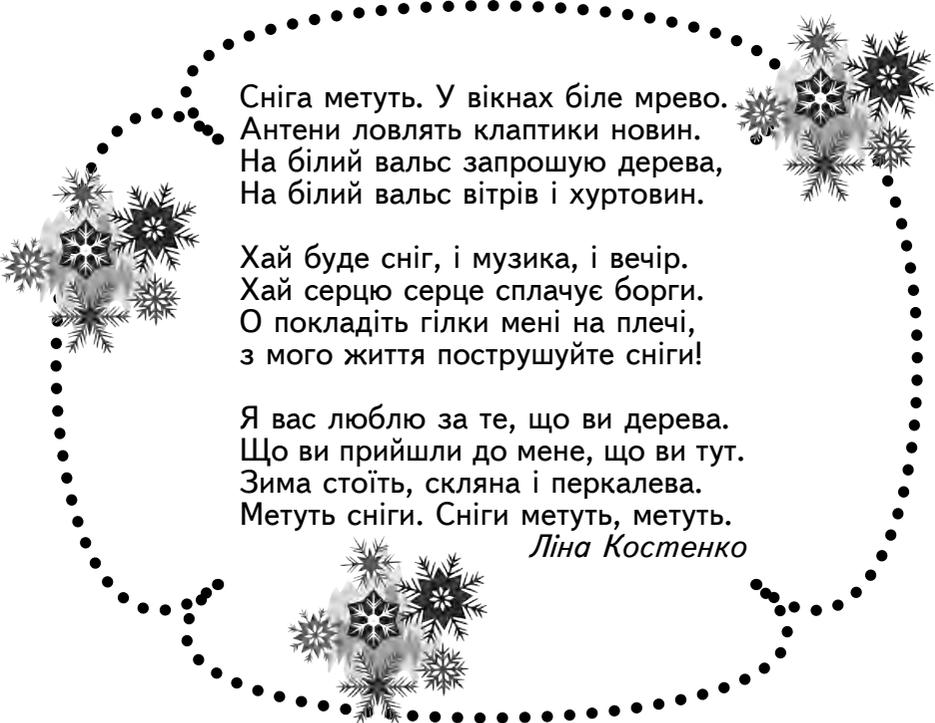
Широ вітаємо вас з Новим 2013 роком! Редакційна рада журналу бажає вам міцного здоров'я, злагоди в сім'ях, творчих здобутків.

Сердечно вітаємо наших постійних, найбільш активних авторів, цікаві та високопрофесійні матеріали яких стали окрасою нашого журналу. У їхніх дописах поєднані науковість та доступність, вони приваблюють для читачів, у них врахована специфіка журналу. Це, насамперед, Аза Прокопівна Зенюк, Валентина Сергіївна Коротєєва, Галина Олексіївна Шаталова, Дарина Олександрівна Хижко,

Ірина Миколаївна Єжель, Євген Юрійович Щепкін, Любов Іванівна Штурмак, Марія Пилипівна Зіновчук, Сергій Андрійович Клименко, Тетяна Володимирівна Фролова та інші.

Адміністрація еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОНмолодьспорту України нагороджує цих авторів грамотами та цінними подарунками.

Сподіваємось, що в наступному 2013 році творче співробітництво редакції та наших поважних дописувачів продовжиться.



Сніга метуть. У вікнах біле мрево.
Анени ловлять клаптики новин.
На білий вальс запрошую дерева,
На білий вальс вітрів і хуртовин.

Хай буде сніг, і музика, і вечір.
Хай серцю серце сплачує борги.
О покладіть гілки мені на плечі,
з мого життя пострушуйте сніги!

Я вас люблю за те, що ви дерева.
Що ви прийшли до мене, що ви тут.
Зима стоїть, скляна і перкалева.
Метуть сніги. Сніги метуть, метуть.

Ліна Костенко

ПАРОСТОК

НАУКОВО-ХУДОЖНИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА

№ 4(76), 2012

Виходить з 1995 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

- 3 **М. ПІНЧУК** | Всеукраїнський зліт трудових учнівських об'єднань
5 **І. ЄЖЕЛЬ** | Наукові досягнення українських біологів за останні десятиріччя
7 **Д. ХИЖКО** | Фагоцитарна теорія Ілія МЕЧНИКОВА
9 Дисципліни, пов'язані з біологією
10 **Р. ШАМЕЛАШВІЛІ** | Генрі Робертс та Білл Гейтс
11 **В. КОТЛЯРЕВСЬКА** | Хижак та жертва
13 **О. ГРИЦЮК** | Буйвол африканський
14 **Ю. ЖИРОВ** | Оселедчик
16 **І. ПУГАЧОВА** | Поклоніння тваринам і птахам у різних країнах
19 Звернення активістів юннатівського руху
22 **А. МОСКАЛЕНКО** | Прання за допомогою природних засобів
23 **Л. ШУПІК** | Цікаве про сіль
26 **В. КОРОТЄЄВА** | Кашетерапія
28 Картопля та мультивітаміни
29 **О. ГОЛОВАЙ** | Імбир
31 **В. ШАПОВАЛ** | Кавуни
33 **П. НІКЛЕН** | Загибель арктичного льоду
35 **В. КОРОБКО** | Комп'ютер та людина
38 **Р. ЧАРИЙ** | Біологічний час
39 **М. ЕСТЕР** | Про цибулю
40 Найкорисніші природні продукти
43 Бережіть своє здоров'я
43 Говорити правду – корисно для здоров'я
44 **Л. РИМОВА** | Як світ бореться з застудою
46 **В. ЧУДНОВСЬКА** | Вживання чаю з іншими продуктами
48 **Т. ФРОЛОВА** | Емоційний світ особистості
50 Конкурс «Екологічна казка»
58 Літературна сторінка
59 **В. ПЕТЛИЦЬКА** | Життя в мистецтві
61 **М. ВІТАЛЬЯНО** | Допомога серцю Вікторії
63 Афоризми
64 Гумор

Засновники

Міністерство
освіти і науки, молоді та
спорту України

Національний
еколого-натуралістичний
центр учнівської молоді
(НЕНЦ)

Головний редактор, науковий
консультант, д-р пед. наук

**Володимир
ВЕРБИЦЬКИЙ**

Редактор
**Рафаель
ШАМЕЛАШВІЛІ**

Відповідальний секретар

**Олександр
КУЗНЕЦОВ**

Коректор
**Вікторія
ПЕТЛИЦЬКА**

Редакційна рада

Андрущенко В.П.,

д-р. філософ. наук, академік,

Бойко Є.О.,

Драган О.А.,

ЖЕБРОВСЬКИЙ О.М.,

ЖЕСТЕРЬОВ С.А.,

КАЦУРАК В.П.,

КЛИМЕНКО С.А.,

КОТЛЯРЕВСЬКА В.А.,

МАНОРИК Л.П.,

ПУСТОВІТ Г.П.,

РАДЧЕНКО Т.Д.,

САЛІГА Ю.С.,

ТАРАНЕНКО В.І.

© «Паросток», 2012

**Журнал можна
передплатити,
придбати:
м. Київ-74,
вул. Вишгородська, 19,
НЕНЦ**

Передплатний індекс **74561**

Реєстраційне свідоцтво КВ №4550 від 14.09.2000

Рукописи не рецензуються й не повертаються.
Редакція не завжди поділяє точку зору авторів.
Листування з читачами лише на сторінках журналу.
Деякі матеріали друкуються в порядку обговорення.

Адреса редакції:

04074, м. Київ,
вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ
Тел./факс 430-0260
Тел. 430-0064, 430-2222
www.nenc.gov.ua
E-mail: nenc@nenc.gov.ua

Надруковано
в ТОВ
«Нова Реклама».

Підготовлено
до друку
30.11.2012 р.

І Всеукраїнський зліт трудових учнівських об'єднань

25–27 вересня 2012 року у м. Києві відбувся І Всеукраїнський зліт трудових учнівських об'єднань України. У заході взяла участь команди з 22 областей України та м. Києва.

Діяльність учнівських трудових об'єднань організовується з метою підвищення ефективності навчально-дослідницької роботи на шкільних навчально-дослідних земельних ділянках і є ефективною формою впровадження трудового виховання та підготовки школярів для активної професійної самореалізації в навчальних закладах України.

Практична діяльність вихованців трудових об'єднань включає в себе різноманітні напрями: рослинництво, овочівництво, садівництво, квітництво, лісівництво та тваринництво. Знання, отримані під час спостережень за живими об'єктами, діти поглиблюють, проводячи дослідницьку роботу на навчально-дослідній ділянці, та закріплюють на практиці.

Під час проведення зльоту велику цікавість учасників викликала виставка «Щедрість рідної землі», де учні презентували свої досягнення та демонстрували щоденники дослідницької роботи і її практичні результати.

На зльоті було представлено багато творчих цікавих оригінальних напрацювань-дослідів.

Зупинимось на деяких з них. Харкавлук Олена, учениця 10-го класу Летавського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів, ліцей» Чемеровецького району Хмельницької області, досліджувала вплив ефективних мікроорганізмів на рівень родючості ґрунту, підтримку його високої продуктивності й екологічної безпеки. Свою увагу учениця звернула на технологію ЕМ-Бокаші. Цей винахід видатних мікробіологів здатний надати нашому врожаю здоровий вид та відмінний смак. Суміш готується на основі органічних відходів, в тому числі і кухонних (*фруктові та картопляні очистки, апельсинові шкірки, яєчна шкарлупа і навіть риб'ячі кістки*), добре підходять висівки.

Тема її дослідницької роботи «Вплив ЕМ-Бокаші на урожай столового буряку». Мета – дослідити вплив Ефективних Мікроорганізмів і ЕМ-Бокаші на схожість, ріст, розвиток та урожай столового буряку. Сутність цієї технології полягає в тому, що всі відходи збираються в один посуд і пропускаються через м'ясорубку. Отриману суміш вичавлюють, обробляють спеціальним ЕМ-розчином до рівня вологості і скачують у кульки. Потім відбувається процес герметизації. ЕМ-Бокаші

дуже зручні в роботі, їх розсипають по грядках, а потім загортають у ґрунт.

У своїй роботі Олена докладно розповіла про експеримент. Було вибрано три варіанти (*передпосівна обробка насіння ЕМ-розчином «Байкал ЕМ-1» та обробка ґрунту ЕМ-Бокаші*) і контроль (*без застосування ЕМ-препарату*). Дівчина спостерігала і порівнювала їх між собою з моменту висіву насіння у ґрунт до дня збору врожаю. Після проведеної копіткої роботи на НДЗД було зроблено такі висновки:

– Ефективні Мікроорганізми препарату «Байкал ЕМ-1» підвищили польову схожість буряків у 1,5 рази;

– на дослідних ділянках буряк зійшов на 4 дні швидше, ніж на контрольних. Схожість рослин була більшою, і рослини довше залишались зеленими. Підвищилася урожайність;

– після обробки ЕМ-препаратами підвищується стійкість рослин до приморозків, хвороб; коренеплоди визрівають швидше, стають смачнішими та й зберігаються довше.

Про свій цікавий дослід розповіла Кроква Тетяна, учениця 10-го класу Озерянівської ЗОШ І-ІІІ ступенів № 58 м. Горлівки Донецької області. Тема дослідду «Порівняльне вивчення гуматів з бурого вугілля, торфу та їхньої суміші на картоплі при позакореновому внесенні».

Учениця поставила перед собою завдання: з'ясувати вплив

різних мікродобрів гумінової природи на схожість та ріст картоплі сорту Луговська та дослідити вплив трьох різних мікродобрів на розвиток кореневої системи картоплі, розвиток самої рослини, стійкості до посухи та кінцеву урожайність в умовах експериментального землеробства м. Горлівки Донецької області.

Для експерименту були використані:

– гумат амонію буровугільний (*ГК-А-БУ*);

– гумат амонію торф'яний (*ГК-А-ТФ*);

– суміш (*50% ГК-А-БУ + 50% 50% ГК-А-ТФ*).

На проведених дослідах, спостереженнях та порівняннях учениця зробила такі висновки:

1. Найбільша продуктивність була отримана при позакореновій обробці картоплі розчином гумат амонію торф'яний (*ГК-А-ТФ*). Урожайність підвищилася на 20%.

2. Під впливом гумусових сполук посилюється синтез білка і нуклеїнових кислот, чим і пояснюється стимулювання росту рослин.

У процесі творчої діяльності у юних дослідників розвивається розуміння цінності людської праці. Все це допомагає дітям стати турботливими господарями своєї землі. Праця на землі розвиває благородні якості особистості: патріотизм, гідність, уміння наполегливо долати життєві перешкоди.

*Підготував
Микола ПІНЧУК*

Наукові досягнення українських біологів за останні десятиріччя

В останні десятиріччя різко зріс авторитет біології — вона вийшла на передові рубежі природознавства. Фундаментальні відкриття в молекулярній біології, генетиці, фізіології, вірусології здобули вагомих результатів у розвитку української біологічної науки.

Сучасні наукові відкриття виникли не на голому місці. Розпочавши систематичні дослідження в XIX столітті, українські вчені зробили великий внесок у досягнення біології. В Україні було створено наукові центри в Харкові, Києві, Одесі, Львові, в яких плідно працювали лабораторії, виховувалась ціла плеяда талановитих учених. Коло їхніх наукових інтересів було надзвичайно широке й охоплювало всі галузі біологічних знань. Сьогодні в Україні працює понад сто навчальних та наукових закладів, у яких розробляються фундаментальні проблеми біології.

Надзвичайно важливі є практичні дослідження Інституту геронтології АМН України. Геронтологія — це наука, що вивчає процеси старіння. Відкриття вчених-геронтологів відзначені

міжнародними преміями. В усьому світі вважається, що Україна є Меккою геронтології. Особлива заслуга у розвитку геронтології належить вченому зі світовим ім'ям Володимиру Фролькісу.



Володимир Фролькіс

Його дослідження щодо сутності старіння організму не мають аналогів у світі. На думку вченого, будь-яка жива система має свій термін життя. Старіння треба сприймати як нормальний, природний, багатопричинний процес. Геронтологія ставить завдання не лише додати роки до життя, а й життя до років. Вплинути на темп старіння — означає відсунути термін

виникнення вікової патології. Нові біохімічні відкриття в галузі геронтології дають змогу подовжити вік молодості. Отже, людська раса якісно покращиться і стане сильнішою. Адже відсоток людей, які помирають від природного старіння, неймовірно малий.

Велике значення для розвитку як української, так і світової біологічної науки мала діяльність О.О. Богомольця (1881–1946), організатора і директора Інституту експериментальної біології та патології України та Інституту клінічної фізіології АН України.



Богомолець Олександр

Основні наукові праці вченого присвячено проблемам довголіття, фізіології, ендокринології, вегетативної нервової системи. Під його керівництвом в СРСР було

проведено перший у світі перепис довгожителів. Однак найважливішим напрямком його творчих пошуків стало вчення про сполучну тканину, її морфогенез, клітинні компоненти та безклітинні структури, їхня участь і роль у фізіологічних і патологічних процесах в організмі як цілому. Вчений встановив, що сполучна тканина утворює в організмі своєрідну систему зі складними функціональними проявами, а її гістологічні елементи надзвичайно різноманітні. Ця так звана неоформлена тканина населена різними активними клітинними елементами. О.О. Богомолець запропонував нову, основу на глибокому аналізі світової літератури і власних фундаментальних дослідженнях, оригінальну концепцію сполучної тканини як фізіологічної системи, що відіграє важливу роль у життєдіяльності організму. Вчення О.О. Богомольця про фізіологічну систему сполучної тканини сприяло виникненню ряду нових наук, наприклад алергології, а також різноманітних модифікацій вчення про імунітет, яким зараз надається важливе значення.

*Підготувала
Ірина ЄЖЕЛЬ
(далі буде)*

Фагоцитарна теорія*

Іллі МЕЧНИКОВА



Людина — відкрита жива система, на яку діють різні подразники. Часто вплив подразників викликає захворювання, яким протидіє імунітет. Імунітет — це система захисних механізмів організму, що обумовлена функціями клітин знешкоджувати чужорідні мікроорганізми. В принципі, імунітет є природними ліками, що можуть самостійно без фармацевтичних засобів справлятися з патологіями організму.

Сьогодні краще робити профілактику захворювань через зміцнення імунітету*, ніж постійно звертатися до лікарів. Протягом всієї історії розвитку медицини вчені досліджували методи зміцнення імунітету. Ще в I столітті нашої ери середньовічні вчені здогадувались про існування імунної системи. Зокрема, Авіценна, східний вчений I століття, припускав, що хвороби викликають «зерна», які передаються від людини до людини. Тобто припущення, що імунітет — це система на мікроскопічному рівні, вже існувало, хоча існування клітинного рівня, як такого, на той час ще ніхто не підтвердив. Луї Пастер вважав, що організм не підтримує розвиток мікробів взагалі. Також подібні припущення робили Томас Дімсдейл, Едвард Дженер та інші вчені. Але всі їхні досягнення втратили сенс у XX столітті, коли

людство дізналось, що таке «реальний імунітет».

Найбільш точне визначення поняття «імунітет» дав Ілля Мечников.

Ілля Мечников народився в Україні в 1845 році. Ще в дитинстві він почав проявляти здібності потенційного Нобелівського лауреата, досліджуючи комах на повітрі. Згодом Ілля закінчив Харківський університет природничих наук з відзнакою. В 23 роки Ілля отримав ступінь доктора зоології в Петербурзькому університеті. Також за своє життя він встиг стати завідувачем лабораторії в Парижі (Франція), почесним членом Петербурзької академії наук (Росія), працювати в Гессені, Геттінгені та Мюнхені (Німеччина).

У 1882 році Ілля Мечников відкрив один із видів імунітету, описавши це в Фагоцитарній теорії, що полягає в припущенні існування фагоцитів (клітин імунної системи, які поглинають чужорідні організми). Власне, фагоцитоз і є процесом такого поглинання. Ілля Мечников відкрив теорію, спираючись на явище травлення

мікроорганізмів на різних ступенях біологічного розвитку, описане Чарлзом Дарвіном. Мечников припустив, що імунітет є здатністю клітин перетравлювати чужорідні організми. Залишилось питання — що ж «харчується» такими організмами? Вчений почав досліджувати внутрішньоклітинне травлення амеб. Пізніше він провів експеримент з введенням шипів троянди в морську зірку, що показав, як клітини зірки поглинають чужорідні клітини шипів. Після проведення дослідів Ілля Мечников сформулював Фагоцитарну теорію, описавши її в науковій роботі «Про цілющі сили організму» (1883).

Відтоді лікарі почали більш дієве лікування хворих, спираючись на факт існування фагоцитозу. Адже існує багато захворювань, що пов'язані з порушенням функцій фагоцитозу (*недостатність мієлопероксидази фагоцитів, порушення в системі глутатіона і т.д.*).

Особисте життя Ілля Мечникова не було простим. Перше кохання вчений зустрів у 23 роки. Ним була племінниця відомого російського ботаніка Андрія Бекетова Людмила. Через 4 роки подружнього життя Людмила захворіла на туберкульоз і пішла з життя. Перебуваючи в депресії, 28-річний

Ілля Мечников почав постійно колоти собі морфін. Одного разу він вколов смертельну, на його погляд, дозу, але не помер, а лише частково втратив зір.

Від депресії Мечникова врятувала його майбутня дружина Ольга Білокопитова, якій було 15 років на момент їхньої зустрічі. Згодом у 20 років Ольга захворіла на тиф. Щоб померти разом, вчений прищепив тиф і собі. Але дивом подружжя одужало. І в 1908 році живий і майже здоровий Ілля Мечников отримав Нобелівську премію за опис Фагоцитарної теорії. Точніше, Ілля Мечников розділив премію з Паулем Ерліхом, що описав теорію про антитіла*. Вчені були опонентами, адже вважали теорії один одного не достовірними. На сьогодні відомо, що обидві теорії правдиві.

Дослідження в сфері імунології проводять й дотепер. Зокрема, Нобелівська премія 2011 року була присуджена імунологу Жулю Хоффману за дослідження активації вродженого імунітету. Але будь-які припущення в галузі імунології спираються на Фагоцитарну теорію, за якою стоїть ім'я Іллі Мечникова.

*Підготувала
Дарина ХИЖКО*

Фагоцитарна теорія — теорія, сформована українським вченим І.Мечниковим у 1882 році. Пояснює фагоцитоз, процес поглинання чужорідних мікроорганізмів клітинами (*фагоцитами*).

Антитіла — білкові сполуки, що виробляє організм у відповідь на проникнення в середовище організму чужорідних мікроорганізмів.

Імунітет — це сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, сторонніми тілами.

Продовжуємо знайомити наших читачів із дисциплінами, пов'язаними з біологією.

Початок у третьому номері «Паростка».

Дисципліни, пов'язані з біологією

Біологія розвитку — розділ біології, що вивчає причинні механізми і рушійні сили індивідуального розвитку (*онтогенезу*) організмів тварин і рослин.

Біометрія — сукупність методів математичного опрацювання даних, одержаних при вимірюванні тіла або окремих органів організмів.

Біоніка — використання біологічних методів та структур для розробки інженерних рішень та технологічних методів.

Біосеміотика — наука, що досліджує властивості знаків та знакових систем (*знакові процеси*) в живих системах.

Біоспелеологія — розділ біології, що займається вивченням організмів, що мешкають у печерах.

Біофізика — галузь науки, яка вивчає фізичні та фізико-хімічні явища зародження, формування, життєдіяльність, відтворення життя на всіх рівнях, починаючи з молекул, клітин, органів та тканин, закінчуючи організмами та біосферою в цілому.

Біохімія — наука про хімічний склад організмів та їхніх складових частин, хімічні процеси, що протікають в організмах.

Біомеханіка — наука, котра вивчає на основі ідей та методів механіки властивості біологічних об'єктів.

Біоценологія — розділ екології, що вивчає біоценози, їхнє виникнення, походження й розвиток, будову й розподіл у просторі й часі, взаємовідношення з навколишнім середовищем та між собою як самих біоценозів, так і окремих їхніх компонентів.

Ботаніка — розділ біології, що вивчає рослини, гриби і водорості.

Ботанічна географія — наука про закономірності географічного розповсюдження рослинного покриву в зв'язку з рельєфом, кліматом, ґрунтами та іншими складовими ландшафту.

Бріологія — наука, що вивчає мохоподібні (*мохи та печіночники*).

Валеологія — науково-навчальна дисципліна, що займається вивченням формування та збереження здоров'я.

Вірусологія — галузь науки, яка вивчає властивості вірусів людини, тварин, рослин, бактерій, грибів.

(далі буде)

Генрі Робертс та Білл Гейтс

Творець ідеології персонального комп'ютера і його першого промислового зразка «Альтаір-8800» Генрі Едвард Робертс народився в 1942 році. Будучи дипломованим інженером, власником виробництва персональних комп'ютерів, він залучив до себе студента Білла Гейтса й у компанії з ним організував знаменитий «Microsoft». Усі знають, чим це скінчилося, але далеко не всім відомо, що в 1986 році Г.Е. Робертс продав свою частку в компанії, вступив до медичного університету, закінчив його і отримав спеціалізацію «Внутрішні хвороби». З того часу він успішно працював сільським лікарем у невеликому містечку Кохран (близько 4500 жителів) у штаті Джорджія. Комп'ютер він використовував тільки для внесення реєстраційних даних про своїх хворих і динаміки цих даних. Його психологічний контакт із хворими був ідеальним, його медичний авторитет був дуже високим.

Виявляється, Робертс ще з юності прагнув бути лікарем, але хтось у коледжі умовив його спочатку стати електроінженером.



Генрі Робертс

Він став ним і незабаром придумав електронний калькулятор, який виявився дуже популярним. Робертс відкрив власну маленьку фірму й швидко заробив свій перший мільйон. Але потім великі електронні фірми задавили його, і він загруз у боргах. Тоді він придумав перший персональний комп'ютер (ще

без екрана). Справа знову пішла, стало не вистачати рук, і тоді він найняв Білла Гейтса й ще кількох розумних хлопців, щоб розгорнути виробництво.

Але отут він згадав, що йому вже 41 рік. Він терміново продав свою частку за 2 мільйони доларів і вступив до медінституту, який закінчив у 47 років! Потім він влаштувався на роботу дільничним (*сімейним*) лікарем у маленькому містечку, де щасливо проробив до своєї смерті від пневмонії в 2010 році!... Він умирав у місцевому госпіталі, і всі переполошилися, коли туди раптом приїхала найбагатша людина у світі — знаменитий Білл Гейтс — попрощатися зі своїм першим роботодавцем.

Підготував

Рафаель ШАМЕЛАШВІЛІ

ХИЖАК ТА ЖЕРТВА

Деякий час ду мене, в великій клітці на лоджії, жив звичайний лісний тхір – велика тварина з родини Кунячих. Чорний, з густою шерстю, з яскравим золотистим підпушком. Він впав з якогось балкона, і, незважаючи на всі намагання, ми так і не знайшли його господаря.

Взагалі, кажу з власного досвіду, тримати кунячих, тим більше повноцінну дорослу тварину, вдома нелегко. Це так звані суперхижаки. Хапаючи здобич, вони вже нічого не бачать навколо, ні на що не звертають уваги і, навіть звикнувши до неволі, можуть разом зі здобиччю захопити руку хазяїна. Крім того, ці тварини мають дуже неприємний для людини спосіб захисту – залози, які виділяють різкий пахучий секрет, – і роблять вони це не тільки під час небезпеки, а й просто



від несподіваної ситуації в результаті власного хвилювання.

Все це менше стосується гібридної, штучно виведеної тварини – фредки, яку найчастіше тримають вдома.

Проте також існують певні труднощі.

Мій тхір був дикою здоровою дорослою твариною. Він був вже прирученим, його можна було гладити, брати на руки, давати з рук їжу – і він не видавав западного секрету, поки залишався у своєму звичному сховищі – в клітці. Проте, коли я виносила його з лоджії до кімнати, він починав сильно хвилюватися присутністю людей та інших тварин і видавав різкий, достатньо неприємний запах, схожий на виділення речовин пеніцилінового заводу на певній стадії технологічного процесу. Тхір, наш суперхижак, їв переважно тваринну їжу. Ми давали йому м'ясо, рибу, свіжі

та варені яйця, сир. Не відмовлявся він від різної смачної їжі, яку вживала наша родина, проте це йому не було корисно. Рідко це можна робити просто заради його задоволення. Проте в принципі, якщо ви хочете, щоб дика тварина почувала себе в неволі добре, була здорова і довго жила, їй треба створювати умови утримання та харчування, максимально наближені до природних. Іноді я приносила тхору живого білого щура з віварія. Мені це було неприємно, проте тварина повинна була мати і природну їжу. Один раз це призвело до надзвичайного, несподіваного результату.

Я знову принесла щура, і тхір одразу схопив його за шкірку. Я відійшла, щоб не бачити криваву розправу. Коли через деякий час я повернулася, щоб зібрати рештки «обіду», то побачила вражаючу картину. Щур сидів у кутку на задніх лапах, спираючись об стіну клітки, і часто дихав, висунувши язика, як стомлений собака. Навпроти нього, розкинувши лапи, лежав, нібито втомлений, важко дихаючий тхір. Я стала спостерігати за тваринами і на решті все зрозуміла... Тхір був самцем, щур – самкою в період гону. Отже, хижак почав залицятися до неї!

Вони довго ганялися один за одним, проте безрезультатно! «Щуро-тхорів» у нас, на жаль, не сталося... Все закінчилося тим, що тварини подружилися. Тепер вони разом спали та їли, гралися, намагаючись відняти один у одного їжу, причому тхір біг мовчки, а щур вищав, ганяючись за ним. Влітку, коли було жарко, тварини спали поруч, розкинувшись на сіні. Іноді – перекинувшись один через другого. Взимку залазили в домівку, спали, притулившись один до одного, згорнувшись в клубочок.

Я ніколи не бачила і не читала про такі випадки. Може, щось чули про це ви? Цікаво, чи може таке статися в дикій природі? Думається, що в умовах боротьби за існування, жорстокої конкуренції, при існуванні складних та багатогранних відносин між тваринами одного та різних видів, така невідповідна принципам виживання тварин поведінка не має права на існування. Хоча, хто знає...



На прохання нашого читача Руденко Т.А. розміщуємо матеріал про кафрського буйвола.

Буйвол африканський

(чорний, кафрський)

Надклас – Чотириногі

Клас – Ссавці

Дорослі кафрські буйволи досягають 1200 кг. Роги згибаються у вишину і трохи до середини. Відстань між кінцями рогів завбільшки метра. Тіло буйвола вкрито рідкими жорсткими волосинами, що майже не вкривають чорну шкіру.

Найбільші буйволи мешкають у саванах Східної, Південно-Східної та Південно-Західної Африки. Буйволи, які зустрічаються від Сенегалу до середньої течії Нілу, більш дрібні та короткорогі. І нарешті, у лісах басейну Конго та на узбережжі Гвінейської затоки живе третій підвид – червоний буйвол, що має невеликі розміри, вкритий рудим густим волосяним покривом, з невеликими рогами. Африканський (кафрський) буйвол мешкає і в тропічних лісах, і в засушливих чагарникових саванах. На сьогодні стада цих буйволів збереглися переважно в національних парках.

Харчуються буйволи трав'янистою рослинністю, пасуться з вечора і до світанку,



а вдень стоять у тіні дерев чи лежать у болоті або в заростях очерету.

Буйвол дуже швидка тварина: він може розвивати швидкість до 57 км/год.

Буйволи обережні тварини. Достатньо легкого шуму чи незнайомого запаху, щоб усе стадо завмерло, приготувавшись до нападу: самці попереду, самки позаду.

Ворогів у буйволів небагато. Тільки леви насмілюються нападати цілими прайдами на корів та молодих биків. На старих биків малими силами леви нападати не наважуються. Відомі випадки, коли буйволи примушували левів тікати і навіть убивали їх.

Підготував

Олександр ГРИЦЮК

Оселедчик



Оседець — риба родини оселедцевих, яка dorостає до 50 сантиметрів, надає перевагу холодним морям і перебуває в близьких родинних стосунках із салакою, кількою та тюлькою. Фахівці нараховують понад 60 видів оселедця, серед яких є морські, а є й прохідні, які для нересту «мандрують» у прісні води.

До вишуканих делікатесів оселедець не віднесеш — ним здавна ласував простий народ — моряки, рибалки, небагаті городяни. Але потім як «народна страва» оселедець перекочував і на столи еліт, що переситилися осетрами та устрицями. Оселедець люблять у різних країнах.

Мешканці «низинних земель», голландці, на весь світ славляться правильним підходом до оселедця, заради якого в Нідерланди з'їжджаються гурмани з усієї Європи.

Кращий голландський оселедець називається *maatjes haring* — «дівчина-оселедець» або «оселедцева незаймана», яка не метала ікру перед тим, як її зловили. Ловлять «незайманих оселедців» наприкінці травня, і початок «оселедцевого сезону» відзначається в Голландії особливими

рибальськими перегонями, в яких перемагає судно, що раніше від інших доставить на берег перший улов. Спробувати свіжий «невинний оселедець» з інших діжок можна у будь-якому кутку Амстердама або інших голландських міст. У сезон він коштує дешево, продають рибу з лотка, викладену на картонці, з ріпчастою цибулею, дрібно порубаними, яскраво-жовтими солоними огірочками й оливковою олією. Справжня голландська «дівчина-оселедець» тоне в роті, як ніжне морозиво.

Але голландці ловлять не тільки «невинний оселедець» і не тільки в травні. У свіжоспійманих оселедців голландці видаляють зябра і солять рибу ще в морі, безпосередньо на судах. Є в Голландії й інші способи приготування улюбленої риби. До речі, класична технологія засолування оселедця була придумана фландрським моряком Бейкельсом. Нині на честь славного першопрохідника кращий оселедець у всій Європі носить назву «беклінг». Маринад

по-голландськи — це коли до свіжого оселедця додається цукор, лимонний сік, перець, морква, лаврове листя, цибулька і перчик. Дуже важливо не перетримати рибку; оселедцю буде досить одного—двох днів, щоб досягти кондиції.

Норвежці — морський народ, який цінує оселедець так само, як і голландці. Норвезький письменник Мартин Андерсен-Нексе якось сказав, що в Норвегії оселедець прийнято їсти 21 раз на тиждень, тобто тричі на день. І справді, норвежці запросто подають оселедець до сніданку, присмачуючи його різними соусами й приправами. Норвезький оселедець славиться особливо великим розміром та жирністю.

Данці теж знаються на оселедцях, подають його філе, замариноване у винному соусі — це та сама закуска «Матьє», яку нині готують у всіх рестораціях світу. Поляки люблять їсти оселедець із лляною олією та цибулею, англійці смажать його в рослинній олії та запивають пивом...

Найпопулярніші рецепти оселедця, як правило, проходять за розрядом «холодні закуски», це може бути оселедець у гірчичному соусі або оселедець у винному соусі, а може бути форшмак або рольмопс. Форшмак (*у Вільному перекладі «перед закускою»*) — гордість єврейської кухні, холодна закуска з рубаного оселедця, вимоченого в чаї або молоці і перемішаного з хлібом, яйцями і яблуками. Рецептів форшмаку існує безліч,

і, як водиться, кожний його автор впевнений, що саме його рецепт найкращий.

У Росії та Україні оселедчик вбирають у багат шарову «шубку», додають до вінегретів або ж просто подають до столу з розсипчастою вареною картоплею, маслом, крапелькою оцту й кілочками цибулі. Причому оселедець можна купити в законсервованому й готовому до вживання вигляді, а можна вимочити самим. Правила вимочування прості: берете 1 кг оселедця, потім заливаєте його двома-трьома літрами холодної води, після чого міняєте її через кожні 3—4 години. Процес може розтягнутися від декількох годин до декількох днів — усе залежить від солоності й твердості вихідного продукту.

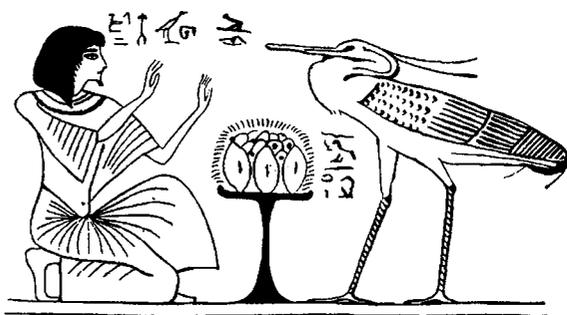
Людині, далекій від морів і океанів, складно уявити собі, що оселедець може бути не тільки солоним, але й свіжим. Більше того, у такому вигляді оселедець може приємно вразити уяву гурмана, якщо він зможе правильно його приготувати. Насамперед, оселедець треба неспішно розморозити — не треба класти його у воду, краще перекласти в якунебудь посудину та поставити на нижню полицю холодильника. Зі свіжого оселедця можна приготувати непогану юшку, можна обваляти його в борошні й посмажити на вершковому маслі, а можна запекти на решітці.

Підготував
Юхим ЖИРОВ
(далі буде)

Поклоніння тваринам і птахам у різних країнах

Життя людей з початку появи їх на Землі було тісно пов'язане з життям та існуванням тварин. В уявленні первісних людей дикі тварини були сильні, хитрі, небезпечні, підступні. Полюючи на них, людина мала перехитрити й перемогти їх. Для цього їй потрібні були не тільки мисливське спорядження, але й сила, спритність, хоробрість, кмітливість. На думку людей, тварини також володіли цими й іншими якостями. Треба було їх перехитрити. Так з'явився ритуал попереднього полювання з піснями, танцями й застосуванням зброї, якою вражали намальовану здобич — звірів.

У Стародавньому Єгипті визнавали священними більше ста видів тварин. Так, під час розливів найбільшої африканської ріки Ніл, яка живить водою цю землеробську країну та приносить родючий мул, в її низов'ях з'являлося багато крокодилів. У зв'язку з цим давні єгиптяни прийшли до висновку, що саме крокодил викликає паводок. Так нестримна людська фантазія перетворила крокодила в «управителя» водами ріки. Під час богослужіння у храмі



крокодилів у день свята Нілу єгиптяни приносили в жертву прекрасну дівчину. Якщо в річці її наздоганяв крокодил, це вважалося вірною ознакою того, що жертва прийнята й буде великий розлив. Якщо ж дівчина пливла і не тонула, а крокодил її не наздоганяв, вважалося, що вона чимось не догодила божеству. Тоді її треба було виловити й замурувати живцем в стіні храму крокодилів.

Гепарда древні єгиптяни отожднювали з богинею Мафдет, покликану супроводжувати душі померлих фараонів у загробний світ. Самі фараони держали гепардів у палацах як живе втілення богині, надіючись на її покровительство і захист.

У тропічній Америці великі види рогатих жаб породили багато міфів у індійських племенах. Індійці старались не чіпати їх, бо ці амфібії вважались духами-хранителями води,

тому початок сезону дощів часто збігався з масовою появою рогаток. В Україні жаба виступала уособленням нечистої сили, її створення приписували чортові, а укуси цілком безпідставно вважали небезпечними й навіть смертельними. У тому, що жаба перестрибує дорогу або з'являється у хаті, бачили недобру прикмету. Жаба здавна використовувалася в замовляннях, ворожіннях та інших магічних діях як приворотний або відворотний засіб.

Люди стали шанувати тварин і прагнули задобрити їх, перейняти від них силу, хоробрість, спритність, хитрість. Мисливці й воїни на Мадагаскарі ніколи, наприклад, не їли м'яса їжака: він вважався боязкою твариною. Тобто той, хто з'їсть м'ясо боязкої тварини, сам стане боягузом. А якщо з'їсти м'ясо сильної й сміливої тварини, то сам станеш сильним і сміливим. Щоб придбати гострий зір хижака, треба з'їсти око орла. Віра в чудодійний вплив м'яса й різних органів тварин на риси характеру людей існувала довгий час у багатьох народів світу.

Багато народів поклонялося одній тварині, наділяючи її різними якостями, як, наприклад, бикові. Відомо, що єгиптяни шанували бика як бога Апіса. Греки і римляни вбачали в бикові верховне божество свого пантеону Зевса – Юпітера.

Слов'яни іменували биками своїх героїв - наприклад, «Буйтур Всеволод» - і пили за перемогу із рогів тура, так само, як це робили бактрійці та согдіанці і як дотепер прийнято у Грузин. Ну і на кінець, символом і талісманом брокерів на всіх фондових біржах світу був і залишається бик, бик-творець.

У різних народів аж до недавнього часу збереглася віра в духів. Люди вірили в те, що духи можуть допомагати їм під час полювання. В Японії вважають, що душа людини безсмертна й може переселятися до інших тварин, в тому числі й до комах. Світляків там вважають душами воїнів, що віддали своє життя за батьківщину й заслужили вічне блаженство.

В Україні кінь здавна користується традиційною пошаною: адже його роль у господарській діяльності та житті людини була великою. Кінський череп наділявся властивостями оберега від нечистої сили, вважався символом родючості. Господарі нерідко застромляли його у тин на городі, щоб все родило, або тримали на пасіці, щоб бджоли велися, прикриплювали на клуні від відьом та інших злих істот.

Стародавні греки і римляни створювали багато міфів про богів і їхні діяння. На стародавніх зображеннях цих богів ми часто бачимо змію, яку стародавні греки вважали символом

мудрості, науки і пізнання. За що ж змія отримала таку пошану? Ось що розповідає про це давньогрецький міф. Якось Асклепій побачив на своїй патериці змію і забив її. З'явилася інша з цілющою травою й оживила свою родичку. Цим зіллям скористався й бог-лікар. Він воскресив сина критського царя Міноса, а потім лікував ним всі людські недуги. З давніх-давен дійшла до нас і емблема медиків — чаша із змією.

У багатьох місцевостях України існувало повір'я, що вуж, який оселився в хаті, стає своєрідним покровителем обійстя, його охоронним талісманом, котрий приносить багатство і щастя. Народна уява наділяла вужа здатністю смоктати молоко у корови, і вважалося, що корова, біля якої він з'являється, дає більше молока. Тому цього плазуна не можна було вбивати.

Ставлення до сов у народів на різних історичних етапах було неоднаковим — сова вважалась божеством, мудрим і сильним, іноді символом зла, провісником незгод і бід. Вірили, що вночі сова показує чортові гнізда інших птахів, тому вдень птахи переслідують її, щоб помститися.

Багато легенд складено про лелеку. За народним повір'ям, лелека стереже щастя, не підпускає лихо. Дуже добре, якщо на даху сільської хати лелеки

збудували гніздо: за прикметою, в цій сім'ї буде щастя. Та ж прикмета говорить: шкодити лелекам не можна — щастя піде і не вернеться в будинок.

Археологічні знахідки свідчать, що навіть в доісторичні часи людина вивчала поведінку тварин, птахів. Перші зображення тварин належать неандертальцям. У різних місцях Землі вчені виявили малюнки, головне місце серед яких займають сцени полювання, де з великим знанням справи зображені тварини в характерних позах, сцени полювання й ритуальні танці навколо намальованих тварин. Це означає, що древні люди, чиє благополуччя залежало від вдалого полювання, добре знали їхні особливості й поведінку. Спостерігаючи за тваринами, людина намагалася зрозуміти, чим викликані ті чи інші їхні вчинки, шукала в їхніх діях риси схожості зі своїм власним «я», приписувала тваринам власні пориви і емоції. Тому первісна людина не тільки вбивала тварин, але й поклонялася їм. Роблячи практичні висновки зі своїх спостережень, людина закладала основи систематичних знань. А міфи, легенди, припущення становлять велику скарбницю традицій і звичаїв усіх народів.

*Підготувала
Ірина ПУГАЧОВА*

Звернення активістів юннатівського руху

Зима – пора суворих випробувань, один із найважчих періодів у житті для багатьох мешканців дикої природи. Короткий зимовий день, глибокий сніговий покрив, різка зміна температури, ожеледиця тощо створюють загрозу для життя лісових звірів, птахів. «Не такий страшний холод, як голод» - говорить народна мудрість.

Проте узимку всі можуть без значних витрат сприяти порятунку братам нашим найменшим.

І ми можемо їм допомогти!

Їжа, вода і притулок взимку важливі для всіх живих істот. Вирубка лісів, осушення боліт і ставків, «окультурення» ландшафту ускладнюють виживання звірів і птахів у зимовий період. Тому тварини охоче шукають поживу та укриття поблизу житла людей. У надто суворі зими підгодовування птахів, цілком ймовірно, дає їм шанс на виживання. Особливо потерпають від непогоди та голоду маленькі пташки, такі як синиці. Ці пташки надавали нашим садам і полям у весняно-літній період допомогу:



збирали і знищували шкідливих комах та їхніх личинок. Зараз вони потребують нашої уваги та допомоги.

Допомогти пережити морози та голод пернатим друзям біля наших осель під силу кожному! Вміло організована підгодівля сприяє не лише виживанню птахів, а також подальшому їхньому закріпленню на гніздових ділянках.

Птахів годувати легко, оскільки вони не потребують дорогих кормів. Якщо ви почали підгодовувати птахів, це необхідно робити протягом усієї зими, оскільки вони стають залежними від підгодівлі.

Підвісні годівниці (*виготовити які можна не тільки з дерев'яних дощок, а навіть з пластикових пляшок та пакетів з-під соку*) забезпечують птахам безпеку, тому їх із задоволенням відвідують синички, снігурі, чижі, повзики, омелюхи, посмітюхи та інші зимуючі птахи.

Найпоширенішими кормами для підгодівлі птахів узимку є:

- насіння соняшника (*не-смажене*) – люблять снігурі, повзики та синиці. Можна трохи розтовкти його пляшкою чи качалкою;

- насіння коноплі – люблять усі зерноїдні птахи, але їх потрібно попередньо розчавити;

- овес – їдять вівсянки та чубаті жайворонки;

- просо, пшоно – найулюбленіша їжа для вівсянок, жайворонків, синиць та горобців;

- насіння кавунів – корм для синичок та повзиків;

- насіння дині – всі птахи полюбляють;

- насіння вівса – залюбки їдять вівсянки, але якщо немає інших кормів, то їдять синички, горобці;

- крихти сухого білого хліба (*чорний не можна ні в якому разі!*) – корм для багатьох птахів;

- сире несолоне сало, сирі чи варені кістки (*«цукрові» кістки*) – улюблені ласощі синиць, повзиків, дятлів;

- ягоди горобини і бузини – улюблені ласощі дроздів, омелюхів, снігурів;

- насіння ясеня – ласощі для снігурів;

- насіння бур'янів (*лобода, кропива, реп'яхи, кінський щавель*) – корм для всіх зерноїдних птахів.

Підгодівлю слід проводити щоденно. Корм бажано закладати в годівниці в одні і ті ж години. Якщо птахів не підгодовують більше тижня, вони залишають цю ділянку і перелітають в інші місця.

Водоплавних птахів на озерах, ставках, що покрилися кригою, також слід не залишити поза уваги. Їх підгодовують зерном пшениці, гороху, проса, рапсу безпосередньо біля водойм з розрахунку 200 г на одну особину. Корма бажано висипати на плетеницю з соломи чи очерету.

Підгодовувати взимку слід не лише птахів, а й диких звірів. Олені, лосі, косулі, дикі кабани, зайці чекають на ваш порятунок від голоду, адже знайти поживу під величезним шаром снігу просто неможливо!

Лісову їдальню для них наповнюють заготовленими з осені трав'яними та березовими віниками, сіном, зерновими кормами, коренеплодами, а ще сіллю.

Крім природних кормів, для підгодівлі тварин вирощують різні однорічні та багаторічні кормові культури: озимі жито і пшеницю, горох, яру та озиму вику, рис озерний, конюшину, топінамбур, кормову капусту, кукурудзу тощо.

Підгодівля тварин гілковими кормами у вигляді віників є одним із найбільш

масових біотехнічних заходів. Заготовляють віники із пагонів (з *листками*) деревно-чагарникових порід, які найбільше поїдаються ратичними та зайцеподібними, а саме: ясеня, верби, осики, горобини, яблуні, груші лісової, крушини тощо. Їх слід заготовляти в період, коли вони мають найбільший вміст поживних речовин, зокрема сирого протеїну. Вміст сирого протеїну в деревно-чагарникових рослин сягає максимуму в період масового розвитку листової поверхні. Отже, заготовляти корми слід на ранніх стадіях розвитку рослин, в основному з 15 червня до 15 липня, а інколи і раніше, залежно від природних умов.

Крім деревних порід, для віників використовують пагони малини, кропиви, топінамбура, кукурудзи.

Силос є ефективним кормом для підгодівлі мисливських

тварин, особливо ратичних. Склад силосу і технологія його приготування залежить від місцевих умов: кліматичних, економічних, організаційних. Практикують силос різного складу. Найчастіше використовують наступну суміш: топінамбур – 6,5 кг, люпин – 5 кг, лукові трави – 5 кг; або 40% мішанки (*вика, горох, овес*), 10% чорниці, 5% ялини, 15% стебел малини і ожини, 30% листків лісових дерев. До силосу додають сіль, мелісу: до 5 м³ – 20 кг солі, 100 кг меліси.

Використовується силос з грудня місяця. Він має виннокислий смак і добре поїдається дикою свинею, козулею, лосем, зайцем. Борсуків, лисиць, зайців і косуль можна підгодовувати в садках.

До годівничок для пташок у пошуках смачних ласощів охоче приходять білки.

Активісти юннатівського руху звертаються до дорослих, дітей та всіх небайдужих до братів наших менших з проханням допомогти пташкам, що зимують у нашій місцевості, та лісовим тваринам пережити морозну зиму.



Прання за допомогою природних засобів

Намагаючись зберегти час і гроші при виборі миючих засобів, насправді ми економимо лише на своєму здоров'ї. Адже всього століття тому люди широко використовували натуральні рослинні компоненти, соки і масла для догляду за тілом, волоссям, при пранні білизни тощо. Замість того, щоб щодня піддавати хімічній атаці фосфатів, барвників та ароматизаторів як себе, так і планету, — чи не краще згадати про корисні властивості рослин, здатних утворити не менш ефективну і нешкідливу мильну піну?

Одним із таких видів є мильний корінь, який утворюється з мильнянки лікарської.

Мильнянка лікарська (*Saponaria officinalis*) містить 32% сапоніну. Густу мильну піну добувають з коріння, розтираючи його у воді. Процес можна прискорити нагріванням води — прокип'ятити кілька хвилин невелику кількість корінців. В отриманій «есенції» можна і прати, і купатися, і волосся мити — з користю для себе і без шкоди для природи. Але не слід вдихати і пробувати піну, тому що вона в цьому випадку може викликати чхання.

Заготовляють корені з кореневищами. Рано навесні або восени їх викопують лопатами, струшують землю, обрізують ножами надземні частини і миють у холодній воді. Сушать на відкритому повітрі, на горищах під залізним дахом, розкладаючи тонким

шаром на папері чи тканині. Вихід сухої сировини — 30–32%. Сировину пакують у згортки вагою по 100 кг, зберігають у сухих, прохолодних приміщеннях.

Зростає ця рослина по всій території України, за винятком полинного степу, — в чагарниках, на заплавах луках степової і лісостепової зон, в надрічкових лозняках, на піщаних берегах озер, на лісових галявинах і узліссях, в занедбаних квітниках, іноді як декоративна рослина.

Мильнянку лікарську дуже просто виростити і в себе на присадибній ділянці, вона неприхлива і не потребує особливих умов вирощування.

Інші «мильні» засоби містяться в плодах кінського каштана (11% — в шкаралупі, 6% — в м'якоті), в корінні горицвіту (28%), альпійської фіалки або цикламена (25%) та частинах багатьох інших рослин. Загалом, сапоніни широко поширені в природі, вони зустрічаються в листі, стеблах, коренях, квітах, плодах різних рослин. Особливо багато сапонінів у клітинах підземних частин рослин. В молодих рослинах вміст сапоніну нижчий, ніж у старих; кількість його різко збільшується в період цвітіння. Переважно сапоніни містять рослини, які належать до родин лілейних та амарилісових. Багаті на них і представники родини ранникових, пасльонових, гвоздикових.

Підготувала

Анна МОСКАЛЕНКО

Цікаве про сіль

Варіння яєць у солоній воді призводить до того, що вони, навіть тріснувши, не витечуть і згодом легко очистяться.

Перевірте яйце на свіжість, кинувши його в чашку з підсоленою водою. Свіже — потоне, сумнівне — залишиться плавати.

Очищені яблука, груші й картопля, покладені у холодну підсолену воду, збережуть свій колір.

Чайний і кавовий наліт із чашок видаляють вологою губкою із сіллю. Скляний посуд стає прозорим і блискучим, якщо його вимити в теплій солоній воді й сполоснути у холодній.

Солоною водою добре промиваються потьмянілі дзеркала.

Сіллю легко очистити дно підгорілої каструлі або пательні — треба лише насипати на дно товстий шар, змочити водою, залишити на ніч, а вранці прокип'ятити.

Сіль і сода очистять



холодильник і видалять із нього неприємний запах. Щипка солі, додана в каву, поліпшить її смак і видалить зайву гіркоту. Додайте щипку солі в молоко, і воно довше залишатиметься свіжим.

Свіжі сліди від поту на одязі видаляють розчином кухонної солі (*1 столова ложка на склянку води*).

Грілка довше буде гарячою, якщо у воду додати трохи солі.

Існує дієвий народний спосіб: у разі отруєння — випийте кілька склянок досить солоної води.

Якщо впав тиск, швидко випийте склянку досить солоної води.

Сіль, як стверджує академік Б.В. Болотов, може омолоджувати наш організм. Учений пропонує ефективний спосіб підвищення секреції шлункового соку. Через 15 хвилин після їжі покладіть на кінчик язика 1–2 грами кухонної або морської солі.

Після того, як сіль розчиниться, проковтніть солону слину. Така мала кількість солі не буде шкідливою, проте викличе додатковий викид шлункового соку.

Сіль не має собі рівних серед антисептичних засобів.

Для лікування поранених під час Великої Вітчизняної війни хірург І.І. Щеглов використовував серветки, змочені насиченим розчином солі. Через 3–4 дні великі й брудні рани очищалися, ставали чистими й рожевими.

Гранульома на зубі лікується за допомогою сольових тампонів за два тижні.

При зубному болю полощіть рот солоною водою після кожного прийому їжі та перед сном.

При запаленні легенів і сильному кашлі на спину в місці запалення накладається соляна пов'язка.

Аденому й мастопатію лікують за допомогою складеного в 4 шари бавовняного рушника, змоченого у розчині солі. Його тримають на проблемній ділянці протягом ночі. Курс лікування – два тижні.

Прекрасно допомагає сіль при прищях і фурункулах. Кашку із солі треба нанести на прищ, закріпити пластиром і потримати близько години. Процедуру повторити через кілька годин.

При забоях на хворе місце прикладають компреси із солі з оцтом. Вони ж корисні при головному болю.

При золотусі та рахіті дітей 2–3 рази на тиждень купують у ванні: 400 г солі на відро води.

При варикозному розширенні вен треба прикласти марлю із соляною кашкою на проблемну вену й прибинтувати еластичним бинтом. Якщо робити це регулярно вранці і ввечері, вени поступово придуть у норму. При грибкових захворюваннях ноги тримають 5–10 хвилин у розчині (2 столові ложки солі на 0,5 л теплої води). Можна в солону ванночку додати поточений часник. Повторювати до повного одужання.

При укусі бджоли чи оси прикладена до місця укусу зволожена щипка солі заспокоює біль і зменшує припухлість.

Зміцнює волосся і перешкоджає його випадінню масаж волосистої частини голови кам'яною сіллю.

Прагнете, щоб тіло було без прищиків і нерівностей? Перед прийняттям ванни легко розітріться сухою кам'яною сіллю, помніть її в руках, щоб долоні стали рожевими, потопчіться ногами по солі. Крім суто косметичного, ви отримаєте і чудовий лікувальний ефект: іони солі, проникаючи

в шкіру, стимулюють весь організм.

Сольовий масаж допомагає при зниженому кров'яному тиску, хронічних розладах травного тракту, діабеті, частих застудах (*є, щоправда, протипоказання: пошкодження шкіри, висип, відкриті рани, екзема*).

Після важкого дня опустіть втомлені ноги в теплу воду з кухонною сіллю, і вам відразу стане легше.

«Сіль — біла смерть, — твердять нам популярні журнали, — від неї неприємності ниркам, жовчному й сечовому міхурам, серцю й артеріям». Однак скільки тисячоліть люди вживали сіль, скільки зусиль докладали, щоб добути «білу смерть»... Виходить, без неї ніяк не можна? Ніяк. Тому що по наших венах тече її розчин. Тіло людини містить близько 120 грамів солі. Якщо набагато менше, м'язи не скорочуються, кров не циркулює, їжа не перетравлюється, серце не б'ється.

Учені поки так і не можуть прийти до згоди, яку кількість солі в організмі вважати занадто низькою, яку — надто високою. Рекомендовані медичні норми споживання солі коливаються від 3,5 до 8 грамів на день. Але реальне споживання солі в середньому перевищує рекомендовані норми в 1,5–2 рази. Між тим,

перевищення середньої норми у два рази вже шкодить здоров'ю, а в три — може призвести до підвищення тиску, відкладання солей.

Тим часом шанувальники здорового способу життя нерідко й з метою профілактики повністю відмовляються від споживання солі. Насправді, не тільки надлишок, але й недостача солі завдає непоправної шкоди здоров'ю.

Сіль — необхідний будівельний матеріал для людського організму. Кожна наша клітина — це мікроскопічна іонна електростанція, і її робота залежить від багатьох речей, у тому числі й від присутності солей. Сольовий дефіцит може призвести до виснаження клітин, що загрожує набряками кінцівок і внутрішніх органів, ослабленням кров'яного тиску. Сповільнюються процеси мислення, падає рухова активність шлунково-кишкового тракту і жовчних протоків. Сіль підтримує в людському організмі гідромінеральну рівновагу, регулює тиск і об'єм крові, сприяє травним функціям.

Не зловживайте сіллю, але й не відмовляйтесь від неї зовсім. Прислухайтеся до свого організму, вивчайте його реакції, і все буде добре — і смачно, і корисно.

*Підготувала
Людмила ШУПІК, дієтолог*

Кашетерапія



Нешкідливий та простий засіб для виводу токсинів з організму — каші! Це науково доведений факт. Будь-яка крупа — це, насамперед, клітковина з безліччю різних органічних кислот. Вони притягають до себе, як магніт, важкі метали, пестициди та інше «сміття». Причому мають таку властивість практично всі каші — одні на 90%, інші на 20%, тому що до їхнього складу входять кислоти з різними властивостями. Ефективність очищення залежить від того, наскільки сильно вони зв'язуються зі шкідливими металами. Але є одна гарна закономірність. У першу чергу виводяться особливо токсичні домішки. Наприклад, метали виводяться в такій послідовності: свинець, кадмій, мідь, залізо!

Краще всіх виводять токсини вівсянка, гречка, пшоно й просо. У вівсянці багато цінних білків, фосфору, заліза

й магнію. Причому останнього в ній стільки, що «Геркулес (каша)» можна назвати засобом для підтримки артеріального тиску, серцевої рівноваги й міцності кісток. А гречана крупа багата на пектин, що поліпшує травлення, й лецитин, так необхідний нашій печінці й підшлунковій залозі. Це прекрасна «вечірня» каша. Пшоно — джерело вітаміну РР, солей магнію й мікроелементів.

Рис корисніше всього їсти неочищений, коричневий або довгий середньоазіатський. Найкраще пестициди виводяться кукурудзяною кашею, а важкі метали — вівсянкою. Проте є особлива умова, за якою досягається повне очищення: каша повинна перебувати в шлунку як можна довше — мінімум 20 хвилин. Чим довше вона затримується, тим більше токсинів буде поглинено. Тому найбільш корисна вівсянка: при рівних умовах вона виводить токсинів більше, ніж інші, тому що має властивість довго переварюватися. І на чому б ви не зварили вівсянку: на воді або на молоці, з маслом або із цукром, або без того й іншого,

— вона «втягне» з організму до 90% усякого «сміття». Що цікаво: навіть при варінні вісянка не втрачає своїх властивостей. У воду переходять крохмаль, органічні речовини, деякі кислоти й вітаміни, тобто органічні кислоти, які не «вимиваються» водою, а разом із клітковиною створюють особливо міцний «комплекс» з металами й надійно виводять їх з організму. А от рис і гречка вимагають особливого готування. Рис треба як можна довше промивати невеликим струменем води з-під крана. У такий спосіб ви вимієте з нього крохмаль, що заважає «зустрічі» токсинів і кислот, і тим самим прискорите процес очищення. Це тим більше корисно, оскільки промитий рис до того ж сприяє схудненню. Є цікавий рецепт із минулого століття лікування рисом по-китайськи: рисові зерна відмивали протягом семи днів, поки вони не ставали прозорими, як скло, майже повністю позбавленими крохмалю, і їли по одній столовій ложці на день у сирому вигляді. Раніше таким рисом лікували гірників золотих копалень (*існував ризик отруєння свинцем і миш'яком*). Зараз такий рецепт знадобиться всім, хто пов'язаний зі шкідливим виробництвом (*наприклад, обробкою дорогоцінних металів*). До речі, якщо такий рис залити окропом, він миттєво

стане розсипчастим. А от гречку краще не варити, а запарювати: залити окропом, укутати й залишити в теплому місці. Вона буде більш смачною й корисною щодо поглинання металів, зокрема шкідливих для організму надлишків заліза.

Цінна властивість пшона — виводити з організму залишкові антибіотики і їхні продукти розпаду (*при прийомі антибіотиків щодня треба їсти пшоняну кашу*). Особливість пшона — зменшувати ріст пухлин. Його сечогінна дія допомагає при лікуванні водянки. Можна ще додати, що пшоно зрощує зламані й зміцнює ушкоджені кістки, загоює рани й сприяє з'єднанню м'яких тканин, зміцнює м'язову систему.

Будь-яка каша прекрасно сполучається з молоком, вершками, нежирним сиром, бринзою, вершковим маслом і рослинною олією, грибами й квашеною капостою, зеленню, прянощами, горіхами (*крім арахісу*). Прекрасно доповнюють кашу курага, родзинки, інжир, сухофрукти, солодкі яблука, мед, помідори, оливки. При цьому крупа не втрачає своїх адсорбуючих властивостей. Якщо у вашому організмі нагромадилися токсичні метали, то вони виведуться в першу чергу. Їжте більше каші!

Підготувала

Валентина КОРОТЄЄВА 27

Картопля та мультивітаміни

Про унікальні властивості картоплі заговорили в Британській асоціації дієтології. За словами її представника Сіана Портера, картоплю в наші дні можна вважати заново відкритим продуктом, що перевершує своїми корисними властивостями багато інших.

Дієтологи вважають, що активна реклама всіляких «суперпродуктів» у чималому ступені посприяла створенню міфу про те, начебто картопля — головний ворог стрункости, й віднадила людей від неї. Дослідження в галузі здорового харчування все частіше доводять, що стара добра картопля в наші дні незаслужено забута: насправді, своїм складом цінних мікроелементів картопля може легко замінити мультивітаміний комплекс.

Експерти вказують, що картопля насичена важливим для серця калієм — у цьому плані картопля, як джерело калію, не уступає бананам. Крім того, у картоплі в 5,5 разів більше клітковини, ніж в банані, а вітаміну С у одній середній картоплині більше, ніж у трьох авокадо.



Результати дослідження провідних спеціалістів Британської асоціації дієтологів доводять, що в картоплі можна знайти більше селену, ніж у всіх насінневих і горіхах. В організмі людини після 60—65 років суттєво знижується кількість селену, що призводить до збільшення захворюваності на артрит, рак молочної залози і товстої кишки, легенів, тоді як добавки із селеном знижують смертність від цих патологій. Експериментальні дані доводять, що в людей похилого віку, які протягом півроку отримували препарати із селеном, імунітет функціонував, як у молодих.

*За матеріалами
Інтернет-видань*

Продовжуємо друкувати матеріали
про чудодійні властивості імбиру.

Імбир



Чудодійний овоч

Настоянка для підвищення імунітету

Така настоянка буде гарною для профілактики простудних захворювань. Приготувати її нескладно: приблизно 100 грамів свіжого кореня імбиру очистіть від шкірки, натріть на тертці і залийте спиртом (500 мл), додайте 50 грамів меду. Дайте настоятися протягом двох тижнів у теплому місці, зрідка потрушуючи. Процідіть і пийте після їжі по чайній ложці. Можна додати в настоянку цедру лимона, грейпфрута, лайма.

Ну, а якщо все-таки підхопили застуду чи грип, то допоможе швидко вилікуватися імбирний чай.

Імбирний чай

Дрібно ріжемо невеликий шматочок імбиру (або *натираємо на тертці*) в чайник для заварювання, додаємо чай (чорний або зелений), заливаємо окропом і настоюємо кілька хвилин. Перед вживанням можна додати в чай скибочку лимона і мед.

Імбирне розтирання для суглобів

При болях у суглобах допоможе розтирання із

самостійно приготовленого імбирного масла. Для його виготовлення натертий корінь свіжого імбиру заливаємо невеликою кількістю рослинного масла і даємо настоятися кілька тижнів у темному місці. Можна в цю суміш додати трохи прополісу.

Компрес з імбиру

При болях у суглобах і хребті можна використати такий компрес: змішати 2 чайні ложки імбиру і чайну ложку куркуми з підігрітим рослинним маслом, викласти отриману суміш на марлю, помістити на хворе місце, зверху прикрити вощеним папером, утеплити і зафіксувати компрес.

Маска для поліпшення кольору обличчя

Столову ложку тертого свіжого імбиру (або *чайну ложку порошку*) змішуємо з однією столовою ложкою білої глини і столовою ложкою настою ромашки. Наносимо на шкіру обличчя, через 10

ПАРОСТОК

хвилин змиваємо і наносимо на обличчя улюблений живильний крем.

Кількість імбиру в цій масці можна варіювати залежно від ступеня чутливості шкіри.

Антицелюлітний скраб

Для приготування скрабу змішуємо порошок імбиру (або свіжий тертий імбир) з оливковою олією, додаємо жменю дрібної морської солі або кавової гущі і кілька крапель ефірного масла цитрусових або кориці. Наносимо на проблемні ділянки шкіри і масажуємо протягом 10 хвилин.

Імбирна масажна суміш

Змішуємо 2–3 чайні ложки імбиру в порошок з натуральним рослинним маслом (*маслиновим, кунжутним, мигдальним чи персиковим*), приблизно 150 мл. Приготовлену суміш застосовуємо для масажу проблемних зон стегон, живота і сідниць протягом 7–10 хвилин. Легке печіння шкіри свідчить про те, що імбир почав діяти, якщо печіння дуже сильне – змийте масажну суміш з тіла, швидше за все, концентрація для вашої шкіри занадто велика. Виправити це нескладно, додайте олії в готову масажну суміш. Для досягнення цілющого ефекту імбирний масаж досить проводити один раз на тиждень.

Імбирний мед

Беремо шматочок свіжого імбиру (8–10 см), очищаємо від шкірочки, натираємо на дуже дрібній тертці, сік з решти волокон вичавлюємо в кашку. Додаємо кашку з меленого імбиру в 300–500 мл меду (*за смаком*), перемішуємо, зберігаємо в холодильнику. Використовуємо як запашні лікувальні ласощі, а також при застудах і для їхньої профілактики.

Зараз на ринку з'явилося досить багато кремів, лосьйонів, миючих засобів та іншої косметики для обличчя, тіла і волосся, яка містить імбир, але можна зробити імбирний крем, маску або тонік для обличчя самостійно. Поєднуючи імбир з іншими натуральними засобами і оліями, такими як: мед, настої трав і квітів, сік лимона, граната або лайма, кунжутна олія, олія мигдалевого горіха, зародків пшениці, рожева олія, екстракт абрикосових кісточок тощо, ми можемо досягти дуже хорошого результату.

І нарешті, імбирний чай має дуже приємний «побічний ефект», він не дає накопичитися зайвим кілограмом за довгі зимові місяці. Імбир здатний «розганяти» уповільнений обмін речовин, так що він є перевіраним і ефективним засобом для схуднення!

Підготував

Олександр ГОЛОВАЙ

Кавуни

Більшість людей люблять кавуни. Але запитаєте їх, за що — і ви навряд одержите виразну відповідь. Ми любимо кавуни просто так! Одні люди вважають кавун отаким нешкідливим «напоєм» — багато води й смаку, але мало користі. Виявляється, це не так. Кавуни мають просто-таки приголомшливі лікувальні властивості. Інші побоюються, що в кавунах багато нітратів. Але й це не відповідає дійсності. Якщо порівнювати цю солодку ягоду з іншими овочами й фруктами, то кавун перебуває в десятці «найчистіших», тобто найменш хімічно забруднених із усіх неорганічно вирощених плодів. Чим цінний кавун? Оскільки кавун дійсно складається із води (92%) і клітковини, то він низькокалорійний (приблизно 25–30 калорій на 100 г), але досить ситний, що саме по собі вже є корисним для багатьох людей, які прагнуть схуднути або вести здоровий спосіб життя. Мало хто знає, що ця смачна ягода — ще й відмінне джерело вітаміну С, одного з основних і найбільш потужних



антиоксидантів. У кавуні досить багато й бета-каротину — вітаміну А, що корисно для зору й профілактики глаукоми.

Комбінація вітамінів А і С дуже вдала, оскільки, як недавно з'ясували вчені, приймання підвищених доз комбінації цих вітамінів має властивість запобігати онкологічним і серцево-судинним захворюванням, полегшувати атаки артриту й астми.

Ще один вид нутрієнтів, який ви навряд очікували зустріти в кавуні, — це вітаміни групи В, особливо В1 (*тіамін*) і В6 (*піридоксин*). Тіамін потрібний організму для підтримки передачі нервових і електричних сигналів. Піридоксин необхідний для функціонування ензимів, тобто перетворення їжі в клітинну енергію. Дефіцит цих вітамінів зустрічається дуже часто, а от надлишок — практично ніколи.

Червоний колір м'якоті кавуна свідчить про високий вміст у ньому лікопіна — антиоксиданту, відомого своїми властивостями мінімізувати ризик захворювання на рак. Крім кавуна, таким високим вмістом

лікопіна можуть похвастати-ся тільки помідори. У списку «перемог» лікопіна — рак грудей, простати, легенів, ендометрія, кишечника, і цей список можна продовжувати. Що ще є в кавуні? Наприклад, достаток мінералів — особливо калію й магнію. Калій регулює роботу серця, нирок і мозку, рятує організм від зайвої рідини й допомагає в профілактиці появи каменів у сечовому міхурі. Магній взагалі «король» усіх мінералів: він бере участь у 300 видах клітинних метаболічних процесів. Тим часом дефіцит магнію дуже розповсюджений, оскільки причиною цього є те, що більшість овочів і фруктів вирощується на виснажених ґрунтах. Симптомами дефіциту магнію є дратівливість, безсоння, м'язові судоми, після чого недалеко до серцевих нападів і інших серйозних захворювань. Антиоксиданти, присутні в кавуновому соці, зміцнюють імунну систему організму й навіть регулюють рівень цукру в крові. З останніх новин: кавун здатний знижувати артеріальний тиск. У ході досліджень, присвячених цьому питанню, було виявлено, що у всіх учасників після тривалого вживання в їжу кавуна знижувався тиск і поліпшувалася прохідність судин.

Згідно з дослідженням, проведеним відомим американським журналом, присвяченим проблемам гіпертонії, кавун

містить у собі найбагатше природне джерело L-Цитрулін. Оптимальна щоденна доза L-Цитруліна — від 2 до 4 грамів. Ця доза міститься приблизно в 1 кг кавунової м'якоті. Але не тільки ці амінокислоти сприяють нормалізації артеріального тиску. Завдяки високому вмісту калію, кавун виводить із організму зайву сіль, яка сприяє гіпертонії. Таким чином, кавуни є відмінними натуральними ліками при початкових стадіях гіпертонії.

Чим ще приваблює кавун? Його можна довго зберігати в цілому вигляді без втрати ним поживних і лікувальних властивостей. Для цього краще зберігати ненадрізаний кавун при кімнатній температурі, а не в холодильнику. Розрізаний кавун теж прекрасно збереже всі свої властивості, але вже в холодильнику протягом 2—3 днів.

Кавун поряд з іншими продуктами, багатими на лікопін, має природні протизапальні властивості й може навіть компенсувати шкоду, нанесену організму сонячним випромінюванням. Можливо, ще й тому так приємно з'їсти прохолодний соковитий шматочок кавуна в жаркий сонячний день. Так що постарайтеся за час кавунового сезону запитися всіма цілющими речовинами, що перебувають у цих природних ліках.

Підготувала

Валентина ШАПОВАЛ

Шановний читачу! Твоїй увазі пропонується невеличка розповідь Пола Ніклена, відомого канадського мандрівника і фотографа. Протягом чотирьох років він працював біологом, поки не зрозумів, що міг би зробити для природи набагато більше, ставши її фотокореспондентом. У своїй розповіді він порушує питання впливу глобального потепління на льодовий покрив Арктики?



Морозним травневим вечором я протиснувся в ополонку й поринув у Північний Льодовитий океан. Холод так різко обпалив обличчя й покриту неопреновим каптуром голову, що до горла підкотив клубок. Події відбувалися південніше протоки Ланкастер, у берегів Баффінової Землі, в арктичній зоні Канади. Температура морської води не перевищувала мінус 1,6 градуса — тобто зовсім трохи не доходило до відмітки замерзання (*мінус 2 градуса*).

Я стис зубами мундштук регулятора, борючись із нудотою.

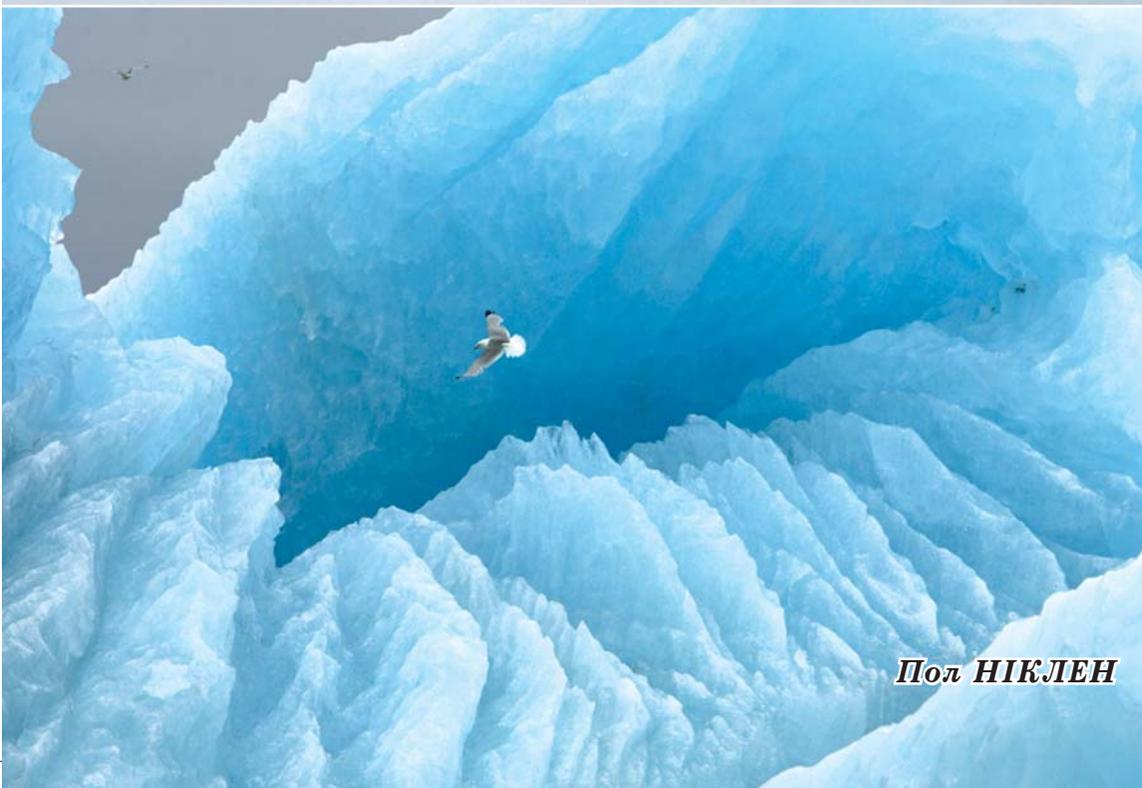
Незабаром подих вирівнявся, холод перестав здаватися таким палючим і я поплив назустріч темряві. У якийсь момент я глянув на лід наді мною, очікуючи побачити звичайну для ранньої весни картину — блакитнувату безжиттєву завісу. Однак на льоду виднілися зелені й руді плями. Крім того, він рухався! Я замружився, а потім перевірів глибину занурення. Потрібно було переконатися,



Пол НІКЛЕН



*«Аскольдова могила»,
Іван Іжакевич*



Пол НІКЛЕН



*«Лавра»,
Іван Іжакевич*

Всеукраїнський конкурс дитячого малюнка «Екологічна казка»



«Імператорський пінгвін»,
Сергій ВІСИЧ



«Вовк»,
Вікторія ЧЕКАРАМІТ



«Дружна сімейка»,
Антон БАБЕНКО



«Кримський олень»,
Аміра КАУД



«Дятел строкатий»,
Назар СОЛОНІЧНИЙ



«Перев'язка звичайна»,
Анастасія ГУТОРОВА

що в мене не почалося запаморочення: для водолаза, що працює один під шаром льоду товщиною майже в метр, це смертельно небезпечно. Але отут я зрозумів: рухався зовсім не лід! Наді мною колихалася густа хмара, утворена малюсінкими рачками-амфіподами. Вони поїдали фітопланктон, що росте на нижній поверхні крижаного покриву по весні, коли в Арктику вертається сонце. Я спостерігав основу екосистеми — нижчі форми, що живуть під льодом, від яких залежить існування всіх інших тварин, включаючи білих ведмедів, китів, тюленів.

Усе життя я провів у канадській Арктиці, фотографуючи сувору природу цього краю. Коли я тільки починав працювати, лід на поверхні океану здавався непорушним: він зберігався навіть у найтепліші місяці літа. Крижаний покрив не просто частина пейзажу. Це ще й складова біологічного середовища. Полярні ведмеді бродять по льоду й полюють на ньому цілий рік, а особливо активно — навесні. Ластоногі відпочивають на льоду й тут же обзаводяться потомством. Величезні гренландські кити припливають сюди подібно флотиліям підводних човнів і ласують амфіподами та їх родичами — рачками-сіноїдами. Білухи й нарвали

переслідують арктичну тріску, яка ховається в кавернах у товщі льоду. Арктику просто неможливо уявити без крижаного покриву.

Але за останні десять років ситуація змінилася. Лід на обох полюсах тане зі страхуючою швидкістю. Якщо глобальне потепління й далі буде йти такими темпами, ми зрештою побачимо Арктику, вільну від льоду — принаймні в літні періоди. Деякі вчені вважають, що менше ніж за сторіччя це може призвести до вимирання багатьох біологічних видів, у тому числі білого ведмеда. Голодна смерть загрожує й гренландським китам, занесеним у Міжнародну Червону книгу. Це один із найтривожніших прогнозів, який мені доводилося чути.

Світлини, які я прагну показати, були зроблені протягом десяти років (*див. на вкладці*). На цих знімках — поки ще повний життя світ Арктики. Але я також спробував передати думку, яка з несподіваною ясністю прийшла мені в голову в той травневий вечір, коли я дивився на рух амфіпод і чув клацання китів, що підпливають: якщо температура й далі буде підвищуватися, лід зникне. А разом з ним — усі мешканці цього світу. Адже Арктика без льоду — однаково, що сад без землі.

Пол НІКЛЕН



Комп'ютер та людина

Багато з нас тепер просто не уявляє собі, як можна спілкуватися, шукати потрібну інформацію та працювати без клавіатури з мишкою під руками й дисплеєм перед очима. Багато годин ми проводимо, напружено вдивляючись у монітор, а потім вирушаємо додому, щоб для свого задоволення погуляти просторами Інтернету або подивитися фільм. За даними статистики, середній час, який працівник інтелектуальної праці проводить за комп'ютером, у розвинених країнах досягає 12 годин на день.

Це неприпустимо багато. Незважаючи на удавану відсутність фізичної напруги, організм піддається колосальним навантаженням, наслідки від яких, до того ж, мають властивість накопичуватися. Страждає все: зір,

опорно-руховий апарат, нервова система, психіка.

Патологічні процеси, що відбуваються в організмі, на початкових стадіях можуть бути не дуже помітні, але одного разу обов'язково настає момент, коли вони заявлять про себе. З часів Гіппократа відомо, що хворобу простіше попередити, ніж лікувати.

Як зменшити ризик захворювання, якщо навчальна чи професійна діяльність неминуче приковує вас до дисплея ПК? Спробуємо розібратися. Розглянемо вплив тривалої роботи за комп'ютером на різні системи організму.

Зір. За допомогою очей ми зчитуємо інформацію з дисплея комп'ютера; цей процес відбувається практично безперервно протягом усього часу спілкування з ним. Постійне та тривале навантаження на зір

викликає синдром, який став відомим у медицині як «синдром комп'ютерного зору». Які ж патологічні процеси він викликає?

Процес перший — зневоднення.

Концентруючись на інформації, що відображається на моніторі, ми просто забуваємо кліпати! Кліпання — важливий фізіологічний процес; у момент, коли віко сковзає по очному яблуку, відбувається його зволоження і змивання з його поверхні пилових мікрочастинок.

Коли ми перестаємо кліпати, поверхня рогівки починає підсихати, а пилові частинки посилюють роздратування. Крім того, при концентрації уваги ми мимоволі розплющуємо очі ширше, ніж зазвичай, тим самим збільшуючи площу випаровування вологи. Результат — різі в очах, світлобоязнь, ослаблення захисних функцій очей, підвищення ризику виникнення кон'юнктивіту.

Процес другий — порушення акомодатії.

Акомодатія — це здатність кришталика змінювати свою форму, що забезпечує фокусування на предметах, які знаходяться на різній відстані від людини.

У процесі роботи відстань від очей до дисплея майже не змінюється і зіниця довгий

час знаходиться в одному і тому ж положенні; м'язи працюють лише на «дрібне підстроювання» різкості. Тривала одноманітність у роботі акомодатії м'язів призводить до їхньої дисфункції; їхня здатність змінювати форму зіниці слабшає, призводячи до короткозорості або далекозорості (*залежно від відстані між очима і монітором*). Якщо у вас є проблеми з акомодатією, довге спілкування з дисплеєм легко може призвести до їхнього збільшення.

Варто також зауважити, що концентрація уваги на інформації, яка відображається, змушує м'язи кришталика безперервно виконувати згадану вище роботу, що призводить до їхнього стомлення і наступної патології.

Процес третій — «вигорання» сітківки. Найбільш яскраво виражений цей процес у тих, хто постійно багато працює з текстом. Зображення на моніторі в такому режимі роботи змінюється дуже рідко, і частина світлочутливих клітин сітківки — паличок (*rods*) і колбочок (*cones*), постійно отримує незмінний характер засвічення. Ці клітини, які одержують однорідне та інтенсивне засвічення протягом тривалого часу, стомлюються, і ефективність

відновлення пігментів – фотопсинів (*які розкладаються під дією світла, формуючи нейрохімічну відповідь сітківки на освітлення*), падає.

Результат – зниження сили зору, ослаблення здатності бачити в темний час доби.

Що робити? Перший і найголовніший метод боротьби із «синдромом комп'ютерного зору» – відпочинок! Дослідження показали, що кожні 30–40 хвилин роботи бажано робити короткі паузи, під час яких виконувати найпростіші вправи.

Вправа 1 – «Ближче-далі»: цю вправу краще проводити біля вікна. По черзі фокусуєте погляд на близькому предметі (*наприклад, власному пальці*) і віддаленому. Постарайтеся розташувати палець так, щоб він знаходився майже на одній лінії з віддаленим предметом.

Вправа 2 – «Поводимо очима»: дивимось прямо перед собою. Потім робимо кілька рухів очними яблуками «наліво – вниз – праворуч – вниз – праворуч». Потім – серія аналогічних рухів туди-сюди по верхній дузі.

Вправа 3 – «Зажмурювання»: кілька разів поспіль міцно заплющуємо очі.

Під час вправ ми фактично розминаємо акомодційні і окорухові м'язи, а також стимулюємо кровопостачання очей, сприяємо нормалізації внутрішньоочного тиску. Спробуйте, і ви побачите, як стомлені очі відчують себе краще.

Не забуваймо також і про кліпання. Непоганим нагадуванням може стати наліплений на монітор папірець із закликом: «Кліпай!».

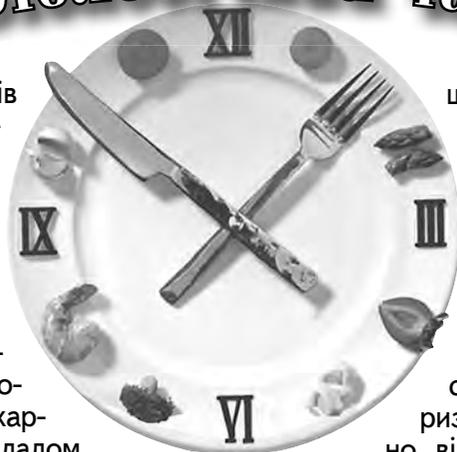
Важливим моментом також є правильне розташування монітора щодо очей: відстань не менше 50 см, кут між лінією погляду, спрямованого в його центр і перпендикуляром у тій же точці, повинен становити близько 35°.

Варто пам'ятати і про правильне освітлення. Воно не повинно бути занадто яскравим, але й у темряві працювати не варто. При плануванні робочого місця слід мати на увазі розташування джерел світла, враховуючи вікна: на моніторі не повинно бути відблисків і сторонньої засвітки.

Підготував
Василь КОРОБКО
(далі буде)

Rod – паличка, світлочутлива клітина, що відповідає за чорно-білий зір;
Cone – колбочка, світлочутлива клітина, що відповідає за кольоровий зір.

Біологічний час



З давніх часів тибетські цілителі встановили, що, крім добового ритму всього організму, в кожного органа є ще й свій розклад. Якщо узгодити режим харчування з розкладом робіт травного тракту, то їжа повністю засвоїться, менше речовин відкладеться в підшкірний жир, організм швидше звільниться від шлаків, тобто прийнята їжа по-справжньому буде корисна. Тому спробуємо розглянути добовий ритм органів травлення. Перефразовуючи улюбленого мультяшного героя Вінні-Пуха, можна сказати: «Головне — підкріпитися вчасно».

Отже, почнемо зі сніданку.

Якщо ви встаєте рано, то вже годин в 6–7 можна відчутти голод. Але треба знати, що в цей час артеріальний тиск завжди підвищується і чашка кави або міцного чаю може тільки нашкодити навіть гіпотонікам. А ось 8–9 годин — найсприятливіший час для чашечки кави. Взагалі не можна пити каву зранку в 6–7 годин і в 19–20 годин вечора. У решту часу пийте його на здоров'я! З 7 до 9 години ранку

шлунковий сік виділяється дуже в малих кількостях, продукти, що містять білки й жири, практично не переварюються. Тому любителі ситних сніданків ризикують постійно відчувати важкість

у шлунку. Найкраще дочекатися 10 години, коли шлунок повністю прокинеться і настане час основної трапези. Можна їсти найважчу їжу. З 10 до 12 години можна з'їдати такий об'єм їжі, який можна порівняти з обідом. І найкраще час обіду перенести на ці години, бо шлунок у цей час максимально активний. Також активується й підшлункова залоза.

З 15 до 17 години в активну фазу вступає тонкий кишечник, всмоктуючи всі поживні речовини. Виявляється, традиційний обідній час абсолютно не відповідає внутрішньому розкладу організму. Тому з 13 до 16 години добре поголодувати — у цей час організм перебуває на мінімумі активності.

До 16–17 години нас знову починає терзати голод. У крові до цього часу накопичуються багато продуктів білкового обміну,

токсичні речовини. Тому добре випити побільше рідини: чаю, компоту, соку тощо, марна ж в англійців існує традиція — пити чай о 17 годині. Кращому виведенню шлаків сприяють фрукти — з'їжте в цей час який-небудь фрукт. Добре засвоюються з'їдені на полуденок десерти, випічка, солодке, а також каші й макарони.

Вечеряти найкраще о 20 годині, незважаючи на приписання модних дієт після шостої не їсти. Головне, що їсти. На вечерю гарні кисломолочні продукти, будь-які салати або овочі, горіхи, а також рослинна олія і вершкове масло.

До 1 години ночі активізується жовчний міхур і рясна жовч переварить усі жири. Печінка досягає активності до 3—5 години ночі й успішно переробляє токсини, що накопичилися в крові за день.

Після 21 години не їмо — організму пора на спочинок. Дотримуючись такого розпорядку прийому їжі, ви значно поліпшите своє здоров'я, вам не доведеться позапланово відвідувати медичні установи. Відучіться від звички попиту чайку на ніч, нирки в цей час працюють слабо, і вранці можна прокинутися з пом'ятим набряклим обличчям.

Підготував Роман ЧАРИЙ

Про цибулю

Цибуля накопичує бактерії, це добре для запобігання застуди й ознобу, але, можливо, з тієї ж причини краще не вживати в їжу цибулю, яка була нарізана, залишена на якийсь час і зазнала впливу цих же бактерій. Цибуля, що залишилася, може бути отруйною!

Виявляється, цибуля — це величезний магніт для бактерій, і особливо сира цибуля. Ніколи не треба зберігати частину нарізаної цибулі ні в якому вигляді й навіть у холодильнику. *(Зверніть увагу, що часто вам пропонують сандвічі із сосискою й цибулею — ця цибуля небезпечна).* Якщо



ви берете цибулю, що залишилась, і піддаєте її тепловій обробці тривалий час, вона може бути їстівною, але, якщо ви берете сирі цибулю, що пролежала якийсь час, ви шукаєте неприємностей.

Ніколи не треба годувати собак цибулею. Їхній кишечник не може переварити його.

Майте на увазі, що небезпечно використовувати нарізану цибулю для готування їжі наступного дня, вона стає отруйною навіть після однієї ночі, так як акумулює бактерії, які можуть призвести до інфекції й навіть токсичного отруєння!

Журавлинний сік. Допомагає боротися з інфекціями, що локалізуються в сечовому міхурі, перешкоджаючи росту бактерій. Не містить жирів і вуглеводів. Порада: купуйте 100-відсотковий концентрат соку і додавайте його у воду без цукру.

Томат. Лікопін, один із найсильніших каротиноїдів, міститься в помідорах. Він діє як антиоксидант. Дослідження показують, що помідори зменшують ризик захворювань сечового міхура, шлунка, а також знижують вірогідність розвитку раку товстої кишки на 50 відсотків, якщо вживати томат щодня. Помідор містить 26 калорій, 1 грам вуглеводів. Не містить жирів. Порада: додавайте оливкову олію до помідорів — лікопін краще засвоюється з невеликою кількістю жирів.

Родзинки. Ці маленькі перлини — головне джерело заліза, що допомагає переносити кисень до тканин. Не містять жирів. Порада: додавайте щоразу вранці родзинки у вівсяну кашу або в злакові.

Інжир. Інжир є гарним джерелом калію і вуглеводів, також він містить вітамін В6, який відповідає за виробництво серотоніну — «гормона задоволення», знижує вміст холестерину. Одна інжирина містить 37–48 калорій, 2 грами вуглеводів, 0 жирів.

Лимон. Містить у собі лимонен і вітамін С, що допомагає запобігти раку. Містить дуже мало калорій і не містить жирів та вуглеводів. Порада: додавайте

лимонний сік у салат, боби і овочі для аромату.

Цибуля. Цибуля багата на один із найсильніших флавоноїдів — Quercetin. Дослідження показують, що цибуля зменшує ймовірність розвитку раку. Порада: порізана цибуля допоможе підвищити вміст поживних речовин. Якщо ви не хочете плакати, посмажте її на оливковій олії. Можете подати з рисом або іншими овочами.

Артишоки. Ці незвичайні на перший погляд овочі містять чималу кількість силімарину — антиоксиданту, який знижує ризик захворювання на рак шкіри, клітковина контролює рівень холестерину в крові. Один артишок середнього розміру містить 60 калорій, 7 грамів вуглеводів і зовсім не містить жирів. Порада: варіть артишок на пару протягом 30–40 хвилин. Додайте зверху свіжовичавлений лимонний сік.

Імбир. Імбир може допомогти зменшити нудоту. Чайна ложка свіжого імбиру містить одну калорію, 0 жирів, 0 клітковини. Очистіть жорстку коричневу шкірку, наріжте скибочками і посмажте в киплячій олії.

Броколі. Броколі також має велику кількість вітаміну С і бета-каротин. Додайте сік свіжого лимона для смаку.

Шпинат. Латеїн і зиксантин — каротиноїди, які попереджають дистрофію сітківки, яка є головною причиною сліпоты в старечому віці. До того ж, це джерело молодості допоможе

позбавитися від деяких ознак старіння. Порада: додавайте листи шпинату до всіх страв разом з невеликою кількістю оливкової олії і часнику.

Сімейство гарбузових.

Гарбузові зимового збору мають величезну кількість вітаміну С і бета-каротин, що допомагає захистити організм від раку. Порада: дістаньте їстівну серцевину і випікайте її, поки вона не стане м'якою. Посипте корицею.

Часник. Сірка, що входить до складу продукту і надає йому специфічно гострий аромат, зменшує кількість шкідливого холестерину, знижує кров'яний тиск і ризик раку шлунка й товстої кишки. Одна голівка часнику містить у собі 4 калорії й при цьому зовсім не містить жиру й вуглеводів. Порада: спробуйте зварити голівку часнику протягом 15–20 хвилин до розм'якшення, а після намажте часникову масу на хліб як масло.

Пшеничний зародок. Столова ложка приблизно містить 7% щоденно необхідної кількості магнію, який запобігає появам м'язових спазмів. Пшениця також є джерелом вітаміну Е. В одній столовій ложці міститься 27 калорій, 1 грам вуглеводів і жирів. Додавайте пшеницю в йогурт і до фруктів.

Арахіс. Дослідження показують, що арахіс (*земляний горіх*) і інші види горіхів (*які містять тільки ненасичені жири*) можуть знижувати ризик захворювання серця на 20 відсотків. Тридцять

грамів арахісу містить 166 калорій, 17 грамів жирів і 2 грами клітковини.

Йогурт. Йогурт має низький вміст жирів. Бактерії в активній культурі йогурту допомагають запобігти різним захворюванням; кальцій зміцнює скелет.

Знежирене молоко.

Рибофлавін (*вітамін В*) потрібен для гарного зору і разом з вітаміном А може допомогти запобігти екземі та алергії.

Дарунки моря: ракоподібні (*молюски, мідії*). Вітамін В12, залізо, магній і калій потрібні, щоб підтримувати функції нервів і розумові здібності. Сто грамів ракоподібних містять 126–146 калорій, 2–4 грами жирів і не містять клітковину.

Лососеві. Риби холодних вод, такі як: лосось, макрель і тунець — є головним джерелом омега-3 жирних кислот, які допомагають зменшити ризик захворювання серця. Дев'яносто грамів лососевих містять 127 калорій, 4 грами жирів і не містять клітковину.

Крабові. Головне джерело вітаміну В12 і цинку. Дев'яносто грамів крабових містять 84 калорії, 1 грам жирів і не містять клітковину. Краб у суші зазвичай роблять із риби; купіть замість цього консервованій і зробіть власні пироги із краба.

*За матеріалами
zen-dao.blogspot.com*

Бережіть своє здоров'я

- ✓ Прикладайте мобільний телефон до лівого вуха.
- ✓ Не користуйтеся мобільним телефоном, якщо зарядка показує тільки один поділ, тому що в цьому випадку рівень радіації від телефону вище в 1000 разів.
- ✓ Не перебувайте поблизу зарядних пристроїв мобільних телефонів.
- ✓ Не пийте каву більше 1 разу на добу.
- ✓ Не запивайте ліки холодною водою.
- ✓ Не їжте після 6 години вечора.
- ✓ Мінімально вживайте жирну їжу.
- ✓ Пийте більше води вранці і трохи менше ввечері.
- ✓ Кращий час для сну – з 10 вечора до 6 ранку.
- ✓ Не приймайте відразу горизонтальне положення перед сном, якщо ви випили ліки.
- ✓ Пийте воду на голодний шлунок.
- ✓ Після сніданку, обіду або вечері нічого не пийте й не їжте протягом 2 годин.
- ✓ Холодна вода знижує засвоєння їжі, так як сприяє загущенню жирів. Інакше кажучи, жири в розрідженому стані швидше взаємодіють з киснем і краще засвоюються кишечником. Відповідно, жири не відкладаються під шкірою.

Говорити правду – корисно для здоров'я

Дослідники з Університету Нотр-Дам протягом 2,5 місяців спостерігали за двома групами людей, вивчаючи вплив брехні на їхнє життя. Учасникам першої групи рекомендувалося змінити свою поведінку, тобто не брехати, друга група продовжувала притримуватись своїх старих звичок: м'яко кажучи, не завжди говорити правду.

І виявилось, що вже через тиждень люди, які почали говорити правду, стали почувати себе краще, кількість скарг на здоров'я відразу зменшилася втричі.

Учасники дослідження, які хоча б частково позбулися

неправди у своєму житті, почали рідше страждати від нудьги, тривожності, у них зник або зменшився головний біль, рідше стали турбувати проблеми з горлом.

На думку вчених, брехня виснажує людину, позбавляє її енергії. Крім того, не слід ігнорувати моральні страждання у вигляді провини, які зазнає людина. Усе це неминуче позначається на стані здоров'я.

Подумайте, чи має сенс брехати, щоб потім позбутися здоров'я? Як наша брехня може позначитись на почуттях наших родичів, знайомих, друзів?



Як світ бореться з застудою

У кожної людини є свій рецепт здоров'я. Хтось відразу починає вживати ліки, відчувши легке нездужання, а хтось лікується народними засобами.

Згідно з даними статистики, в Україні кожен осінньо-зимовий сезон застуду чи грип переносять близько мільйона людей.

На застуду хворіють не тільки в Україні. Чхають, кашляють і борються з нежиттю громадяни всього світу. Однак у кожного народу є свої унікальні засоби боротьби із цією недугою. Давайте з ними познайомимося.

Отже, боротьба з застудою.

По-корейськи

Застудившись, кореєць заварює собі гарячий чай з коренем імбиру, який перешкоджає проникненню інфекції в організм. Щоб приготувати імбирний напій, або еліксир здоров'я по-корейськи, на одну велику чашку знадобляться чотири горошини чорного перцю, чотири зернятка кардамону, три гвоздички, імбир і кориця за смаком.

Подрібнюємо прянощі в кава-молці. Потім наливаємо в емальовану каструлю 300 мл ледве

теплої води, кладемо спеції, доводимо до кипіння й варимо на слабкому вогні ще хвилин 20. В кінці можна додати дрібку чорного чаю, трохи молока і чайну ложку меду. Все, еліксир здоров'я по-корейськи готовий.

По-японськи

Японець, що відчув нездужання, закутується тепліше і випиває кілька чашок гарячого зеленого чаю: в цьому цілющому напої містяться катехіни, що мають противірусну активність.

По-ізраїльськи

Згідно зі статистикою, в осінні та зимові місяці від застуд страждає близько 40% жителів Ізраїлю. Що ж роблять євреї при застуді? Вони п'ють гарячий курячий бульйон. Завдяки тому, що він містить амінокислоту — цистеїн — зменшується виділення слизу, а пара зволожує порожнину носа, знімає набряк слизової оболонки і закладаєність додаткових пазух.

По-американськи

При перших ознаках застуди американці приймають коктейль із м'ятного настою, лимонного соку, меду та часнику. Еліксир по-американськи готується так: заливаємо чайну ложку м'яти

перцевої склянкою окропу, нагріваємо 3-5 хвилин на повільному вогні, потім проціджуємо і розмішуємо в настій чайну ложку меду.

Далі беремо маленький зубчик часнику, дрібно ріжемо, кладемо в чашку й розтираємо ложкою. Потім потрібно віджати в чашку четверту частину лимона, влити м'ятний настій з медом, усе змішати й випити в теплому вигляді на ніч. Вранці ви відчуєте себе здоровішим!

По-грецьки

Напевно, ще давніх еллінів не раз виручав напій Гіппократа. Відчувши подразнення в горлі та остуду, вони заливали дві скибочки апельсина або лимона двома склянками червоного вина, додавали туди чайну ложку меду, дві палички гвоздики й дрібку кориці. Доводили цілюще зілля до кипіння й випивали маленькими ковтками.

По-англійськи

Застуджений британець пам'ятає прислів'я: «Яблуко на день — і лікар не знадобиться!». Правда, це про профілактику, а для видужання одного яблука недостатньо. Треба з'їдати не менш п'яти на день (*переважно кислі сорти*) і частіше вживати мандарини, апельсини, грейпфрути й лимони. Згідно з дослідженнями учених, у них міститься ударна доза аскорбінової кислоти, що захищає від застуди. Три, а краще чотири

склянки свіжовичавленого цитрусового соку, випитого протягом дня, швидко приведуть вас у норму.

Нарешті, по-українськи

Є й у нас свої випробувані засоби: цибуля, часник, відвар липового цвіту і малини, гаряче молоко з медом.

При перших симптомах застуди можна спробувати наступний еліксир здоров'я. У 300-грамовий кувальця на третину налити гарячого чаю, ще на третину червоного вина, і ще на третину — малинового варення, видавити в цей напій ще й лимон. Якщо на ніч це все випити, то вранці — ніякої хвороби.

Доведене, що із усіх видів варення найбільш корисне і цінне — малинове. У ньому містяться речовини, аналогічні ацетилсаліциловій кислоті. Малина особливо корисна при застудних захворюваннях, а також як джерело вітаміну С.

Не завадять і прості запобіжні засоби — змащувати носові ходи оксоліновою маззю перед виходом на вулицю, а один із вітчизняних лікарів радить ще більш простий спосіб: промивати носові ходи господарським милом, оскільки вхідними воротами для будь-якої вірусної інфекції є носоглотка і саме в ній починають розмножуватися мікроорганізми.

Підготувала
Лєся РИМОВА



Чай і цукор

Цукор, доданий в чай, особливо в невеликих дозах, сприяє поліпшенню смаку чайного настою, а різноманітні цукри, що входять у невеликій кількості до складу чайного листа, в процесі виробництва чорного чаю беруть участь в утворенні його аромату. З іншого боку, занадто великі дози цукру погіршують смак чайного настою, заглушають специфічний чайний аромат. Крім того, дослідження німецьких вчених показали, що цукор виступає в ролі поглинача вітаміну В1, коли ми кладемо в настій зайву кількість рафінаду.

Тому слід звикнути пити чай із дуже невеликою кількістю цукру або з такими солодощами, як родзинки чи мед. Це доцільно робити тим, хто страждає на авітаміноз, нервові захворювання, особливо від виснаження нервової системи.

Що ж до інших солодоців (цукерок, східних солодоців, шоколаду), то необхідно

враховувати, що всі вони містять цукор і ряд пахучих речовин, аромат яких неминуче заглушає природний ніжний аромат чаю. Ось чому отримати справжню насолоду від правильно приготовленого чаю не можна, заїдаючи його одночасно цукерками або іншими солодощами.

Краще пити несолодкий чай вприкуску з солодощами так, щоб ковток чаю слідував після того, як солодкість вже з'їдена.

Чай і борошно, чай і крупа

Навряд чи поєднання цих слів здаватиметься природним для більшості читачів, і тим не менше дуже багато п'ють чай не тільки з печивом і тістечками, але і з хлібом, бутербродами. Адже фактично немає принципової різниці між склянкою пересмаженого на маслі борошна, яке засипає в чай житель Центральної Азії, і тістечком еклер, яке запиває чаєм відвідувачка столичного кафе. І в тому, і в іншому випадку чай виконує роль транспортера борошняного виробу в наш організм.

Крім того, чай допомагає органам травлення засвоювати важкі борошняні і круп'яні вироби, а також підвищує їх поживність. Ось чому самі по собі, часом важкі для засвоєння, борошняні вироби в поєднанні з чаєм можуть бути навіть протягом тривалого часу істотним продуктом харчування, здатним підтримувати в потрібному тонусі життєдіяльність нашого організму. На цьому ґрунтується, наприклад, харчування деяких хворих чаєм із сухарями.

Таким чином, чай доповнює і облагороджує борошняні вироби, а не вони «прикрашають» чай. Більш того, борошняні вироби в цілому знижують смакові, найбільш привабливі властивості чаю, не кажучи вже про те, що вони попутно вбивають його аромат. Ось чому не слід дивитися на чай як на рідину, що змочує хліб або печиво.

Чай і молоко

Багато любителів і цінителів чайного аромату й смаку вважають блюзнірством змішування чаю із молоком і вершками, як це роблять, наприклад, в Англії. З точки зору справжнього шанувальника і знавця чаю, вживання чаю з молоком, а тим більше з маслом, як це прийнято у монголів, рівнозначне його псуванню.

Якими стають лікувальні, цілющі властивості чаю від додавання молочних продуктів?

Погіршуються вони чи ні? Які процеси відбуваються при додаванні в чай молока? Адже молоко — продукт зі складним хімічним складом. Виявляється, суміш чайного настою з молоком — це поживний напій, який легко засвоюється людським організмом і володіє стимулюючими та зміцнюючими властивостями. Як відомо, молоко містить понад 100 різних поживних речовин, необхідних людині. Молоко багате на вітаміни — до 20 видів, причому в масло при переробці переходить лише 3—4 види, а інші залишаються у відходах. Разом з тим цільне незброджене молоко іноді погано перетравлюється шлунком, чим і пояснюється прагнення людини використовувати для харчування здебільшого перероблені і заброджені молочні продукти.

Чай надзвичайно вдало «виправляє» недоліки молока, полегшуючи засвоюваність його організмом. Більше того, рослинні жири і білки, наявні в чайному розчині, змішуючись з тваринними жирами і білками молока, створюють особливо живильний, виключно корисний для людини жирно-білковий комплекс, не кажучи вже про те, що до нього додається досить значний набір вітамінів і стимулюючих речовин.

Підготувала
Валерія ЧУДНОВСЬКА
(далі буде)

Тетяна ФРОЛОВА

Емоційний світ особистості

Ніщо — ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші, не виражають так ясно і вірно нас самих, як наші відчуття...

К. Ушинський

Ми пізнаємо життєвий простір за допомогою почуттів. А навіщо людині почуття? Наші почуття відображають реальну дійсність і тісно пов'язані з емоціями. Почуття, які викликані певними душевними переживаннями людини, — це тривалий процес. Особиста поведінка людини завжди викликає певні почуття: приємні і не завжди приємні. Ми не можемо уявити собі наше життя без емоцій, які є проявом почуттів і виникають у відповідь на конкретну ситуацію. Чи однаково проявляємо ми свої емоції? Ні! Всі люди різні і емоційно по-різному реагують на навколишній світ. Абсолютно байдужих людей не існує. Можна згадати якусь подію і своє ставлення до неї: отримання сюрпризного подарунка, тривожне переживання перед уроком (*викличуть відповідати*) або екзаменом. Було сумно чи радісно? Формою



тимчасового переживання почуттів є емоції: позитивні (*переживання задоволення, спокою, радощів*), негативні (*переживання страху, перевтоми, збудження, агресії, гніву*). А звідки беруться емоції? Навколишня дійсність з її подіями, іноді непередбачуваними, так впливають на людину, що у відповідь з'являються різні емоції з багатьма відтінками.

Вплив емоцій на організм надзвичайно великий. Позитивні — підбадьорюють, надають крила, негативні — пригнічують, можуть

привести до депресії. Якщо людина відчуває радість і дарує приємне людям, вона, безумовно, виглядає добре. Доброзичливий вигляд обличчя залежить від гарного настрою. Усмішка і сміх — друзі позитивних емоцій. Радісній людині завжди легко, її діяльність плідна. Адже відомо, що сміх подовжує життя. Якщо людина здатна творити добро, покращується її життя і навколо неї створюється позитивна аура*. До такої людини тягнуться інші. Запитайте себе, що доброго ви зробили сьогодні? А вчора?

Зла людина незадоволена цілим світом, їй здається, що в світі багато недобрих людей і всі вони не бажають добра іншим. Злим дуже важко. У такої людини псується аура, втрачається зовнішній захист. Людина, яка часто злиться, часто хворіє. Адже злість руйнує людину зсередини, підточує її здоров'я. Злі люди набагато частіше хворіють на серцеві захворювання. У них розхитані нерви. Це виснажує організм. Вміти вибачитися — це корисно для вашого душевного та фізичного здоров'я і для здоров'я тих, хто оточує вас! Але не менш важливо — уміння прощати! Адже старі образи дуже

заважають нам жити і несуть руйнівну енергію. Індійський філософ, духовний лідер нації Махатма Ганді зазначав: «Уміння прощати — риса сильних. Слабкі ніколи не прощають». Але світ існує завдяки людям, які несуть добро! Пам'ятаймо: день, прожитий без добра, — марно прожитий день.

Якби кожна людина володіла своїми емоціями, не створювала конфліктних ситуацій — це було б на користь їй і оточуючим. Пам'ятайте: завжди треба починати з себе! Від негативного настрою недалеко до поганого самопочуття, а там і до стресу. У перекладі з англійської мови стрес — це напруга, тиск, а дистрес — горе, нещастя, нездужання. Вчені довели, що стреси мають бути у житті як захисна реакція організму на сильні зовнішні впливи. Але часті стреси виснажують нервову систему.

Всі емоції важливі і потрібні, особливо позитивні — вони як солодкі миті життя!

Спілкуючись, люди встановлюють контакти, дружні стосунки. Розуміння мови емоцій допомагає у спілкуванні з оточуючими. Головна потреба спілкування — прагнути зробити гармонійними стосунки з іншими людьми.

Аура — невидима людським оком оболонка, що оточує тіло людини чи будь-який живий об'єкт.

Подорож краплинки

Одного ясного дня від рідної матінки Хмаринки відірвалася Краплинка. Вона була маленька, але така яскрава, і виблискувала у лагідних промінчиках сонечка, ніби хотіла стати ще яскравішою, допоки дістанеться Землі. Чим нижче вона опускалась, тим більше жалалась від побаченого. Зустрівшись із Землею, Краплинка запитала:

— Що сталося, Земле? Чому ти така занедбана?

— Люди перестали мене поважати: ранять мене плугом, зривають квіти, вирубують дерева, забруднюють все навкруги. Вони дбають тільки про задоволення своїх потреб та забаганок.

Краплинці дуже захотілось побачитись зі своєю тітонькою Річкою і вона рушила далі. Підлетівши ближче, Краплинка не впізнала Річку. На берегах вже не було рясного верболозу, поля підійшли зовсім близько, а по воді плавало різне сміття.

— Тітонько Річко, — скрикнула Краплинка, — де ж мені тепер купатися? Адже я так люблю колихатися на твоїх



Мал. Є. Щепкіна

лагідних хвилях! Хто ж посміє зробити з тобою таке?

— Все це зробили люди, Краплинко. Якщо й далі піде так, я і мої сестри Річки зникнемо з лиця Землі.

Краплинка ледь не заплакала від побаченого і полетіла геть. Їй хотілось сховатись від цього жаху під розлогим гіллям віковичних дубів, що росли у дядечка Лісу. Але й тут її чекало розчарування. Перед собою Краплинка побачила лише поодинокі сухі дерева і мертвих птахів та звірів.

— Що сталося, дядечку Лісе? Де ж твоя гущавина і омріяна прохолода?

— Це люди таке вчинили зі мною: знищили пташині гнізда, вбили тварин, вирубали дерева. Вони зовсім забули, що ліс — це легені планети, це фільтр, що очищає повітря,

дає притулок птахам, звірам та й самим людям.

Краплинка гірко заплакала, віддавши Лісу свою вологу, сподіваючись, що вона поверне його до життя. А сама піднялась у небо, яке теж було геть нечистим. Ідкий смог оповив усю планету, і Краплинка ледь не загинула, поки дісталась своєї матінки Хмаринки.

Все, побачене на Землі, Краплинка розповіла матусі. Хмаринка покликala на раду інші Хмарки. Їх зібралось

багато-багато, і всі вони були дуже не задоволені почутим. Розгнівавшись, вони накликали на людей дощову зливу з грозами. І всі люди на Землі здригнулись від грому, бо їм почувались такі слова:

— О, Людино, володаре світу, ти даремно оголосила невидиму війну природі, бо ти — її частина. Знищуючи все навкруги, ти вкорочуєш собі віку. Схаменись, бо ти — ЛЮДИНА!

Білобров Андрій, 11 років

Колобок-2012

(екологічна казка-міркування на тему харчування)

Настав 2012 рік. Почалися глобальне потепління та масштабне панікування. В цей складний за календарем майя час жили собі у Вінниці Дід та Баба. Та дожилися до того, що пенсії на хліб у цьому році не вистачає. Дід і просить:

— Бабусю! Спекла б ти колобка!

— Та з чого ж я спечу, коли й борошна нема?

— От, бабусю, піди в комору та назбирай по одноразових пакетах борошенця. То й вийде рівно один колобок.

Послухалась Баба голодного Діда, натрусила з пакетиків борошна. Подивилась і подумала, що з нього й галушки не вийде. І згадала тоді Баба, як дівкою була. Вчилась в кулінарному технікумі. А там



Мал. Є. Щепкіна
навчили, як з однієї жмені борошна зробити дечко булочок на продаж. Тому взялась Баба за харчові добавки,

емульгатори та консерванти. Замішала так-сяк колобка, а щоб був жовтий – додала одне магазинне яйце періоду пташиного грипу. Результату ніякого. Тому поклала Баба трохи жовтого харчового барвника.

І спікся колобок з порушенням технології. Баба поставила перед дідом на стіл колобка, а сама до сусідки побігла. Подивився Дід на цю їжу, вловив неприродний запах та й зрозумів, що краще оголосить голодування, ніж поїсть Бабиної екзотики. Викинув колобка у вікно.

Колобок відлежався, почув пом'ятий бочок та й покотився дорогою до лісопарку. Коли це назустріч йому Зайчик:

– Колобок, Колобок, я тебе з'їм!

– Не їж мене, вухатий, харчове отруєння будеш мати!

Послухав його Зайчик та й побіг по хліб на базарчик. А Колобок покотився далі. Аж тут Вовк, що у їжі знає толк. Подивився Вовк на Колобка скептично та на всяк випадок запитав:

– Колобок, Колобок, я тебе з'їм?

– Не їж мене, зубатий, харчове отруєння будеш мати!

Згадав Вовк, що «мезим форте» у норі залишив, та й поплився далі. Колобок покотився в пошуках гурманів.

Аж назустріч Ведмідь, големи руками не беріть:

– Колобок, Колобок, я тебе з'їм!

– Не їж мене, клишоногий, харчове отруєння будеш мати! Подумав Ведмідь, що це вже мисливці над ним сміються та й побіг до лісника бунтерброд просити. А Колобок докотився аж до трамвайної зупинки. Коли тут Лисичка, міні-спідничка:

– Колобок, Колобок, я тебе з'їм!

– Не їж мене, хитрувата, харчове отруєння будеш мати!

Подумала Лисичка, що це не гамбургер з Мак-Так, ніби кращий має вигляд. А Колобок аж тішиться, що на нього така красуня увагу звернула. Думав, що його поцілують, та й сів на ніс Лисичці...

Закінчилась казочка дуже просто. Дід з Бабою поїхали жити в село. Зайчик, Вовк та Ведмідь подались у Вінницький зоопарк за безкоштовними обідами.

Лисичка отримала сальмонельоз і витратила всю заячу капусту не на дискотеку й цирк, а на Лікаря Айболіта.

От і вся казка, а з вас натуральних бубликів в'язка!

*Стукальська Тетяна,
13 років*

Тварини-екологи

Нестерпно стало тваринам у захаращеному лісі – результат безгосподарності і безвідповідальності людини. Зібрались вони гуртом і вирішили створити екологічну варту, яку очолив ведмідь.

Очистити від бруду водойми, річки, джерела доручили бобрам. Вони старанно трудилися, і вода стала чистою, прозорою і смачною.

Відповідальних за землю вибрали кротів. Вони прибрали звалища сміття, одноразового посуду, пластикових пляшок.

Щоб очистити забруднене повітря, треба насадити дерева і охороняти їх від вирубки. Доручили це зробити пухнастій красуні – білочці.



Мал. Є. Щепкіна

Стрибаючи з гілки на гілку, вона діставала шишки, жолуді, горішки і кидала їх на землю. А дикий кабан заривав їх. Згодом на цьому місці почали з'являтися молоденькі деревця.

Ось так, завдяки старанням тварин, довкілля стало екологічно чистим.

Карбу́та Надія, 2-й клас

Незвичайна подорож

Пролунав дзвінок з уроку. Галаслива дівчора наввипередки ринула на шкільне тодвір'я. У кабінеті екології залишився лише Мишко. Він був страшенно засмучений, адже зі сторінки щоденника на нього, ніби насміхаючись, дивилася велика червона двійка, яку щойно поставила Марія Василівна.

– Ха-ха-ха! Нічого ти зі мною не вдієш, невдаха, – глузувала вона зі школяра, – ох і повеселюсь я, коли

потраплю на очі твоєму татку. На чолі Мишка виступив холодний піт, очі забігали, ніби шукаючи порятунку. У полі зору хлопчика потрапила декоративна золота рибка, яка грайливо кружляла в акваріумі. «Ось хто мені допоможе тебе позбутися! – радісно вигукнув Мишко. – Рибка золота, а значить, зможе виконати будь-яке моє бажання». Мишко найбільш за все хотів, щоб на місці двійки з'явилася дванадцятка. Він кинувся до



Мал. Марії Юрчикової

акваріума і заходився вилловлювати чарівну рибку. Бідолашна мотнулася вбік, а завзятий Мишко, нервово озирваючись на всі боки, продовжував чудернацьке полювання. Через якусь мить вона вже тріпотіла у руці Мишка, жадібно хапаючи повітря. Вона благала відпустити, а рибалка все міцніше стискав долоні і промовляв: «Відпущу, коли виправиш двійку, яку я сьогодні отримав!». Рибка, ніби прислухаючись, замрзла у хлопчикових долонях. «Ну то як, ти згодна?» — допитувався Мишко. Та рибка не промовила й слова. Вона більше не тріпотала, а нерухомо лежала на хлопчиковій

долоні. З розпачем він озирався на всі боки:

— Що ж я накоїв? Як цьому зарадити?

Раптом зі щоденника пролунало:

— Не переймайся. Подумаєш, рибка загинула. Хочеш, я буду твоєю подружкою — зі мною не пропадеш.

Мишко побачив, як двійка спритно вистрибнула зі сторінки і миттю опинилася перед школярем.

— Сідай верхи, рушаймо в подорож. Я відвезу тебе туди, де ти зможеш задовольнити будь-яке своє бажання.

— Будь-яке? — недовірливо перепитав здивований Мишко.

— Авжеж, будь-яке. Тільки ти мусиш бути моїм другом.

— Згода, — кивнув відчайдух і спритно вистрибнув на спину новій подружці.

— Еге-гей! — радісно крикнув він. — Рушаймо назустріч до здійснення мрій!

Навколо все закружляло, зашуміло, а через мить новоспечені друзі опинилися у казковому місці, де буяли розкішні дерева, на яких переспівувались пташки, пахли барвисті квіти, а над ними кружляли яскраві метелики, місцева звірина зовсім не злякалась новоприбульців. Мишко вдихнув на повні груди чистого повітря і з захопленням промовив: «Чудеса — та й годі!».

— Чекай, чудеса попереду, — сказала двійка. — Бачиш, он казкове дерево, а на ньому сидить Жар-птиця. Спіймаєш її — вона зможе задовольнити твої бажання. Але піймати її не так вже й просто.

— Дурниці, — махнув рукою Мишко і сунув руку до кишені, де була рогатка. Він туго натягнув камінчик, прицілився і миттю запустив його у казкового птаха. Жар-птиця з жахом знялася вгору, але було вже пізно, і лише легкі пір'їнки повільно опускалися на нерухоме тіло пташини. Вмить затихло все навкруги, наче все птаство вимерло.

— Шкода, знову я перестарався, — почухуючи потилицю, подумав Мишко.

— Не біда. Тут ще багато є того, що тебе зацікавить. Поглянь, скільки навколо квітів. А онде в затінку майорить чарівна Квітка-семицвітка. Вона й допоможе тобі, — говорила двійка.

— Та це ж лише сім бажань, — подумав Мишко, — але хай вже стільки, ніж нічого. І він завзято підбіг до квітки. Як же грайливо переливалися її пелюстки різними кольорами, радуючи присутніх. Проте наш мисливець не помічав цієї краси і рішуче протягнув руку до квітки. За мить вона вже була в його долоні.

— Нарешті, все здійсниться, — подумав Мишко. Зненацька подув сильний вітер. Він одну за одною зривав барвисті пелюстки, які закружляли у повітрі і опустилися додолу. Але одна пелюстка припала до грудей хлопчика. Мишко озирнувся довкола і з жахом побачив, що всі квіти, дерева і трави теж зів'яли. Раптом на душі стало моторошно, в серці защеміло.

— Так, душа... А чи жива моя душа після всього, що я накоїв? — ніби після жахливого сну прокинувся хлопчик. — Чи варті мої бажання втраченого життя і краси? Як зарадити лихові? Хто допоможе?

Михась глянув убік своєї подружки двійки, але та безслідно зникла.

— Мабуть, без неї буде краше. Не потрібні мені такі друзі.

Я знаю, знаю, знаю, що потрібно робити. Я все вивчу, все виправлю, все поверну, — наче у лихоманці бурмотів Мишко.

В цю мить він почув кроки і побачив, як до класу ввійшла Марія Василівна.

— Ти чому затримався? У тебе все гаразд? — поцікавилась вона, побачивши, схвилюваного школяра.

— То це все мені здалося, — здогадався хлопчик.

— Яке щастя! — полегшено зітхнув він. — Я обов'язково все вивчу, чуєте, обов'язково!

Він жваво попрямував до дверей повз акваріум, у якому, ніби прощаючись, махнула пишним хвостом золота рибка і юркнула на дно.

Марія Василівна лише здивованим поглядом провела хлопчика до дверей.

Пахнюк Альона, 9-й клас

Відчувай серцем

Після шостого уроку Андрій щодуху мчав додому, де на нього вже чекав давно обіцяний батьком подарунок — акваріум з декоративними рибками. Він ще на східцях зняв з себе портфель з підручниками, які сьогодні були особливо важкими, і метнувся до себе в кімнату. Зайшовши, Андрій побачив величезний красивий прозорий акваріум. Андрію відразу кинулась в очі декоративна золота рибка, і він заходився її виловлювати. Бідолашна рибка металась по всьому акваріуму, та ось, вихоплена з води, вона опинилась в руці Андрія.

«Ти золота, а значить, чарівна! — промовив Андрій. — І тільки коли виконаєш моє бажання, опинишся у воді,



Мал. Марії Юрчикової
а бажання моє таке: виправити двійку, одержану на уроці фізики».

Рибка стрепенулась і вмить затихла. Придивившись, Андрій зрозумів, що рибка померла. «О Боже, померла через мене», — повторював Андрій. І враз відчув, що за спиною у нього щось ворушиться. Андрій обернувся і побачив, що прямо на його ліжку сидить білий-білий заєць.

— Ти знищив живу істоту,
— промовив ледь чутно заєць.

— Я не хотів.

— Ти повинен був відкрити підручник і вивчити сам, а не мучити нещасну рибку.

— Що ж робити?

— Ти маєш зробити три хороші справи, щоб допомогти природі, і, можливо, тоді вдасться виправити скоєне.

— Добре, я згоден на все, — з упевненістю сказав хлопець.

Враз заєць з Андрієм опинилися посеред гаю — зеленого, радісного і світлого.

— Чим я можу допомогти? Тут і так чудово. Що я маю зробити? — здивовано запитав хлопець.

— Відчувай серцем, — промовив заєць і зник.

Андрій почав прогулюватися гаєм, шукаючи, кому тут потрібна допомога. І раптом пролунав крик пташенят. Хлопець знайшов їх у густій траві під деревом, вони випали з гнізда і просили допомоги. Він легко піднявся по дереву до гнізда та поклав туди пташенят. Саме в цей момент підлетіла їхня мама і зацвірінчала радісно та вдячно.

З'явився добре знайомий зайчик.

— Ну що ж, перше завдання успішно виконано, пора йти далі, — промовив він. І вони опинились серед луку поблизу річки.

— Ну, а тут я що маю зробити? — запитав Андрій.

— Слухайся свого серця, і воно підкаже, — промовив зайчик і зник.

Хлопець пішов уздовж річки і побачив, що в одному місці вона дуже забруднена. Там не було ні риби, ні раків, ні бобрів, навіть жаб не було. Андрій зрозумів, що це і є його завданням. Самому впоратись із такою кількістю сміття він би не зміг, тому й звернувся по допомогу до своїх друзів. Коли вони звільнили річку від бруду, вона зазвеніла чистою водою, тішачи прохолодою.

Наступного дня знову з'явився заєць, і вони вирушили на останнє завдання. Андрій опинився у лісі і майже відразу почув жалібні звуки, то плакала лисиця, потрапивши в капкан. Оскільки капкан був великий і відкрити його самотужки не виходило, він вирушив шукати поміч. Йдучи по лісу, хлопець зустрів лісника, який погодився допомогти. Адже це був ліс не простий, а заповідний. Варто було звіряті вийти на свободу, як Андрійко раптом опинився в себе вдома. Він з надією подивився на акваріум і завмер — у воді весело плавала золота рибка. «Ура! Жива!», — закричав Андрій.

Хай це лише казка, та не забудьте її, будь ласка.

Харинюк Марія, 8-й клас 57



Сніг

Нарешті сніг пішов.
 І біле простирадло
 Накрило білий світ.
 Який прекрасний сніг!
 І я стояла там, безсила,
 безпорадна,
 А це важке рядно
 стелилося до ніг.

Я — той самотній кедр,
 що в сніжній млі дримає.
 Лиш бачу уві сні
 не пальму на скалі,
 А цей, реальний, світ.
 І тут мене тримає
 Лиш цей пухнастий сніг
 на крижаній землі.

Нарешті сніг. Сипкий
 і білосніжно чистий,
 Незайманий, простий,
 мов аркушик новий.
 Як добре, що він є,
 цей січень небарвистий:
 Він сипле тихий сніг
 у голові моїй...

* * *

Світ пахне книгами і кавою,
 А синє небо — літаком,
 А хмари — весною ласкавою,
 А ранок — свіжим молоком.

Моя кімната пахне свіжістю,
 А ще — трояндовим кущем.
 А мрії знову пахнуть ніжністю,
 Вишневим соком і дощем.

Ніч пахне чарами незримими,
 Вона сміється, мов дитя...
 Світ пахне ритмами та римами,
 Як Бог, як Всесвіт, як Життя.

* * *

Мені услід дивитимуться квіти,
 І трави балакучі, і ліси.
 І пташки, ці співці несамовиті,
 Здивуються й замовкнуть

від краси.
 Мені услід дихання яблуневе
 Пошлють зігріті весною сади.
 Зірки наповнить

саяво кришталеве,
 Що стане оберегом від біди.
 Я буду йти вперед.

Туди, де світло.
 Мов Симоненка
 впертий пішохід.

І про моє життя не скажуть:
 «Зникло»,

А скажуть:
 «Залишило вічний слід».
 І через двісті літ мої нащадки
 Захоплено поглянуть
 на портрет...

Нехай лишиться
 після мене згадка.
 Нехай лишиться по мені секрет.

**Елла СВТУШЕНКО,
 16 років**

Продовжуємо в розділі «Культура» знайомити вас з українськими митцями-класиками. Сьогодні мова піде про народного художника України, видатного діяча українського мистецтва Івана Іжакевича.

Життя в мистецтві

Чесна трудівнича рука митця... залишила нам і нашим нащадкам чимало безсмертних творів, у яких ще довго відчуватиметься биття його щедрого і гарячого серця

Василь Касіян



Іван Сидорович Іжакевич — живописець, графік, геніальна особистість, одна із визначних постатей ХІХ—ХХ століть. З іменем Івана Іжакевича пов'язана ціла епоха в українському мистецтві.

Народився Іван Сидорович 18 січня 1864 року. Дитячі роки минули в невеличкому мальовничому селі Вишнопіль Уманського повіту (нині Тальнівський район Черкаської області). В одинадцять років майбутній художник потрапив до Києва. Іван часто з цікавістю спостерігав за учнями іконописної школи. Якось один із них замальовував олівцем кучера, що сидів на джогках, запряжених кіньми. Роздобувши олівця й папір, наступного дня намалював учорашню сценку. Його дядько побачив цей малюнок і віддав його до іконописної школи Києво-Печерської лаври. За два роки навчання хлопець, окрім практичних вправ, отримав елементарні теоретичні знання. Однак цього висталося йому замало. І Іжакевич вирішив

завершити освіту в Петербурзькій академії мистецтв.

У Петербурзі Івана чекала невдача. Він спізнився на іспити. Два місяці оббивав пороги, поки йому дозволили додатково скласти іспит. І ось, нарешті, у 1884 році він став вільним слухачем. Нестатки змушували шукати заробітки на стороні, і він починає працювати в петербурзьких журналах «Живописное обозрение», «Нива». Провчившись майже чотири роки, він отримав звання учителя малювання.

Однак не викладання, а саме робота в жанрі ілюстрації стає покликом душі митця. Його ілюстрації в «Ниві» називають «енциклопедією українського народу в малюнках».

Любов Івана Сидоровича до історичного минулого батьківщини сприяла появі на сторінках «Ниви» таких сюжетів, як «Запорожець», «Приготування козаків до походу», «У засідці», «Язика впіймали», «Максим Залізняк» та

багатьох інших. Його роботи, незважаючи на цензурні утиски, друкувалися, були близькі народові і користувалися широкою популярністю. Особливий цикл серед малюнків «Ниви» - ілюстрації до «Кобзаря» Тараса Шевченка — поем «Причинна», «Гайдамаки», «Катерина». Власне, Шевченкіана особлива тема в житті Іжакевича. Вона суголосна його походженню, вірі, моральним засадам, національним традиціям. Читаючи відомий вірш «Мені тринадцятий минало», спливає в пам'яті ілюстрація — хлопчик-пастушок серед бур'янів.

Наприкінці 90-х рр. ХХ ст. Іжакевич переїздить до Києва, вже маючи ім'я популярного ілюстратора. На цей період припадає досконале освоєння ним монументального живопису, він розписує культові будівлі в Белгороді, Києві, Катеринодарі (*нині Краснодар*).

Як монументаліст Іван Сидорович отримав популярність завдяки розпису Успенського собору Києво-Печерської лаври. Але це не єдина його робота в галузі монументального мистецтва. У 1882—1884 роках він бере участь у реставрації фресок XII ст. у Кирилівському монастирі. Запропонували цю роботу йому живописцеві Врубелю і Прахову. Написані Іжакевичем разом з художником Даниловим фрески Петра і Павла дістали високу оцінку Прахова і були винагороджені підвищеним гонораром. Розписи Івана Іжакевича в Кирилівській церкві збереглися й до наших днів.

У 1904—1908 роках Іжакевич

повертається до справи, що полюбилася йому в юності, і знаходить застосування своїм знанням і досвіду в роботі над розписами трапезної і Всесвятської церкви в Києво-Печерській лаврі. Завдяки виконаним роботам художник отримує нові цікаві замовлення.

У 1944 році І.С.Іжакевич розписав новий іконостас, споруджений у київському Покровському храмі на Пріорці (*нині пров. Мостицький, 2*).

Навіть працюючи над біблійними мотивами, Іван Сидорович не відступає від реалістичних традицій. «Реалізм — це велика справа, — говорив він, — тому-то я й лишився з народом, щоб не зійти з цього шляху. Реалізм — це глибокий аналіз життєвих явищ».

Коли до Шевченківського ювілею (*1939 р.*) потрібно було замовити оформлення «Кобзаря», кращого виконавця, ніж Іжакевич, не можна було знайти. Цією працею він наче підводить підсумок свого життєвого досвіду.

Іван Сидорович Іжакевич прожив без двох років ціле століття. Прожив чесно і благородно, віддаючи все, що мав, народу. Його життя обірвалося 19 січня 1962 року, і весь мистецький світ України прийшов прощатися зі старійшиною української культури. Іван Сидорович створив понад двадцять тисяч робіт, що розійшлися по всьому світу.

На вкладці та обкладинці журналу друкуємо репродукції картин Івана Іжакевича.

Підготувала
Вікторія ПЕТЛИЦЬКА

Допомога серцю Вікторії

Вікторія народилася з пророком серця. Зараз їй два роки. Завдяки клубу «Матері та діти» Зеленого Хреста, вона отримує необхідну медичну допомогу, а її сім'я дізналася, як захистити себе від небезпечного радіаційного випромінювання. З матір'ю і трьома братами Вікторія проживає в зоні навколо Чорнобиля, яка забруднена радіацією.

З тих пір, як Лариса Якубець вступила в сімейний клуб «Матері та діти», вона і її четверо дітей отримували підтримку та ефективну допомогу в їхньому важкому повсякденному житті. Сім'я живе без батька в бідності в українському селі Пакуль, в радіоактивно забрудненій зоні (70 кілометрів від Чорнобиля).

На забруднених територіях Білорусі, Росії та України проживає до 10 мільйонів людей. Серед населення поширені хвороби щитовидної залози, серця, легень і онкозахворювання. Діти та підлітки найбільш чутливо реагують на випромінювання, тому що їхня імунна система ще не повністю розвинена. Разом зі своїми батьками вони повинні дізнаватися, як захистити себе від радіації, і знаходити мотивацію, щоб покращувати



свої умови життя. Лариса Якубець і четверо її дітей – Олександр, Володимир, Дмитро та Вікторія – також мають проблеми зі здоров'ям. Дворічна Вікторія народилася з серйозною вадою серця. В клубі «Матері та діти» вона проходить необхідні медичні обстеження і отримує ліки.

Мета сімейних клубів Зеленого Хреста полягає в поліпшенні здоров'я матерів та їхніх дітей, в наданні їм знань про те, як вони можуть захистити себе від радіаційного впливу і поліпшити свої умови життя. Наприклад, під час відповідних курсів з харчування



вони дізнались, що, завдяки правильному приготуванню їжі, можна зменшити вміст шкідливих радіоактивних речовин до 95 відсотків.

За останній рік статистичні дослідження щодо сімейних клубів в Україні показали хороші результати. Число членів клубів збільшилося з 291 в 2010 році до 646 в 2011 році.

Крім того, результати опитування, проведені в сімейних клубах Білої Церкви, Житомира, Славутича і Переяслав-Хмельницька, підтвердили, що завдяки діяльності останніх досягається довготривалий ефект у підтриманні здоров'я сімей.

87,9% опитаних осіб підтвердили, що стан здоров'я членів їхніх сімей покращився з моменту вступу до клубу «Матері та діти». 90,1% переконані, що тепер зможуть краще захистити свої родини від впливу радіації.

Сім'я Якубець задоволена. В сімейному клубі вони не тільки дізналися, як захистити себе від наслідків радіаційного забруднення, але й стали більш мотивованими щодо поліпшення свого життя у важкій ситуації.

Марія ВІТАЛЬЯНО,
директор Міжнародної програми SOCMED

Афоризми

Афоризм (з гр. – «ви-значення») – оригінальна закінчена думка, виказана або записана в лаконічній формі і неодноразово відтворена іншими людьми. Вперше термін «афоризм» був використаний великим ученим давнини Гіппократом.

«Афоризм – це думка, виконуюча пірует». Ці слова належать Журісу де Брюн – бельгійському письменникові, майстру афоризмів. Красу і віртуозність як усної, так і писемної мови складно уявити без цих іскрометних висловлювань.

✓ Вчені поділяються не на молодих та старих, а на розумних та дурнів.

Г.І.Будкер

✓ У науці треба повторювати уроки, щоб гарно їх запам'ятати, в моралі треба добре пам'ятати помилки, щоб не повторювати їх.

✓ У кожному новому відкритті є частка старих помилок.

✓ Наука не є просто скупченням фактів. Вона є скоріше колекцією фактів.

Карл Полпер

✓ Наука – це постійна, багатовікова робота думки звести разом через певну систему всі доступні для пізнання явища нашого світу.

Альберт Ейнштейн

✓ Наукові теорії контролюються практичними висновками з них.

Карл Понпер

✓ Читати корисно! Книги про-світлюють душу, піднімають і зміцнюють людину, пробуджують у ній кращі устремління, загострюють розум та пом'якшують серце.

У. Теккерей

✓ Читач проживає тисячу життів раніше, ніж помре. Людина, яка ніколи не читає, вмирає тільки раз.

Д. Мартин

✓ Наука є ніщо інше, як відображення дійсності.

Френсіс Бекон

✓ Книги – це кораблі думок, що мандрують хвилями часу й несуть свій дорогоцінний вантаж від покоління до покоління.

Ф. Бекон

✓ Ті, хто читає книги, завжди будуть керувати тими, хто дивиться телевизор.

Ф. Жанліс

Якщо крокодил з'їв вашого ворога, це ще не означає, що він став вашим другом.

* * *

Це раніше люди були начитані, а тепер «науглені».

* * *

Найкращий день — це завтра. Завтра ми всі почнемо займатись спортом, почнемо гарно вчитись, кинемо палити, почнемо читати книгу. Але, як прокинешся, постійно сьогодні.

* * *

— У понеділок я завжди відчуваю себе Робінзоном Крузо.

— Це чому?

— Дуже скучаю за П'ятницею!

* * *

Родина хом'яків «зніме» житло — 2–3-літрову банку. Порядок та чистоту не гарантуємо.

* * *

— Діду Морозе, дякую за подарунок, що ти мені приніс.

— Дарма, не варто подяки.

— Я теж так думаю, але мама наказала подякувати.

* * *

На прийомі у дитячого лікаря.

— У тебе є скарги на вуха та ніс?

— Є! Вони мені дуже заважають, коли я надягаю светри.

* * *

Носоріг дуже погано бачить. Але при його вазі це уже не його проблема.



* * *

Учитель запитує Вовочку:

— Чому для тебе домашнє завдання виконує тато?

— У мами часу немає.

* * *

Пінгвін — це ластівка, що об'їлася.

* * *

— Де пил зі столу? Там були записані важливі телефони!

* * *

Учень записав у щоденник: «Бачив у зоопарку оленя. У нього на голові наша вішалка».

* * *

Хазяїн гостю:

— Посвітити вам на сходи?

— Ні, дякую, я уже лежу внизу.

* * *

Батько Вовочки зустрічає сусіда і запитує:

— Ви для сина домашнє завдання з алгебри уже виконали?

— Так, — відповідає сусід.

— Дайте списати!