



*«Мій колючий друг»,
Лободов М.*



9 786177 231126

ІНДЕКС 74561

ПАРОСТОК

№ 1, 2026

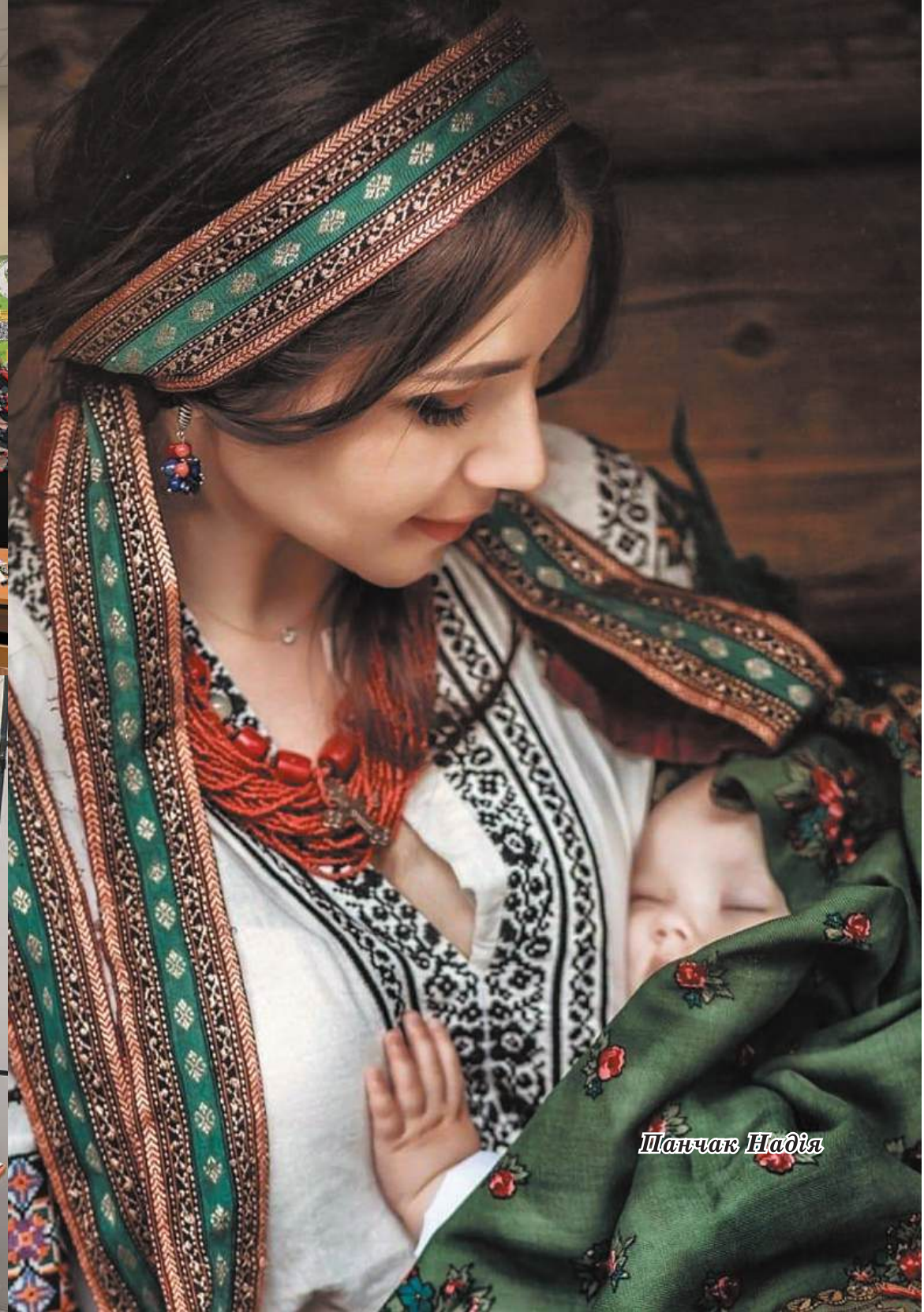


МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ЖУРНАЛ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА
ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОГО
НАПРЯМУ





Шанчак Надія

«Сортуй і твори»: еколого-просвітницька кампанія для школярів

У місті Перечин Закарпатської області 12 березня 2026 року відбулася виїзна кампанія «Сортуй і твори» в межах обласної природоохоронної акції «Стоп, сміття». Організатор — Донецький обласний еколого-натуралістичний центр. Захід пройшов на базі Першого Краматорського ліцею Краматорської міської ради, який релоковано до місця Перечин.

Участь у заході взяли учні 5—6 класів, які мали можливість дізнатися більше про проблему відходів, а також долучитися до творчих та інтерактивних активностей.

Програма кампанії розпочалася зі вступної частини, під час якої учасники ознайомилися з діяльністю Донецького обласного еколого-натуралістичного центру, дізналися про важливість сортування відходів і відповідального використання ресурсів у повсякденному житті.

Далі школярі долучилися до майстер-класу «Екоколаж», де створювали творчі аплікації з газетного паперу. Під час роботи діти переконалися, що звичайні, на перший погляд, речі можуть отримати друге життя та стати основою для цінкових творчих робіт.

Під час інтерактивної гри учні співвідносили різні види відходів із термінами їх розкладання в природі, закріплюючи знання про поводження зі сміттям у простій і наочній формі.

Завершальною активністю стала творча станція «Екопенал». Діти оздоблювали пенали власними малюнками, екологічними та патріотичними символами. Така діяльність поєднала творчість із формуванням екологічних цінностей.

Проведення подібних заходів сприяє розвитку екологічної освіти, формує у дітей усвідомлення власної ролі у збереженні довкілля та допомагає виховувати покоління, яке відповідально ставиться до природних ресурсів і майбутнього планети.

Матеріали, використані під час проведення кампанії, рекомендовано до застосування в освітній діяльності. Вони доступні за покликанням: <https://surl.li/dmfysj>



Юлія ТУГАРІНА,
завідувач відділу екології
та природоохоронної роботи
Донецького обласного еколого-натуралістичного центру

ПАРОСТОК

НАУКОВО-ХУДОЖНІЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА

№ 1(128), 2026

Виходить з 1995 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

- 1 **Ю. ТУГАРИНА** «Сортуй і твори»: еколого-просвітницька кампанія для школярів
- 3 **А. СТАЦЕНКО** Гриби, що змінюють світ: прихована сила природи
- 6 **Д. РОКИЦЬКА** Що очікує Чорнобиль далі: новий саркофаг та рекреаційна зона
- 8 **Ю. КУЩ** Чи можна їсти пророслу картоплю, цибулю і часник
- 11 **Л. ШТУРМАК** Весняна галявина
- 13 **С. ЙОВЕНКО** Квіти з епохи динозаврів: цікаві факти та легенди про магнолії
- 17 **Л. ШТУРМАК** Штучний бонсай та декоративні дерева
- 20 **Н. БАБАНСЬКА** Скам'янілі... слони
- 23 **В. ГРИГОРОВ** Секрети витривалості верблюдів: життя серед пустелі
- 27 **Н. БЕНЬ** Птах року 2026 – лиска (*Fulica atra*)
- 28 **Л. ЦЮНЬ** В Україні зникають ластівки
- 31 **Д. ХМЕЛЬНИЦЬКА** Степан, якого обожнюють: історія однієї рисі
- 33 **Ж. ЄСЬКО** Маленька ягода — велика користь
- 36 **Л. БОЄНКО** Майстер-клас з апсайклінгу для дітей «Футболка-перевертень: зверху донизу!»
- 39 **Б. КОТОВА** Йошта — смачно і корисно
- 42 **О. ЖУРАВЕЛЬ** Чому навесні природа потребує тиші?
- 45 **Л. НЕСТЕРЕНКО** Таємниці підводного розуму: істоти, що дивують учених
- 47 **К. КОПЕНКО** Бирючий: рай для оленів, який нищить війна
- 54 **О. ГІРКА** Волонтерство як спосіб змінювати світ
- 56 **Т. ФРОЛОВА** Резильєнс та резильєнтність
- 59 Поезія
- 60 **Л. ПІДВИСОЦЬКА** Кокоша
- 63 **Т. ШЕСТАКОВА** День сім'ї у сонячному містечку

Засновники

Національний
еколого-натуралістичний
центр учнівської молоді
(НЕНЦ)
Міністерство
освіти і науки України

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

**Володимир
ВЕРБИЦЬКИЙ**

Літературний редактор,
коректор

**Вікторія
ПЕТЛИЦЬКА**

Відповідальний секретар

**Олександр
КУЗНЕЦОВ**

Редакційна рада

ВЕРБИЦЬКА О.В.,
ЗАСЛУЖЕНИЙ УЧИТЕЛЬ України,
ДОМРАЧЕВА Т.В.,
ДРАГАН О.А.,
ЄРЕСЬКО О.В., КАНД. ПЕД. НАУК,
КАЦУРАК В.П.,
КЛІМЕНКО В.І.,
КОРНІЄНКО А.В., КАНД. ПЕД. НАУК,
МАЧУСЬКИЙ В.В., КАНД. ПЕД. НАУК,
СААКЯНЦ Н.М.,
ФІЦАЙЛО С.С.,
ФРОЛОВА Т.В.,
ЦЮНЬ Л.О.,
ШТУРМАК Л.І.,
ЩЕПКИН Є.Ю.,
ЮРИНЕЦЬ І.А.

© «Паросток», 2026

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

Передплатний індекс **74561**

Журнал «Паросток». Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 961 від 21.03.2024 р.
«Ідентифікатор медіа» — R30-03729

Рукописи не рецензуються й не повертаються.
Деякі матеріали друкуються в порядку обговорення.
Редакція не завжди поділяє точку зору авторів.

Адреса редакції:

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

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс».
Підготовлено
до друку
26.04.2026

Гриби, що змінюють світ: прихована сила природи



Уявіть організми, які існували ще до динозаврів, живуть під нашими ногами, у повітрі й навіть у нашому тілі. Вони не належать ані до рослин, ані до тварин — це окреме царство життя. Це гриби, і їхній світ набагато складніший, ніж здається на перший погляд.

Чи можуть гриби «думати»?

У грибів немає мозку, але їхня грибниця (міцелій) — це розгалужена мережа тонких

ниток, яка може простягатися на кілометри. Вона здатна передавати сигнали, реагувати на зміни довкілля і навіть «запам'ятовувати», де раніше була їжа.

Коли одна частина грибниці знаходить поживні речовини, інформація швидко передається іншим частинам. Завдяки цьому гриб поводить себе як єдина система. Саме тому вчені іноді порівнюють грибницю з примітивною формою «інтелекту».



«Інтернет лісу»: як це працює

Грибниця часто утворює зв'язки з корінням дерев. Через ці зв'язки рослини можуть отримувати воду та мінерали, а гриби — органічні речовини.

Іноді через грибницю дерева навіть «допомагають» одне одному — наприклад, передають поживні речовини слабшим рослинам. Але це не означає, що в лісі існує ідеальна співпраця. Різні гриби часто конкурують, а інколи навіть «атакують» один одного.

Третє царство життя

Гриби — особливі організми. Вони ближчі до тварин, ніж до рослин, адже їхні клітини містять хітин — речовину, яка є також у панцирах комах.

На відміну від рослин, гриби не виробляють їжу за допомогою сонця. Вони розкладають органічні речовини, виділяючи ферменти, і поглинають готові поживні сполуки. Саме тому гриби відіграють ключову роль у природі — вони «переробляють» відмерлі рештки і повертають поживні речовини в ґрунт.

Суперсила грибів

Гриби здатні на те, що не під силу багатьом іншим організмам:

- розкладати деревину, нафту і навіть деякі види пластику
- очищати ґрунти від токсинів
- допомагати рослинам рости в складних умовах

Сьогодні вчені створюють з грибниці екологічні матеріали: упаковку, замінники шкіри, утеплювачі для будівництва.



Це може допомогти зменшити кількість відходів на планеті.

Гриби і людина

Гриби супроводжують нас щодня. Ми використовуємо їх у харчуванні (дріжджі, печериці), у виробництві хліба, сиру та ліків.

Деякі гриби мають лікувальні властивості. Наприклад, їжовик гребінчастий досліджують як можливий засіб для підтримки роботи мозку.

Але є й інша сторона: грибові інфекції можуть бути небезпечними, особливо для людей зі слабким імунітетом. Деякі види грибів поступово стають стійкими до ліків, і це виклик для сучасної медицини.

Несподівані факти

Найбільший організм на Землі — це гриб. Його грибниця займає площу понад кілька квадратних кілометрів.

Гриби можуть «спілкуватися» за допомогою хімічних сигналів.

Деякі види світаються у темряві.

Існують гриби, які можуть «полювати» на мікроскопічних тварин.

Майбутнє разом із грибами

Вчені вважають, що гриби можуть допомогти вирішити багато сучасних проблем:

- створення екологічних матеріалів
- очищення довкілля
- виробництво альтернативної їжі
- використання у космічних технологіях

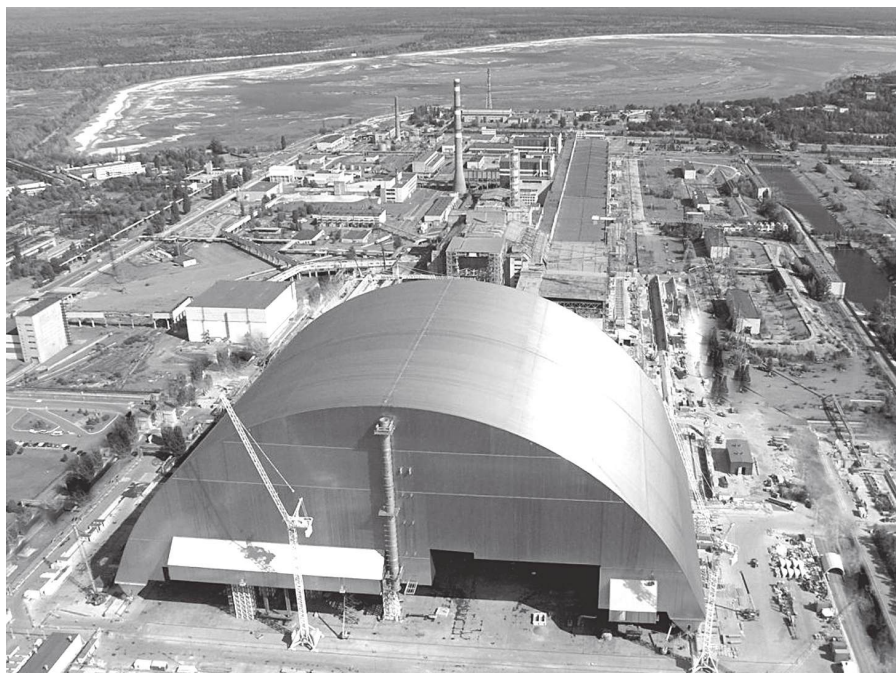
Гриби вже сьогодні допомагають нам, але їхній потенціал набагато більший.

Гриби — це не просто те, що ми бачимо в лісі чи на тарілці. Це складна і потужна система, яка підтримує життя на планеті. Вони можуть бути як союзниками людини, так і викликом для науки.

І чим більше ми їх вивчаємо, тим більше розуміємо: під нашими ногами існує цілий невидимий світ, від якого залежить майбутнє Землі.

Андрій СТАЦЕНКО

Що очікує Чорнобиль далі: новий саркофаг та рекреаційна зона



Першу захисну споруду — так званий «Саркофаг» над 4-м реактором ЧАЕС — збудували ще в листопаді 1986 року. Досить швидко виявилось, що конструкція не витримує впливу зруйнованого реактора й поступово вкривається тріщинами. Вона була побудована із сотень тисяч тонн бетонної суміші та металоконструкцій, а її загальна площа з часом сягнула понад тисячу квадратних метрів.

Новий чорнобильський саркофаг — «безпечний конфайнмент» — почали споруджувати у 2012 році, а ввели в експлуатацію у 2019 році. Ця споруда вражає своїми розмірами: близько 165 метрів завдовжки, 260 метрів завширшки та 110 метрів заввишки. Вона має гарантувати безпеку укриття над ЧАЕС до 2120 року. Новий безпечний конфайнмент — це унікальна інженерна споруда, яка накрила четвертий енергоблок

Чорнобильської АЕС, запобігаючи подальшому поширенню радіоактивного пилу. Споруда здатна витримувати потужні торнадо, а також тривалий вплив температури повітря в діапазоні від -43°C до $+45^{\circ}\text{C}$.

У ніч на 14 лютого 2025 року російський ударний безпілотник із фугасною бойовою частиною влучив в укриття над четвертим енергоблоком Чорнобильської атомної електростанції. Виникла пожежа, яку оперативно ліквідували. Пошкодження захисної конструкції виявилися суттєвими, проте рівень радіації залишився в межах норми.

Саркофаг було зведено над старим, зруйнованим укриттям, яке, своєю чергою, спорудили над пошкодженим реактором. Він стримує вплив залишків радіоактивних матеріалів. Тому, якщо конструкція стане нестабільною, це може призвести до обвалу й викиду радіації, що становить загрозу не лише для України, а й для сусідніх країн.

Удар дрона порушив герметичність об'єкта «Укриття» на ЧАЕС, тому для ремонту знадобляться нові інженерні та технічні рішення, а також значні кошти для відновлення пошкодженої оболонки. У МАГАТЕ лише підтвердили факт удару по станції, проте традиційно не вказали на винуватця.

Окрім того, за 39 років після аварії зона відчуження перетворилася на своєрідний заповідник дикої природи. Сюди почали повертатися види тварин, яких у цих лісах не було багато років. Зокрема, фотопастки зафіксували в Чорнобильській зоні зубрів, ведмедів та глухарів. Також у глибині зони відчуження спостерігаються великі зграї лосів, оленів, вовків, дикі коні та навіть сімейства рисі.

Ця територія забруднена трансурановими елементами — це уран, плутоній, америцій. Вони мають дуже довгий період напіврозпаду. Для плутонію-239 — це 24 тисячі років, для плутонію-240 — 6,5 тисячі років.

На решті території (а це близько 70% зони відчуження) рівень забруднення вже такий, що наразі там можна дозволити обмежене використання земель, зокрема для сільського господарства. Це територія, де дика природа може існувати в умовах мінімального втручання людини та розвиватися природним шляхом.

Чи повернуться колись люди на цю територію — поки що сказати складно, адже рівень забруднення не дозволяє тривалого перебування. Тому чи відновиться ця земля повністю, покаже лише час.

Діана РОКИЦЬКА

Чи можна їсти пророслу картоплю, цибулю і часник



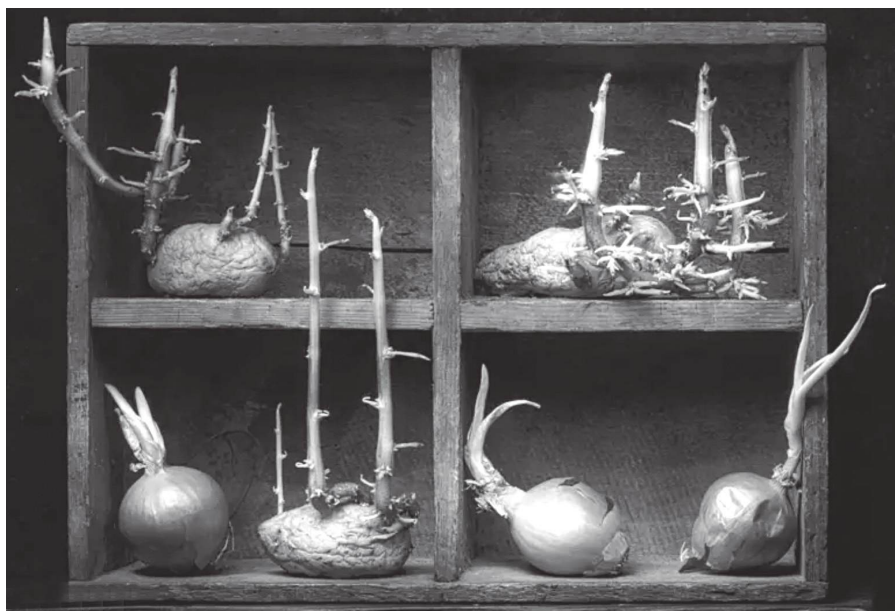
Іноді картопля, цибуля або часник зберігаються занадто довго і починають проростати. Виникає запитання: чи безпечно вживати такі продукти? Фахівці пояснюють, що відповідь залежить від виду овоча та ступеня його проростання.

Що відбувається з картоплею під час проростання

Проростання є природним процесом, під час якого картопляна бульба намагається дати початок новій рослині. У цей період у ній підвищується вміст глікоалкалоїдів — соланіну та чаконіну. Це природні токсичні речовини, що

захищають рослину від шкідників і грибків.

Соланін міститься також у деяких інших рослинах, зокрема в помідорах, баклажанах і перці. Однак саме в картоплі при неправильному зберіганні його концентрація може значно зростати, що становить потенційну небезпеку для людини і тварин.



Чи можна їсти пророслу картоплю

Найбільшу небезпеку в пророслій картоплі становлять саме глікоалкалоїди. Вони надають їй гіркої смаку і можуть викликати нудоту та блювання.

Особливо високий рівень цих речовин спостерігається у зелених частинах шкірки та в паростках. Саме тому зелену картоплю вживати не рекомендується.

Допускається використання картоплі з невеликими паростками за певних умов:

- бульба має бути твердою, без ознак гниття;
- паростки слід повністю видалити;

- необхідно вирізати місця, де вони проросли;
- усі зелені ділянки потрібно зрізати.

Якщо картопля м'яка, зморшквата або має неприємний запах, її краще не вживати, оскільки вона втратила поживні властивості і може бути небезпечною.

Токсичність соланіну

Соланін є природною речовиною, яка в невеликих кількостях зазвичай не шкодить. Проте в зеленій або сильно пророслій картоплі його концентрація може бути небезпечною.

Легке отруєння проявляється такими симптомами, як діарея, блювання та біль

у животі. У важчих випадках можливі запаморочення, слабкість, порушення зору, сонливість і навіть непритомність.

Хоча серйозні випадки трапляються рідко, ризик все ж існує, тому до вибору продуктів слід ставитися уважно.

Як правильно готувати пророслу картоплю

Щоб зменшити ризик:

- невеликі паростки потрібно обрізати перед приготуванням;
- довгі паростки (*понад 1 см*) у поєднанні з м'якою бульбою є ознакою непридатності продукту;
- зелені ділянки необхідно повністю видаляти;
- картоплю з ознаками гниття або плісняви слід викидати.

Навіть правильно оброблену пророслу картоплю не рекомендується вживати дітям, вагітним жінкам і людям з ослабленим імунітетом.

Як правильно зберігати картоплю

Щоб уникнути проростання, картоплю слід зберігати:

- у прохолодному ($3-10^{\circ}\text{C}$), темному і сухому місці;
- без попереднього миття, оскільки волога сприяє гниттю;



- окремо від цибулі та часнику, які можуть прискорювати проростання.

Пророслі цибуля і часник

На відміну від картоплі, пророслі цибуля та часник вважаються безпечними для вживання. Їхні паростки утворюються за рахунок поживних речовин, накопичених у цибуліні.

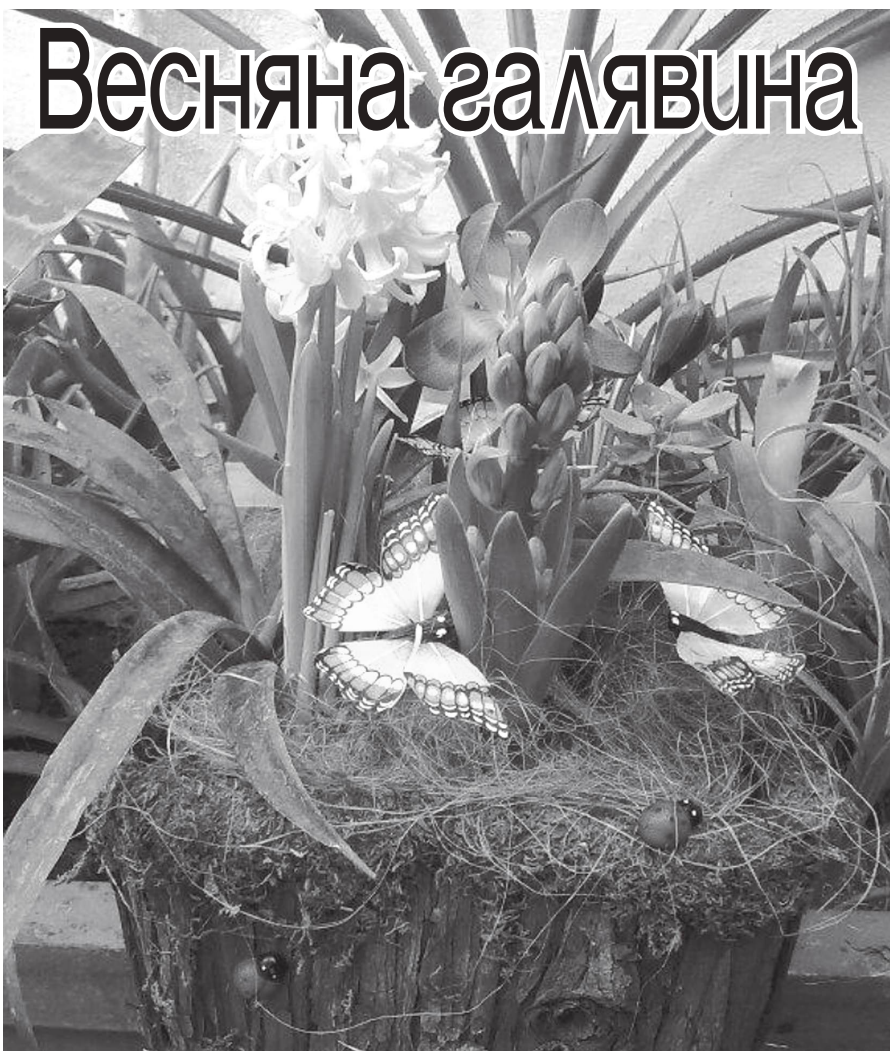
Однак такі овочі можуть втрачати смакові якості: ставати м'якшими та більш гіркими.

Для зберігання цибулі та часнику рекомендується:

- тримати їх у сухому, темному і прохолодному місці;
- використовувати сітчасті або паперові пакети для доступу повітря;
- уникати герметичних поліетиленових упаковок.

Якщо овочі мають ознаки псування (м'якість, пліснява, неприємний запах), їх необхідно одразу утилізувати.

Юрій КУЩ



З приходом весни хочеться наповнити дім свіжістю, ніжністю та яскравими барвами. Особливого настрою додають ранньовесняні квіти: тюльпани, нарциси, крокуси, гіацинти, мускарі. Вони є символами пробудження природи, дарують відчуття тепла, радості та оновлення.

Отримавши в подарунок красивий букет, хочеться якомога довше милуватися його свіжістю та красою.

Проте зрізані квіти недовговічні. Тому чудовою альтернативою може стати створення мініатюрної «весняної

галявини», яка квітватиме просто у вашій кімнаті.

Для цього створюють групові посадки — фітокомпозиції, де в одній посудині поєднують кілька квітучих рослин. Така композиція має містити основну рослину (або рослину-акцент) і допоміжні види. Основою «галявини» можуть бути ранньоквітучі рослини, наприклад гіацинти, нарциси чи крокуси. Вони можуть відрізнятися за кольором, висотою та ароматом, що робить композицію більш виразною.

Доповнюють композицію менш помітні рослини, які додають зелені. Оскільки на вулиці рослини ще не повністю прокинулися після зими, доречно використати відростки кімнатних рослин. Під час створення фітокомпозиції важливо враховувати висоту рослин: найвищі розміщують у центрі, рослину-акцент — ближче до середини, а найнижчі — по краях. Зазвичай використовують від трьох до п'яти різних видів рослин.

Усі рослини бажано висаджувати в невеликі горщики або стаканчики з дренажними отворами, щоб уникнути застою води. Оскільки композиція створюється на певний період, згодом рослини потрібно буде пересадити на постійне місце.

Щодо цибулиних квітів

12 (тюльпанів, нарцисів, крокусів,

гіацинтів), після завершення цвітіння і пожовтіння листя їх припиняють поливати, переводячи у стан спокою. Після повного відмирання листя цибулини очищають, просушують і висаджують у ґрунт або зберігають у сухому місці до осінньої посадки. Повторно використовувати їх для вигонки не рекомендується, оскільки рослини виснажуються і можуть цвісти слабо або не зацвісти взагалі.

Завершальним етапом є декорування композиції. Горщики маскують, щоб їх не було видно, використовуючи природні матеріали, наприклад кору або мох, а також декоративні елементи — сизаль чи рафію. Для створення особливого настрою можна додати декоративні фігурки: метеликів, бабок або сонечок.

Посуд для створення «весняної галявини» може бути різним: невеликі кошики з природних матеріалів, пластикова пласка, стара глиняна миска чи інша ємність. Її також можна задекорувати, щоб створити ефект справжньої галявини та передати атмосферу весняного пробудження природи.

Любов ШТУРМАК

Квіти з епохи динозаврів:

цікаві факти та легенди про магнолії



Магнолія — одна з найстаріших рослин на Землі. Перші представники цієї рослини з'явилися ще в епоху динозаврів. За словами вчених, магнолія до настання льодовикового періоду була широко поширена і в лісах середніх широт. Як свідчать палеонтологічні знахідки, магнолії були поширені й охоплювали території аж до сучасної Арктики в третинний та крейдяний періоди. З того часу ця рослина майже не змінила свій вигляд — до наших днів зберігся навіть давній тип будови квітки.

Магнолія (*Magnolia*) входить до родини магнолієвих (*Magnoliaceae*). Представники роду Магнолія зростають на Далекому Сході (Японія, Корея, Китай), у Середній Азії (Гімалаї), а також у Північній

та Центральній Америці. Основний центр зростання — Середня Азія та Далекий Схід, вторинний — Північна і Центральна Америка.

Рід магнолії налічує близько 240 видів. Залежно від



виду, це можуть бути вічно-зелені або листопадні дерева чи чагарники. Також від виду магнолії залежать інші її характеристики: розмір, форма й колір квітки, сила аромату тощо.

Магнолія — одна з найпопулярніших рослин у Китаї, Кореї та Японії. За часів правління китайських імператорів пелюстки білої магнолії подавали на імператорський стіл як делікатес.

До речі, нерозкриті бутони та пелюстки деяких видів магнолії справді їстівні.

Прадавні китайці називали магнолію «нефритовою орхідеєю». Існує сумна китайська легенда про її походження.

За переказами, у давні часи на невелике мирне

поселення в глибині гір напали розбійники. Вони принесли багато нещастя місцевим жителям: перебили чоловіків, старих і дітей, забрали худобу, знищили посіви рису, а сто найкрасивіших дівчат зв'язали і залишили на площі. Щоранку загарбники вбивали по одній дівчині, аж поки не залишилася остання. Оглянувшись на мертві тіла своїх подруг, вона впала ниць і стала просити рідну Землю-матір не дати їм зникнути назавжди. Вранці, коли розбійники прокинулися, на місці дівчини виросло величезне дерево зі сотнею біло-рожевих квітів, готових розпуститися будь-якої миті. У дикій злості розбійники порубали дерево на шматки



й розкидали їх по степах і передгір'ях. Але там, де падала частина чарівного дерева, з'являлася нова рослина, на якій щовесни розцвітало сто ніжних бутонів — сто воскреслих дівочих сердець. Цим деревом була магнолія.

Починаючи з VII століття, магнолію спеціально вирощували в садах храмів. Буддистські монахи вирощували цю рослину ще з часів династії Тан.

У Китаї для лікувальних цілей використовували й досі використовують суцвіття і кору магнолії лікарської (*Magnolia officinalis*).

До речі, магнолія лікарська використовується в традиційній китайській медицині вже понад 2000 років.

Також магнолія є давнім символом Японії. За часів самураїв її деревину використовували для виготовлення руків'їв мечів. Лише у XX столітті для катани стали характерними металеві руків'я та піхви європейського зразка.

У японців також існує сумна легенда про походження магнолії (скорочено): Жила колись у Японії бідна дівчина Кейко. Вона була сиротою й тяжко працювала, виготовляючи паперові квіти. Одного разу до неї залетів старий папуга і відкрив секрет: щоб оживити квітку, потрібно окропити її краплею своєї крові, але не можна віддавати останню. Кейко почала створювати живі квіти, але закохалася в жадібного юнака,

який змушував її працювати все більше. Зрештою, створюючи останню — червону — квітку, вона віддала останню краплю крові й померла. Ця квітка стала магнолією.

Тому в Японії магнолія символізує чистоту, благородство, наполегливість і втрачене кохання.

У Європі рослина отримала свою назву наприкінці XVII століття. Французький ботанік Шарль Плюм'є назвав її на честь П'єра Маньоля.

Пізніше назву закріпив Карл Лінней у праці «Species plantarum» (1753).

Перші магнолії завезли до Європи з Америки наприкінці XVII — на початку XVIII століття. Почалася справжня «магнолієва лихоманка», подібна до «тюльпанової» в Голландії — садівники навіть крали дерева один у одного.

В Україні вирощують більш морозостійкі види магнолій, більшість з яких цвіте ранньою весною: магнолія зірчаста (*Magnolia stellata*), магнолія кобус (*Magnolia kobus*), магнолія Лебнера (*Magnolia Chloebneri*), магнолія лілієквітна (*Magnolia liliflora*) та інші.

Одні види цвітуть ще до розпускання листя, інші — одночасно з ним, а деякі — після.

Квіти магнолії можуть бути білими, жовтими,

кремовими, рожевими, пурпурними або фіолетовими. Вони часто мають ніжний аромат, іноді — без запаху. Діаметр квітки зазвичай досягає 25 см, але в деяких видів буває більшим.

Цікаво, що магнолії пристосовані до запилення жуками, адже виникли ще до появи бджіл. Саме тому їхні квітки мають міцну будову.

Ще одна особливість — квітка магнолії тепла на дотик: температура всередині може бути на 10°C вищою за навколишню.

Деякі види цвітуть у травні—червні, а магнолія великоквіткова (*Magnolia grandiflora*) — з червня до вересня. Це вічнозелене дерево з блискучим шкірястим листям.

Батьківщина цього виду — США. Магнолія є символом штату Луїзіана, а Міссісіпі навіть називають «штатом магнолій».

Флодоносить магнолія у вересні—жовтні. Насіння чорного кольору, зібране в стручкоподібні супліддя. При досяганні вони розтріскуються, і насіння звисають на білих нитках. Яскраве забарвлення (червоне або помаранчеве) робить плоди декоративними.

Світлана ЙОВЕНКО

Штучний бонсай та декоративні дерева



Мистецтво бонсай прийшло з японської культури й швидко завоювало численних прихильників у багатьох країнах. Воно поєднує в собі витонченість і глибину східної філософії, яка прагне підкреслити гармонію людини й навколишнього світу.

Бонсай зародився понад тисячу років тому в Китаї, але саме в Японії цей напрям

розвинувся і досяг рівня витонченого мистецтва. У японській мові слово «бонсай» означає не просто карликову рослину, а культуру її вирощування на підносі або в неглибокому горщику. Бонсай — це мініатюрне дерево в неглибокому горщику.

Проте виростити живий бонсай доволі непросто. Для цього потрібні не лише тривалий час і спеціальні знання,

а й особливий мікроклімат. На жаль, поєднати всі ці умови в квартирі буває складно.

Тому багато хто обирає штучний бонсай, який не потребує ретельного догляду й стає чудовою прикрасою інтер'єру дому чи кабінету. Штучні бонсаї імітують натуральні мініатюрні дерева і виготовляються з використанням гілок та коряг, сухоцвітів або штучного листя, квітів і хвої. Деякі з них майже неможливо відрізнити від справжніх.

Для створення штучних бонсаїв використовують різні декоративні горщики, миски, підставки, контейнери та інші ємності, які додатково декорують.

Виготовлення штучних бонсаїв — це насамперед творчий процес, що передбачає ручну працю, тому кожен виріб є унікальним і неповторним. У певному сенсі це справжній витвір мистецтва, у якому втілюється один із головних принципів японської філософії — передати велике в малому.

Штучні бонсаї гармонійно вписуються в інтер'єр будинку чи офісу і майже не потребують догляду. Такий виріб може стати чудовим подарунком і надовго залишиться в пам'яті, на відміну від звичайних сувенірів, які з часом втрачають свою привабливість. Бонсай вирізняється

тим, що дарує щось справді особливе та ексклюзивне.

Виготовлення штучних бонсаїв відкриває широкі творчі можливості, адже за японською традицією бонсай уособлює цілий світ. Таке деревце легко стане центральним елементом будь-якого інтер'єру. З психологічної точки зору створення бонсаю допомагає відволіктися від швидкого темпу життя, заспокоїтися й упорядкувати думки.

Отже, якщо ви маєте творчий потенціал (а це властиво більшості людей, особливо дітям) і трохи вільного часу, можна навчитися власноруч виготовляти штучні бонсаї.

Матеріали, необхідні для створення бонсаю: гілка або коряга цікавої форми, шматочки моху, штучна хвоя або листя, штучні чи засушені квіти, клей, квітковий горщик або плоска ємність, невеликий пористий камінь, матеріал для закріплення (алебастр, цемент, гіпс тощо).

Інструменти: ножиці, шило, клей, за наявності — клейовий пістолет.

За основу беруть суху гілку або корч — із сухими матеріалами легше працювати, і вони не деформуються під час висихання. Обирають відповідний вазон із низькими бортами, бажано у формі блюда.

Основа закріплюють за допомогою цементу, гіпсу або

інших матеріалів, а поверхню маскують камінням, мохом чи декоративними елементами.

Далі переходять до створення деревця. Якщо гілка світла, їй надають темнішого відтінку за допомогою морилки або лаку.

Листя, хвою чи квіти можна придбати в магазинах декору або на ринку. Їх розділяють на окремі елементи й приклеюють до гілки. Використовують прозорий універсальний клей або гарячий клей. За потреби в стовбурі роблять невеликі отвори, куди вставляють декоративні елементи.

Окрім класичних хвойних бонсаїв, популярними є квітучі варіанти — «сакури». Їх виготовляють за тим самим принципом, але замість хвої використовують квіти, що імітують цвітіння японської вишні.

У європейській культурі бонсай набув нових рис. Окрім традиційного мінімалізму, з'явилися декоративні стилі з більш пишними формами та великою кількістю елементів. Так виникли так звані декоративні деревця.

Принцип їх створення подібний, але для стовбура використовують більш рівну або пряму гілку. Після закріплення в горщику зверху встановлюють основу для крони — це може бути флористична губка (оазис), пінопласт, мох або пластилін.

Далі формують крону: із засушених або штучних рослин створюють невеликі букетики, закріплюючи їх на дроті чи зубочистках, і рівномірно розміщують у основі. Для надійності елементи можна додатково фіксувати клеєм.

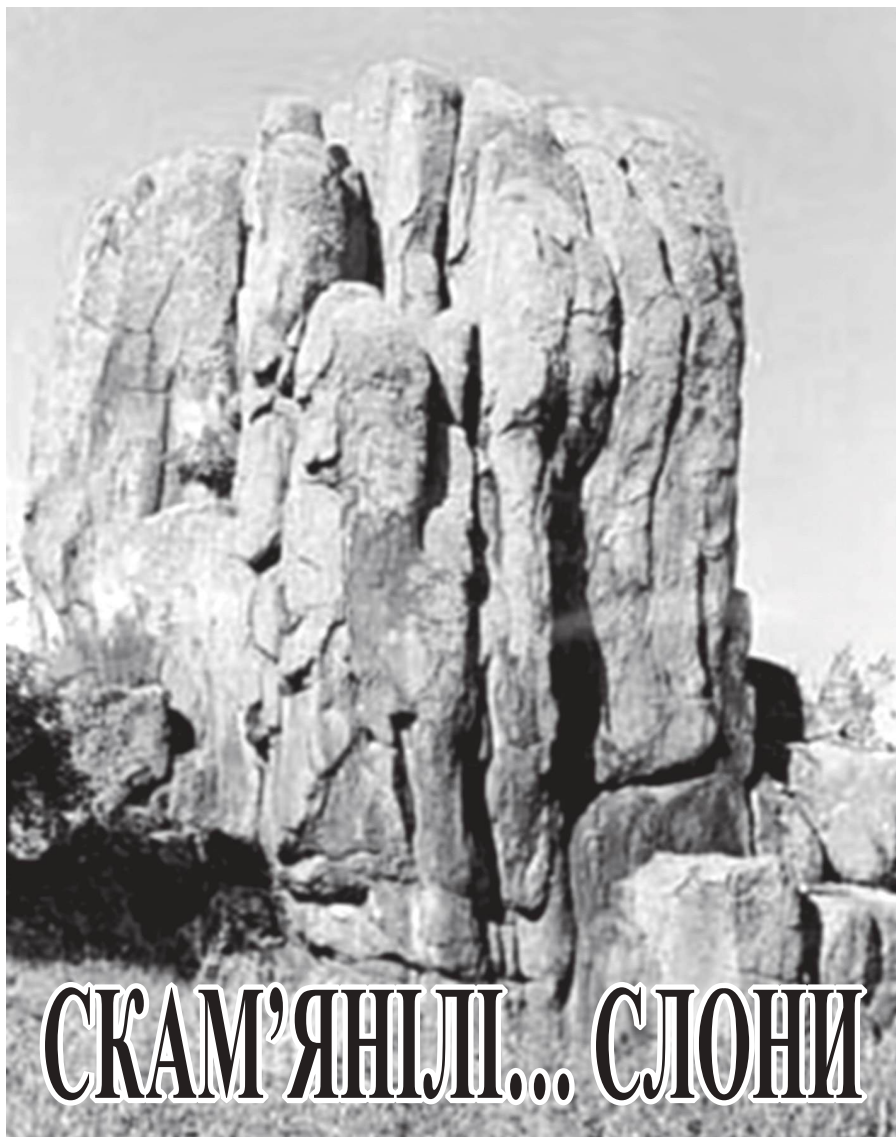
Для таких дерев добре підходять сухоцвіти: геліхризум, безсмертник, статіца (кермек), амобіум, троянди, гіпсофіла. Декор можна доповнити стрічками чи бантами.

Для зимових композицій використовують шишки, жолуді, горіхи, коробочки маку, штучні ягоди та новорічні прикраси. Їх можна залишати природними або фарбувати в різні кольори.

Ще один варіант — декоративне деревце з напівпрозорою кулею як кроною, всередині якої розміщують декор.

Таку кулю виготовляють із ниток: надувають повітряну кульку, змащують її кремом або олією, намотують нитки, просочуючи їх клеєм. Після висихання (приблизно через добу) кульку здувають, а отриману форму використовують як основу для крони.

Готову кулю прикріплюють до стовбура й декорують за бажанням.



Неподалік від села Полум'яне (Пустопілля) Бобринецького району, на березі річки Сугоклеї, височить кремезний гранітний виступ. Він мимоволі притягує погляд — і на душі теплішає! Геологи, не змогли пройти повз нього байдуже — дали йому ім'я... Це улюблене місце мешканців найближчого села й численних мандрівників рідного краю.

Жителі Полум'яного кажуть, що ця скеля була тут завжди. Як вона опинилася серед чорноземів степу — незрозуміло. Але увагу не одного покоління вона привертала здавна. Схожість із групою слонів помічали і місцеві, і приїжджі. Назва прижилася.

Дивує різнотрав'я — чудове і рідкісне для нашого степу поєднання в ландшафті: самотня величезна скеля в оточенні гранітних брил, мальовнича річечка, степові береги з духмяними травами й привітні будиночки села вдалині...

Інформацію про унікальний природний об'єкт надає геолог ДРЕ-37 Микола Ніколаєнко: «Наша область розташована у південній частині Придніпровської височини, на правобережжі Дніпра, у прекрасному українському степу. За два кілометри на захід від траси Кропивницький—Миколаїв, на лівому березі Сугоклеї, на деякій відстані від об'єкта, знаходиться село Полум'яне. Геологічно це Компаніївська зона розломів Кіровоградського тектонічного блоку Українського кристалічного щита. Саме цим пояснюється незайманість окремих ділянок степу — оранці заважають поодинокі виходи кристалічного щита на поверхню (звідси і назва села Пустопілля), і серед них — величезний останець.

Об'єкт біля самої води — екзотична скеля, складена дрібнопорфіритними гранітами. Це кам'яний останець, який за загальною конфігурацією має циліндричну форму. Висота його — 5 м, діаметр біля основи — 8 м. Основа складена гранітними брилами, які утворюють навколо останця кругову терасу з кількома сходинками. Загальна висота — 17 м.

Останець розбитий грубими вертикальними тріщинами на неправильні сегментні колони, які з боку річки створюють враження групи слонів, що прийшли на водопій і притулилися один до одного. А двом маленьким слоненятам вода ніби переливається через спинки».

Мандрівники й туристи з подивом помічають, що на спинах «дорослих слонів» добре влаштувалися рослини: типчак, келерія гребінчаста, волошка рейнська. А навколо — ніде ступити ногою: кущики червонокнижної гвоздики бузької, «кам'яні» папороті — свідки давньої екологічної катастрофи часів «Бовтиського вибуху», качалочки цибулі зміїної, червонокнижні сон чорніючий, ковила Лессінга, белевалія сарматська, не кажучи вже про чебрець, м'яту, кілька видів полину... Можна лише уявити, який аромат дарує степ! Яка

прекрасна далечинь під сліпучим літнім сонцем!

Виникає безліч запитань. На перше — про валуни — геологія вже відповіла. А ось чому співіснують квіти, які зазвичай не ростуть поруч? Чому тут відчувається незбагненний спокій і умиротворення, і не хочеться йти?..

Тільки-но роздивився квіти, як раптом увагу привертають живі господарі степу — зелена ящірка, метелики, бабки... А знайомий з дитинства коник-стрибунець? Він так давно живе тут! Ним захоплювалися ще скіфи, прикрасивши його зображенням свою знамениту пектораль! Тільки здається, що звук до тиші — а її немає: тут повно птахів — яскравих і нарядних у шлюбний період!

Цей дивовижний куточок — своєрідна оаза з величезною скелею та брилами біля її підніжжя — оточений ділянкою справжнього, первозданного, недоторканого степу, яким ми так дорожимо.

Такими ділянками багата Україна, і в європейській частині вони збереглися фактично лише у нас. Тому іноземці на запитання: «Що б ви хотіли побачити насамперед?» незмінно відповідають: «Ваш степ!» Ця краса, позитивна аура, своєрідність і унікальність ландшафту приваблюють нових і нових дослідників

краю та просто любителів природи, не кажучи вже про туристів. Для школярів же це — наочний зразок флори і фауни для вивчення не за підручниками, а наживо.

Цю красу захистили й зберегли для нас геологи. З огляду на унікальність ландшафту, 2 листопада 1984 року з ініціативи геологів геологорозвідувальної експедиції №37 у Кіровоградській області було розглянуто повідомлення геолога В.Г. Руткевича про надання об'єкту статусу державної пам'ятки природи.

Після обговорення ухвалено постанову: «Екзотичній скелі під умовною назвою «Слони», розташованій на лівому березі річки Сугоклеї на околиці села Полум'яне (Пустопілля) Бобринецького району Кіровоградської області, надати статус геоморфологічного заказника місцевого значення, який має пізнавальну та естетичну цінність як мальовниче природне утворення, сформоване внаслідок вивітрювання».

Обґрунтування охорони: заповідна територія тривалого значення.

Заходи щодо збереження та охорони: очищення території навколо скелі, встановлення охоронного знака.

Ніна БАБАНСЬКА

Секрети витривалості верблюдів: життя серед пустелі

ДИВОВИЖНИЙ СВІТ ЖИВОГО



Уявіть собі: ви опинились у пустелі без води на два тижні, без їжі на місяць, а докола — то пекельна спека, то лютий мороз. Скільки ви протримаєтесь? Годину? День? А верблюди в таких умовах не просто виживають — вони ще й носять важкі вантажі та долають десятки кілометрів

щодня! Ці тварини володіють надзвичайними здібностями, які людство використовує вже тисячі років, і які досі вражають навіть сучасних науковців.

**Не з Азії родом,
а з... Америки!**

Здивовані? Так, ці «символи Сходу» мають американське

ПАРОСТОК

коріння! Всі сучасні верблюди походять з Північної Америки, звідки вони перебрались до Азії через Берингів перешийок мільйони років тому. Сьогодні існує три основні види: одногорбі дромедари, двогорбі бактріани та дикі двогорбі хавтагаї.

Дромедари та бактріани — це домашні види, які тисячоліттями живуть поруч із людиною. А от хавтагаї — це справжні дикі верблюди, які генетично відрізняються від домашніх бактріанів. Їхня популяція нині на межі зникнення, тож зустріти їх у природі — велика рідкість.

Цікаво, що домашні бактріани походять не від сучасних диких хавтагаїв, як багато хто думає, а від іншої, вже вимерлої лінії верблюдів. Це доведено на рівні ДНК.

Велетні пустелі

Двогорбі бактріани — справжні велетні! Дорослий самець може важити близько тонни, а його висота разом із горбами сягає майже 3 метрів. Уявіть — верблюд може не пройти через двері стандартної квартири, де стеля 2,5 метра. Тож якщо ви раптом захочете завести верблюда як домашню тваринку, готуйтеся до ремонту!

Одомашнення цих гігантів почалося приблизно 3000 років тому. Це пізніше, ніж

приручення коней чи корів, але дружба з верблюдами відкрила перед людьми неймовірні можливості. Ці тварини здатні переносити вантажі вагою до половини власної маси і проходити з ними до 30–40 кілометрів за день. У особливих випадках, без вантажу, верблюд може подолати значно більшу відстань.

Майстри виживання у спеку та холод

Ось де справжня суперсила верблюдів! Вони не просто витримують спеку — вони можуть виживати і при температурі до -40°C ! Так-так, це не помилка. У найхолодніших районах їхнього природного ареалу бувають саме такі морози.

Як їм це вдається? Взимку верблюди відрощують густу двошарову шерсть довжиною до 7 сантиметрів — майже як у тонкорунних овець. З цієї шерсті, до речі, виготовляють чудові теплі ковдри, светри та інші вироби.

А ось що дивно — навіть у найлютішу спеку шерсть верблюдам не заважає! Навесні вони скидають зимову «шубу» і відрощують коротшу літню версію. Повітряний прошарок між порожнистими волосками створює природний «кондиціонер», який трохи сповільнює нагрівання тіла під палючим сонцем.



Горби-акумулятори, а не резервуари з водою

Найхарактерніша ознака верблюдів — їхні горби. Але всупереч поширеному міфу, в них зберігається не вода, а жир. І не просто трохи жиру, а до 70 кілограмів у кожному горбі!

Ці горби працюють як величезний акумулятор. Коли верблюд відчуває спрагу чи голодує, жирова тканина поступово розщеплюється і забезпечує організм енергією та необхідними речовинами. А ще горби захищають спину тварини від палючого сонця — спробуй-но пропекти такий товстий шар жиру!

Як зберегти воду в пустелі?

Верблюди буквально перепрограмували своє тіло, щоб економити кожен краплину

вологи. Вони майже не потіють! Механізм потовиділення вмикається лише коли температура тіла стає критичною — перевищує 41°C .

Але є і зворотний бік — температура тіла верблюда може коливатися від 34°C до 40°C . Це величезний діапазон порівняно з іншими ссавцями, але така здатність дозволяє зберігати дорогоцінну вологу.

Дивовижна кров і надзвичайні нирки

У верблюдів навіть кров особлива! Їхні еритроцити (червоні кров'яні тільця) мають овальну форму, схожу на пиріжки, тоді як у більшості тварин вони круглі. Така обтічна форма не дає їм злипатися навіть при критично низькому вмісті рідини в організмі.

А нирки верблюдів — справжній шедевр природної

інженерії. Вони фільтрують із їжі все, що хоч трохи нагадує рідину. Травна система всмоктує вологу і перетравлює найменш поживну їжу. Верблюди зазвичай їдять колючки та сухостій, але в особливо голодні часи можуть споживати майже будь-яку органіку — навіть кістки, шкури, гілки та інші «делікатеси», від яких інші травоядні відмовилися б.

Ротова броня і небезпечні ікла

Їсти колючки — завдання не з простих. Але верблюди повністю ігнорують захисні шипи рослин. Вони спокійно жують те, на що навіть дивитися боляче! Все завдяки особливій будові рота: щоки верблюда вкриті кератиновими наростами, достатньо міцними, щоб захистити слизову від поранень.

А якщо зазирнути верблюду в рот, можна побачити ще дещо цікаве — великі ікла, якими він користується під час шлюбного періоду. Восени самці стають надзвичайно агресивними. Дикі двогорбі верблюди можуть нападати на стада домашніх, завдавати серйозних травм іншим самцям і відбивати самок. Вони можуть бути небезпечними і для людей, тому племінних верблюдів у період гону тримають окремо, а робочих час-то каструють.

Історична роль і сучасність

Незважаючи на впертий і запальний характер, людство завдячує верблюдам багатьом досягненням. «Кораблі пустелі» провели наших предків через безжиттєві піски, де люди проклали Шовковий шлях. І хоча сьогодні є потужні всюдиходи з кондиціонерами, співпраця людини з верблюдом триватиме ще довго.

Сьогодні багато верблюдоводів намагаються зберігати традиції минулого і утримувати тварин так само, як і тисячі років тому — на вільному випасі в степу. Вважається, що саме такий спосіб життя дозволяє бактріанам розкрити весь потенціал свого організму. А от закриті стійла чи сараї можуть зашкодити: верблюди добре переносять посуху і спеку, але швидко гинуть від вологості та скупченого утримання.

То хто ж ці дивовижні створіння — верблюди? Живі всюдиходи? Біологічні чудеса? Генії виживання в екстремальних умовах? Вони всі ці визначення заслужили! І хоча технології йдуть уперед, верблюди залишаються унікальним прикладом того, як еволюція створила ідеальну тварину для найсуворіших умов нашої планети.

Валентин ГРИГОРОВ

Птах року 2026 – лиска (*Fulica atra*)

Українське товариство охорони птахів обрало птахом року 2026 — лиску. Ця водоплавна пташка є справжнім символом прибережних озер, річок та ставків України. Лиска відома своїм чорно-сірим оперенням, яскравим білим лобовим щитком і енергійною поведінкою на воді.

Лиски — соціальні птахи, які утворюють великі зграї, особливо взимку. Вони відомі своєю здатністю пірнати та знаходити їжу на дні водойм. Основу їхнього раціону становлять водяні рослини, насіння, водні безхребетні та дрібна риба.

Особливу увагу привертає поведінка лисок у період гніздування: вони будують плаваючі гнізда серед очерету, дбайливо охороняючи потомство від хижаків. Самці й самки однаково беруть участь у вирощуванні пташенят, що робить їх прикладом турботи та співпраці в природі.

Лиска є важливим індикатором здоров'я водних екосистем. Її присутність свідчить про чистоту водойм і багатство біорізноманіття.



Водночас скорочення природних водно-болотних угідь та забруднення водойм можуть негативно впливати на чисельність цих птахів.

Обрання лиски птахом року 2026 має на меті привернути увагу до збереження водних екосистем України, поширення знань про місцеву фауну та формування відповідального ставлення до природи. Спостерігаючи за лисками, ми не лише милуємося красою природи, а й нагадуємо собі про важливість збереження кожного виду та його середовища існування.

Наталя БЕНЬ 27

В УКРАЇНІ ЗНИКАЮТЬ ЛАСТІВКИ



Ластівки — індикатор здоров'я природи. Там, де їм добре, екосистема зберігає рівновагу. Там, де вони зникають, уже порушено тонкий баланс між людиною та довкіллям.

Століттями ластівки вважалися невід'ємною частиною українського побуту та культури, їх оспівували в піснях:

*«Прилетіла ластівка
голубою ласкою
До моєї хати,
до свого гнізда.
Ластівка щебече
під моєю стріхою,
Від зорі
до ночі човником снує».*

Важко було уявити українське село чи міський двір без стрімкого польоту ластівки, що традиційно асоціюється з весною, домашнім затишком і відродженням природи.

Найпоширеніші види — сільська ластівка та міська ластівка — гніздилися під стріхами, карнизами, у господарських будівлях.

Сьогодні ж дедалі частіше навесні під дахами панує тиша. Птахи не повертаються або затримуються, а їхні колонії стають меншими. Причина — не випадковість і не «природний цикл», а сукупність антропогенних факторів.

Старі будівлі з дерев'яними балками, шорсткою штукатуркою та виступами були ідеальними для кріплення гнізд із глини. Натомість нові фасади — гладкі, утеплені, покриті металом чи склом — практично непридатні для гніздування.

Ластівки намагаються прикріпити гнізда до невідповідних матеріалів, але ті часто обвалюються. Пташенята гинуть ще до того, як стають на крило. Реконструкція будівель, утеплення та герметизація щілин фактично позбавляють птахів місць для життя.

Міста стають комфортнішими для людей — і дедалі ворожішими для пернатих сусідів.

Ластівки — комахоїдні птахи. За сезон одна пара здатна знищити десятки тисяч комарів, мух та інших літаючих комах. Це природний і безкоштовний механізм регуляції чисельності шкідників.

Проте масове використання пестицидів і гербіцидів у сільському господарстві призводить до:

- зменшення кормової бази (комахи стає менше);
- отруєння птахів (токсини накопичуються через заражену їжу).

Без достатньої кількості комах дорослі особини виснажуються, а пташенята гинуть від голоду. Птахи змушені

залишати традиційні місця гніздування й шукати безпечніші території, які дедалі важче знайти в умовах інтенсивного землеробства.

Ластівки — далекі мігранти. Вони зимують в Африці й долають тисячі кілометрів, орієнтуючись на природні сигнали.

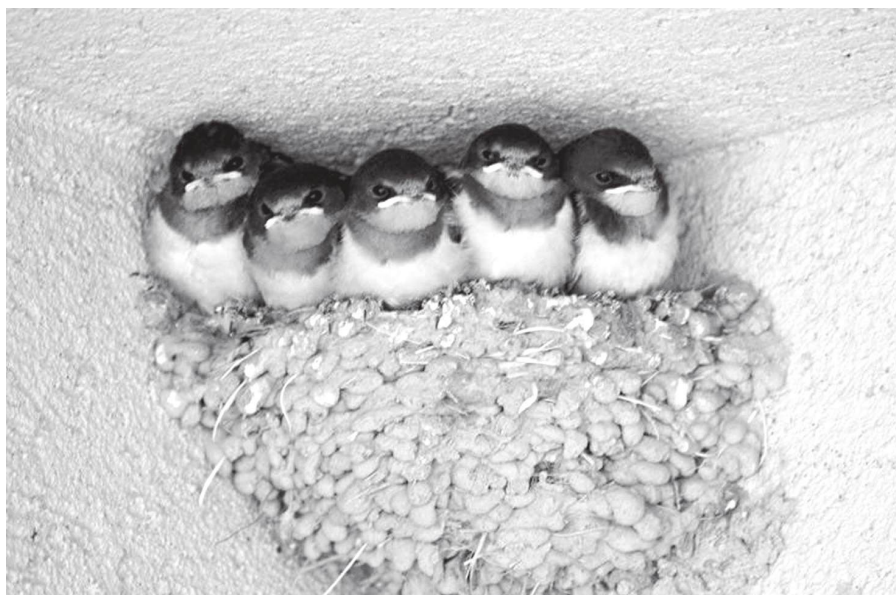
Через потепління клімату та нестабільність сезонів відбувається розсинхронізація: — птахи прилітають раніше; — комахи з'являються пізніше; — весняні похолодання стають фатальними.

Кілька днів холодної дощової погоди без корму можуть знищити цілі колонії.

Довгий шлях через континенти ускладнюється також відсутністю безпечних місць для перепочинку та забрудненими ресурсами. Кожен новий сезон стає для ластівок випробуванням на межі можливостей, де помилка в часі прильоту часто означає загибель.

Окрема болюча тема — свідоме знищення гнізд. Плями під дахами сприймаються як «неохайність», і гнізда збивають під час ремонту або просто заради естетики.

Проте гніздо ластівки — це не бруд, а жива родина. Кожне зруйноване гніздо — це втрачене майбутнє покоління птахів, які могли б повертатися до цього місця десятиліттями. У народній традиції гніздо



ластівки вважалося оберегом дому, символом достатку та злагоди. Сьогодні цей зв'язок руйнується разом із самими птахами.

Попри тривожні тенденції, ситуація не є безнадійною. Кожен може зробити прості, але дієві кроки:

Зберігати існуючі гнізда — не руйнувати їх під час ремонту, особливо в період гніздування.

Створювати штучні основи — встановлювати спеціальні полички або штучні гнізда під дахами.

Зменшувати використання хімії — обирати екологічні методи захисту рослин у садах і на городах.

Підтримувати біорізноманіття — залишати природні

ділянки, водойми, квітучі зони для комах.

Зникнення ластівок — це не лише втрата красивого весняного символу. Це сигнал про глибші процеси деградації екосистеми. Коли зникають комах, за ними зникають птахи, а далі порушується весь природний ланцюг.

Весна без стрімкого польоту ластівок — це не просто тиша. Це попередження.

І від того, чи почуємо ми його сьогодні, залежить, чи повернуться вони завтра під наші дахи. Якщо ми не захистимо їх сьогодні, весна без їхнього співу може стати реальністю — ознакою остаточної втрати балансу між цивілізацією та природою.

Людмила ЦЮНЬ

Степан, якого обожають: історія однієї рисі



Останнім часом у соціальних мережах говорять про рись Степана з Київського зоопарку, який має зайву вагу. Як зазначається на сайті самого Київського зоопарку, Степана наразі «готують до пляжного сезону».

Тварина насолоджується весняним теплом у КиївЗОО, навіть не здогадуючись що його мімішні світлини

розійшлися мемами у соцмережах.

Зоопарк виклав галерею фото Степана, на яких він прогулюється, грається та відпочиває на гамаку.

Зірка соцмереж

Раніше у соцмережах публікували фото Степана, про вагу якого люди по-доброму жартували, зокрема,



порівнюючи зі своїм фізичними даними.

Щодо того що Степан, мовляв, так і не схуд до літа, люди, зокрема, жартували, що кожен з нас — трішки Степан.

Історія Степана

Водночас історія 9-річного Степана не проста, адже більшість свого життя він провів у клітках ресторанів, кафе та у приватних оселях. Саме тому він і має надмірну вагу. Колишні господарі його любили та щедро годували, навіть не підозрюючи, що цим завдають тварині шкоди. А коли зрозуміли, що тримати рись у домашніх умовах складно та й загалом небезпечно — вже було пізно. Степан став кругленьким, яким і є зараз.

Завдяки волонтерам він у 2024 році потрапив до Київського зоопарку. Він пройшов реабілітацію, його здоров'я контролюють

працівники зоопарку та ветеринари.

Рисі в Україні

Реальна чисельність популяції в нашій країні рисі — найбільшої кішки в Україні — може бути суттєво меншою, ніж «офіційна статистика».

В Україні не 500 рисей, як вважалося, а 250–300. Водночас, згідно з деякими офіційними підрахунками, у Карпатах нині — близько 400 рисей, а ще близько 100 — мешкають на Поліссі.

Раніше кожен єгер рахував особин на своїй території. Наразі ж визначається реальна чисельність популяції. Потрібно проводити синхронний моніторинг, адже рись проходить багато кілометрів, перетинаючи різні території. І може виникнути ризик підрахувати одну й ту саму особину кілька разів.

Дарина ХМЕЛЬНИЦЬКА

Маленька ягода – велика користь

Лікарські рослини



Лимон має передати естафету першості як джерело вітаміну С шипшині. Адже ці ягоди є справжніми рекордсменами: 100 г сухих плодів майже в п'ять разів перевищують добову норму. Крім того, шипшина підтримує роботу серцево-судинної системи та здоров'я очей, нормалізує тиск і здатна зробити смак напоїв цікавішим. Тож не забудьте придбати її в супермаркеті — загляньте у відділ із чаями чи сухофруктами. Також її легко знайти на базарах або ярмарках.

Чим корисна шипшина

Шипшина насичує організм вітамінами А, Е та К, а також залізом, кальцієм, магнієм, фосфором і калієм.

Шипшина — рекордсмен за кількістю вітаміну С

Вітамін С необхідний для підтримки імунної системи та зменшення запалення.

ПАРОСТОК

Організм людини не може самостійно виробляти цей вітамін, тому його потрібно отримувати з їжі. Норма для дорослої людини — від 75 до 90 мг аскорбінової кислоти на добу. Добова норма вітаміну С для дітей залежить від віку: від 30—40 мг для немовлят до 60—90 мг для підлітків, а в 100 г шипшини міститься близько 429 мг.

Зазвичай спожити таку кількість нереально: для заварювання чаю використовують 10—15 г, і цього цілком достатньо, щоб отримати добову норму. Якщо організм одночасно отримав більше, надто хвилюватися не варто, адже вітамін С водорозчинний і виводиться із сечею. Проте слід дотримуватися норми, оскільки надлишок може спричинити сечокам'яну хворобу, алергічні реакції та біль у животі.

Допомагає в боротьбі з цукровим діабетом та ожирінням

У наш час цукровий діабет є одним із найпоширеніших ендокринних захворювань, і рівень захворюваності постійно зростає. Шипшина сприяє нормалізації рівня глюкози в крові та покращує засвоєння інсуліну.

Також дослідження за участю добровольців без зайвої ваги показали, що щоденний прийом екстракту

шипшини сприяв зниженню рівня абдомінального (вісцерального) жиру.

Шипшина корисна при гіпертонії

Однією з причин підвищеного артеріального тиску є надлишок холестерину. Він призводить до утворення атеросклеротичних бляшок у стінках судин серця, головного мозку, нирок та нижніх кінцівок. Унаслідок цього просвіт судин звужується, і кровопостачання органів погіршується.

Встановлено, що вживання напою з шипшини сприяє незначному, але помітному зниженню рівня загального холестерину в плазмі.

Необхідна при остеопорозі

Плоди шипшини багаті на антиоксиданти, які відіграють важливу роль у профілактиці остеопорозу — захворювання, що характеризується зниженням маси та міцності кісток.

Дослідження показали, що люди, які приймали добавки з шипшини, відчували менший біль уже через три місяці порівняно з групою плацебо.

Шипшина містить багато магнію

Магній підтримує роботу серцево-судинної системи,

нормалізує артеріальний тиск, необхідний для функціонування імунної системи та бере участь у виробленні енергії. У разі його нестачі людина може відчувати втому, сонливість, занепокоєння та перепади настрою.

Добова норма магнію для жінок — 310–320 мг, для чоловіків — 400–420 мг. Добова доза магнію для дітей залежить від віку: від 80 мг (1–3 роки) до 130–240 мг (4–13 років) та до 300–400 мг для підлітків. У 100 г шипшини міститься близько 69 мг магнію, тому ця рослина разом з іншими продуктами (горіхами, бобовими, цільнозерновими крупами) допомагає поповнювати його запаси.

Насичує вітаміном А

Доросла людина має отримувати приблизно 3,5 мг вітаміну А на добу, а в 100 г шипшини міститься близько 4,6 мг, тобто більше добової норми. Цей вітамін сприяє оновленню клітин, підтримує здоров'я очей і необхідний для синтезу зорового пігменту в сітківці, запобігаючи «курячій сліпоті».

Як заварити шипшину, щоб зберегти користь

Додавайте сухі ягоди в чай, компоти та морси — це зробить напої смачними та вітамінними. Щоб зберегти максимум корисних речовин,

особливо вітамін С, шипшину краще не варити, а запарювати в термосі водою температурою не вище 80 °С і настоювати близько години.

У морси та компоти ягоди додавайте після зняття напою з плити, накривайте кришкою і настоюйте 3–4 години.

Шкода шипшини

Для більшості людей шипшина безпечна за умови помірного вживання. Проте у деяких може бути індивідуальна непереносимість. Обережно слід вживати її людям із підвищеною кислотністю шлунка.

Через високий вміст вітаміну С плоди мають кислий смак, що може погіршити стан людей із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, зокрема гастритом або виразкою.

Оскільки шипшина здатна знижувати артеріальний тиск, її з обережністю слід вживати людям із гіпотонією.

Готуйте напої з шипшиною, щоб урізноманітнити свій раціон і наситити організм корисними вітамінами та мінералами. А ще це просто дуже смачно — спробуйте!

Ця стаття має ознайомлювальний характер. Перш ніж вживати той чи інший продукт, проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем або дієтологом.

Майстер-клас з апсайклінгу для дітей «Футболка-перевертень: зверху донизу!»

АПСАЙКЛІНГ: ВІД СМІТТЯ ДО СКАРБІВ



Апсайклінг — це не лише креативно та економно, а й чудовий спосіб навчити дітей бережливого ставлення до речей. Ось розробка майстер-класу, який буде зрозумілим, безпечним і корисним для дітей. А головне — це творча переробка сміття.

Цільова аудиторія: діти віком 10–17 років (бажана присутність дорослого для допомоги з ножицями та швейною машинкою).

Тривалість: 20–30 хвилин.

Мета: перетворити стару, непотрібну футболку на стильні літні шорти власноруч, розвиваючи креативність, дрібну моторику та екологічну свідомість.

I. Підготовка (що потрібно мати організаторам та дітям)

Для кожної дитини: одна велика футболка (бажано батьківська, з бавовни, без стрейчу). Розмір не має значення, адже вона ідеально підійде для створення шортів для дитини. Футболка має бути чистою. Олівець або

крейда для розмітки. Лінійка або швейний сантиметр. Ножиці. Швейні шпильки. Резинка для пояса (завширшки ~3–4 см, довжина ≈ обхват талії дитини мінус 5 см). Декор (на вибір): фломастери для тканини, наліпки, аплікації, пайетки, кольорові нитки для вишивки.

Для організатора: швейна машинка (або голки та нитки для ручного шиття, якщо діти старші). Додаткові ножиці, крейда, лінійки. Один-два готові зразки шортів, щоб діти могли побачити кінцевий результат. Великий аркуш паперу або картону для шаблону. Весела музика для створення творчої атмосфери.

II. План проведення майстер-класу

Вступна частина

Знайомство з ідеєю: Привітання: «Вітаю всіх, майстри та майстрині! Сьогодні ми з вами станемо справжніми чарівниками! Ми не будемо нічого викидати, а навпаки — дамо старій речі нове, модне життя!».

Питання для залучення уваги: «Хто з вас має вдома футболки, які вже малі або просто не потрібні? А хто хоче мати унікальні шорти, яких немає ні в кого?».

Коротко про апсайклінг: «Те, що ми зараз зробимо, називається апсайклінгом. Це коли ми беремо щось старе

й непотрібне та перетворюємо його на щось нове, корисне й красиве. Це дуже корисно для нашої планети!».

Безпека:

Нагадайте дітям правила користування ножицями та шпильками. Оберіть місце, де діти, які шитимуть на машинці, будуть під наглядом дорослого.

III. Основна практична частина

Розкладіть футболку, складіть її навпіл по довжині та вирівняйте. Відріжте верхню частину футболки так, щоб залишилися частини рукавів. Розгорніть футболку, нижні частини рукавів з'єднайте на машинці.

Майже готово! Робимо пояс на резинці. Згорніть верхній край шортів на ~2 см на виворітний бік і закріпіть шпильками. Залиште невеликий отвір (~3–4 см), щоб вставити резинку. Прострічіть по краю, створюючи куліску. За допомогою шпильки обережно протягніть резинку через куліску. Зшийте кінці резинки міцним вузлом або прострічіть їх. Зашийте отвір у кулісці.

Підгинаємо низ шортів.

Підігніть низ кожної штанини на ~2–3 см всередину і прострічіть. Шорти готові!

IV. Творча частина: «Авторський дизайн» (10–15 хвилин)



«А тепер — найцікавіше! Давайте зробимо ваші шорти унікальними!».

Діти можуть використовувати фломастери для тканини, щоб намалювати візерунки, написи або цілі картини. Можна пришити або приклеїти (спеціальним клеєм для тканини) аплікації чи наліпки. Також можна зробити бахрому знизу, надрізавши краї ножицями.

Дозвольте дітям проявити фантазію!

V. Заключна частина: «Модний показ» (5 хвилин)

Попросіть дітей продемонструвати свої вироби на невеликому «показі мод» під веселу музику.

Обов'язково похваліть кожну роботу, відзначте найцікавіші рішення. Зробіть групове фото на пам'ять із новими шортами.

Нагадайте дітям: «Ви не просто зробили нову річ — ви врятували стару футболку від смітника і стали справжніми рятівниками планети!».



Поради для викладача

Будьте позитивними: підтримуйте кожну дитину, навіть якщо щось пішло не так. В апсайклінгу немає помилок — є лише унікальні дизайнерські рішення!

Спростіть за необхідності: для молодших дітей можна підготувати шаблони заздалегідь. Пояс можна не пришивати, а просто підвернути.

Показуйте на власному прикладі: виконуйте кожен крок разом із дітьми, демонструючи на своєму зразку.

Працюйте командою: якщо дітей багато, залучайте помічників.

Бажаємо вам натхненного та продуктивного майстер-класу! Нехай кожна дитина відчує себе справжнім дизайнером і захисником природи!

Лариса БОЄНКО,
керівник гуртка ДООНЦ

Йошта - смачно і корисно

Здорове харчування



Якось агрус і смородини стали надто близькі — і з'явилася йошта. Має дивну назву, кислувато-терпкувато-солодкий смак, насичений темний колір і чимало корисних властивостей. І поки половина людей, включно з онлайн-редактором, який підкреслює це слово червоним, вкотре переконує себе в тому, що таки правильно прочитала дивну назву, ця німецька ягода стає все популярнішою на наших теренах. Ну а раз вона стає поширенішою та ще й смакує добре, варто розібратися, що це за ягода — йошта, як її їсти та навіщо.

Що за ягода йошта і де вона взялася

Йошта — це плід схрещення чорної смородини та агрусу, яке було здійснено в Німеччині. Процес об'єднання цих рослин почався ще в 1883 році, однак успіху доктор Рудольф Бауер досяг лише в 1955-му. У широкий обіг йошта була введена тільки у 1970-х роках.

Це куц без колючок, що нагадує чорну смородину, але має листя, подібне до агрусу, лише більше. Самі плоди темні, більші за смородину, але менші за агрус, а на

ПАРОСТОК

смак — кисло-солодкі з легким терпкуватим посмаком.

Корисні властивості йошти

Йошта має класичні для ягід переваги для здоров'я, а також поєднує користь смородини та агрусу. Більшість її корисних властивостей зумовлена вмістом вітамінів С і Е, а також інших антиоксидантів.

Знижує запалення в організмі

Ягода йошта містить велику кількість антиоксидантів, таких як вітаміни С та Е, каротиноїди й флавоноїди. Дослідження показують, що антиоксиданти допомагають боротися зі стресом, спричиненим вільними радикалами, і можуть знижувати ризик розвитку хронічних захворювань та деяких видів раку. Окрім того, сполуки, що містяться в йошті, мають протизапальну дію та підтримують імунну систему загалом.

Знижує ризик серцево-судинних захворювань

Достатній рівень вітаміну С у раціоні допомагає запобігти атеросклерозу — небезпечному стану, коли стінки артерій потовщуються через жирові відкладення. Атеросклероз є однією з основних причин серцево-судинних



захворювань та інсульту. Вітамін С допомагає знизити ці ризики, покращуючи стан серцево-судинної системи. У йошті його міститься чимало.

Покращує імунітет

Регулярне вживання йошти допомагає захищати організм від інфекцій і підтримує здоров'я кісток і зубів завдяки високому вмісту вітаміну С. Також це покращує здатність організму загоювати рани та протистояти бактеріям і вірусам.

Крім того, вітамін С покращує кровообіг, що сприяє транспортуванню поживних речовин до клітин усього тіла.

Окрім цього, йошта потенційно корисна для:



- підтримання нормального рівня холестерину та артеріального тиску,
- збереження здоров'я шкіри та зменшення впливу ультрафіолетового випромінювання,
- підтримання здоров'я очей.

Що робити з йоштою та як її їсти

Додати цю ягоду до свого раціону насправді дуже просто. Вона чудово смакує як у свіжому вигляді, так і після зберігання в холодильнику. Її можна додавати до морозива, млинців чи оладок.

Йошта також стане чудовим інгредієнтом для начинок у випічці чи десертах, балансуючи солодкий і кислий смаки. Її можна заморожувати на зиму, щоб насолоджуватися натуральним смаком або готувати компоти.

Ця ягода — чудова основа для ягідного соусу до м'яса, рагу чи навіть салатів, адже вона не надто солодка й має приємну кислинку з легкою терпкістю.

Ще одна гарна ідея — приготувати варення з йошти: воно добре карамелізується, виходить густим, злегка тягучим і дуже цікавим на смак.

А взагалі з йоштою варто експериментувати: готувати тістечка чи желе, додавати в комбучу або теплі салати. Саме так можна знайти своє улюблене застосування цієї незвичайної німецької ягоди.

Ця стаття має ознайомлювальний характер. Перш ніж вживати той чи інший продукт, проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем або дієтологом.

Богдана КОТОВА 41

Чому навесні природа потребує тиші?



Весна — час народження нового життя у дикій природі. Саме зараз чимало видів тварин готується стати батьками або вже піклується про своє потомство. Період розмноження є вкрай важливим для них, саме тому потребує нашого шанобливого ставлення. Але також навесні ми все частіше намагаємося бути на природі задля відпочинку, емоційного перезавантаження чи фізичної активності. Своїми необережними діями ми можемо потурбувати дику природу, або завдати шкоди, зокрема й собі.

Як уникнути цього? Ми зібрали корисні поради та алгоритми, як діяти у різних ситуаціях перебуваючи на природі.

Підтримуємо сезон тиші

У період з 1 квітня до 15 червня в Україні діє Сезон тиші — природоохоронний

захід, прописаний у Законі України (Стаття 39 ЗУ «Про тваринний світ»). Протягом цього періоду забороняється діяльність, яка є джерелом підвищеного шуму та неспокою: стрільба, вибухові роботи, феєрверки, санітарні й будь-які рубки лісу, вилов риби та підводне рибальство,

використання моторних маломірних суден, проведення спортивних змагань, ралі тощо. Заборона стосується усіх, хто веде господарську діяльність у лісах, степах та біля водойм, а також тих, хто мешкає чи перебуває на цих територіях, як турист.

З березня 2022 року дію Сезону тиші призупинено на період воєнного стану задля забезпечення обороноздатності країни, а саме для можливості вести господарську діяльність, наприклад заготовляти деревину, проводити розмінування, будівництво, перевезення тощо. В умовах війни таке рішення є необхідністю.

Та чимало з нас перебувають зараз на територіях, де немає активних бойових дій, не проводиться відбудова зруйнованої інфраструктури, чи роботи з розмінування. Ми відвідуємо природу як туристи та можемо дотримуватися основних правил сезону тиші, щоб не турбувати диких тварин у цей найважливіший у їхньому житті період.

Радість від перших весняних квітів

Первоцвіти — рідкісні й зникаючі види рослин, частина з яких (підсніжники, крокуси, білоцвіт, сон-трава, черемша тощо) суворо охороняються законом та занесені

до Червоної книги України. Їх не можна зривати чи викопувати, адже такі дії можуть спричинити зменшення їхньої популяції, а також загрожують їхньому повному знищенню. Також первоцвіти є джерелом живлення для багатьох комах. Позбавлення їх цієї поживи може призвести до порушення балансу в природі та екосистемі.

Милуйтеся квітами у дикій природі, вивчайте та фотографуйте їх, але в жодному разі не зривайте їх!

Паління вбиває

Спалювання листя і сухої трави має негативні наслідки як для здоров'я людини, так і для природи. При згорянні рослинних залишків у повітря вивільняються мікрочастинки диму, до складу яких входить пил, окиси азоту, чадний газ, важкі метали й низка канцерогенних сполук. Небезпека полягає й у провокуванні лісових пожеж, руйнуванні екосистеми, загибелі диких тварин і, навіть, травмуванні та загибелі самих паліїв. Ті, хто стверджує, що спалювання трави необхідне, помиляються самі та вводять в оману інших.

Безпека на природі. Безпека природи

Навіть під час війни запит українців на рекреацію не **43**

зникає. Природа стала для нас новим «місцем сили». Та не всі локації є безпечними чи придатними для відпочинку та перезавантаження. Наприклад, після закінчення активних бойових дій та деокупації на деяких територіях відбуваються роботи з розмінування. Також під час воєнного стану у країні діють обмеження для відвідування певних природних територій навіть у тилкових областях. Перевіряйте актуальну інформацію щодо тимчасових обмежень на відвідування природних ділянок на офіційному сайті своєї обласної військової адміністрації!

Натрапили на дитинча дикої тварини?

Із середини весни та протягом літа люди можуть натрапити на дитинчат диких звірів чи птахів. Це пов'язано з завершенням періоду активного весняного розмноження і появою потомства. Під час такої зустрічі у людини може скластися враження, що тварину покинули батьки і їй потрібно допомогти. Однак дуже часто це враження — хибне. І в спробі врятувати дитинча, йому, навпаки, можна ще більше зашкодити.

Молодих тварин забирати з дикої природи неприпустимо. Утім, бувають випадки, коли дійсно без людського

втручання дитинча може не вижити. Ось кілька ключових ознак того, що маля потребує допомоги:

Тварина поранена, видно кров чи ознаки пошкодження

У такому разі їй необхідно надати професійну допомогу, звернувшись до реабілітаційних центрів, зоопарків, приватних притулків та ветеринарних клінік. Пам'ятайте, що без попередньої згоди тварин зазвичай не приймають.

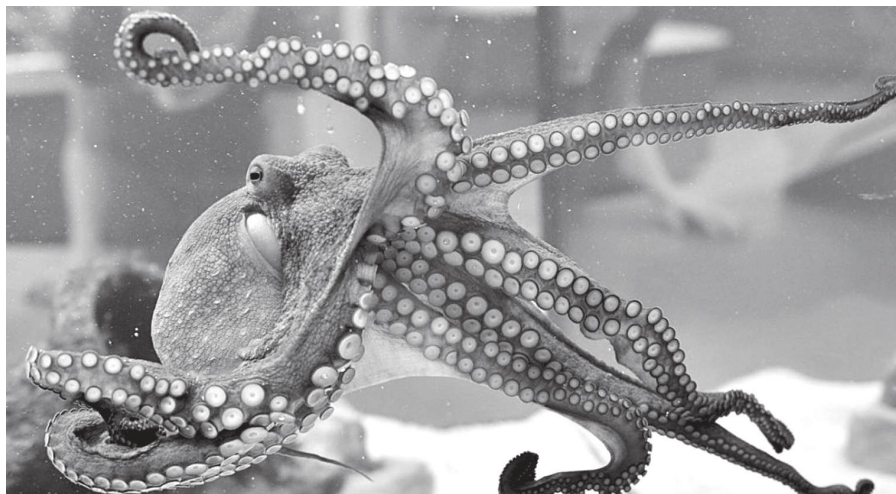
Тварина перебуває у небезпечному для неї місці. Наприклад, ви помітили пташеня на майданчику для виходу собак чи лисеня, що сидить на швидкісній трасі.

У таких випадках, звичайно, тварину варто пересадити у безпечніше місце. Для цього обережно візьміть її, але намагайтеся найменше доторкатися до неї голими руками. Це небезпечно для обох. Пташеня можна підсадити на невисоку гілку.

Якщо ви контактували з лисеням, вовченям, єнотоподібним собакою, кажаном, їжаком тощо і були подрапані чи вас вкусили — існує ризик інфікування. Тому тварина має пройти карантин, а вам слід звернутися до сімейного лікаря або до травмпункта за консультацією, аби переконатися, що ви у безпеці.

Ольга ЖУРАВЕЛЬ

Таємниці підводного розуму: істоти, що дивують учених



Чи можуть прибульці вже жити поруч із нами — просто на дні океану? Звучить як фантастика, але саме так іноді говорять учені про восьминогів. І що більше ми дізнаємося про цих істот, то складніше не погодитися: вони справді ніби з іншого світу.

Новітні дослідження мозку восьминогів відкривають усе більше загадок. Вченим вдалося записати до 12 годин мозкової активності цих тварин — і результати виявилися несподіваними. Сигнали, які генерує їхній мозок, настільки складні, що наука поки не може їх повністю розшифрувати.

Чому це так дивує? Тому що восьминіг — це зовсім не «звичайна» тварина. Його нервова система влаштована унікально: приблизно 500 мільйонів нейронів — майже як у собаки. Але головна несподіванка в іншому: близько двох третин цих нейронів розташовані не в мозку, а... у щупальцях.

Фактично кожне щупальце — це маленький «мозок», здатний самостійно приймати рішення. Воно може досліджувати, відчувати і діяти незалежно від центрального мозку. Саме тому рухи восьминога виглядають такими точними й водночас імпрізаційними — ніби



кожна частина його тіла «думає» сама.

Дослідити цей дивовижний організм було непросто. У восьминогів немає кісткового черепа — їхній мозок захищений лише м'якою хрящовою капсулою. До того ж ці тварини легко позбуваються сторонніх предметів, тому звичайні методи дослідження не працюють.

Щоб обійти цю проблему, вчені застосували сміливе рішення: імплантували в мозок восьминога спеціальний реєстратор із електродами. Завдяки цьому вдалося отримати чіткі сигнали мозкової активності. І тут почалося найцікавіше.

Частина сигналів нагадує мозкову активність ссавців — навіть людини. Але інші виглядають зовсім інакше: вони повільніші, довші й не схожі ні на що відоме. Ба більше — ці

сигнали майже не пов'язані з поведінкою восьминога. Він рухається, взаємодіє з об'єктами, але його мозкові хвилі ніби «живуть своїм життям».

Це відкриття ставить перед наукою нові питання: чи можемо ми взагалі зрозуміти такий тип мислення? І чи не існують поруч із нами форми інтелекту, які принципово відрізняються від людського?

Експерименти також показують, що восьминоги здатні швидко адаптуватися до нових умов, змінювати стратегії та знаходити нестандартні рішення. Їхня поведінка виходить далеко за межі простого методу проб і помилок.

Можливо, справжня загадка не в тому, наскільки розумні ці істоти. А в тому, наскільки інакше вони думають.

Людмила НЕСТЕРЕНКО

Бирючий: рай для оленів, який нищить війна



Росіяни окупували Бирючий навесні 2022 року. Попри те, що туди доволі складно дістатися. Адже залежно від сезону, погодних умов і нагінних явищ в Азовському морі, Бирючий може бути островом, або півостровом.

Загадки Бирючого

Острів-півострів Бирючий є продовженням піщаної Федотової коси розташованої між Азовським морем і лиманом Утлюцький. З материковою частиною його з'єднує вузький перешийок

завширшки менше ніж 10 м. У географічному розумінні Бирючий стає островом лише восени, коли на морі починаються часті шторми, які ховають перешийок під водою. Або на короткий проміжок часу в інші пори року, якщо під дією вітрів посилюються нагінні явища на Азові. Розміри цей острів має чималі — протяжність 24 км, а ширина 5 км.

До речі, адміністративно Бирючий належить до Херсонської області, а ось територіальну прив'язку має

до Запорізької. Потрапити туди сухоходом можна лише через селище Кирилівка Мелітопольського району Запорізької області. Та дістатися в такий спосіб можна тільки за гарної погоди, бо як заштормить — вузький перешийок заливає водою і півострів стає островом, і єдиним транспортним засобом є катер.

Можливо, саме з такою природною ізоляцією пов'язана назва острова Бирючий. Адже в перекладі з тюркської мови «бирик», «бирюк» — це самотній одинокий вовк, тому його ще називають Вовчий.

Острівець степу серед морських ландшафтів

На заповідній території Бирючого склалася своя унікальна екосистема, яка утворилася завдяки віддаленому розташуванню та періодичній ізоляції від суші. Це острівець дикої степової природи серед морських ландшафтів.

Завдяки наявності джерела прісної води та науково проведеної акліматизації прижилися в бирючанському степу завезені ще в 50-ті роки минулого століття дерева: тополі, дуби, акація, гледичія, лох сріблястий (у народі його називають маслина). Останнього на острові — аж 320 гектарів! Деревя розрослися, і наче лабіринтом порізали густими

лісосмугами заповідну територію.

На Бирючому унікальне різнотрав'я, яке на материка не зустрічається. Тутешній степ зовсім не такий, як, наприклад, у Асканії-Новій. Ростуть тут саме приморські види рослин, які пристосувалися до черепашкового ґрунту й шалених солоних штормів.

В одному з інтерв'ю, ще напередодні російського вторгнення в Україну, старший науковий співробітник Азово-Сиваського національного природного парку Віталій Коломійчук розповів, що з острова Бирючий описано вісім нових для науки рослин, а флора цієї території унікальна.

На території Азово-Сиваського національного природного парку зростають 38 видів рослин і грибів, занесених до Червоної книги України.

Нині ж ця унікальна рослинність опинилася під колесами техніки російського агресора, що пересувається островом куди заманеться. Нехтуючи тим, що це заповідна територія з унікальною екосистемою.

Острів генетичних і акліматизаційних експериментів

Бирючий став місцем прихистку для безлічі видів



рідкісних птахів та тварин, багато з яких занесені в Червону книгу. А табуни копитних тварин, які вільно пересуваються островом, стали його візитівкою.

До російського вторгнення 2022 року, місцеві єгері нараховували на Бирючому 2500 ланей, понад 1000 благородних оленів, понад 130 туркменських куланів. Є тут і муфлони, і дикі кабани, і зайці, і багато інших тварин, а також гніздиться або мігрує безліч птахів. До речі, завдяки теплим зимам рідкісні птахи давно не відлітають з Бирючого і живуть там круглий рік.

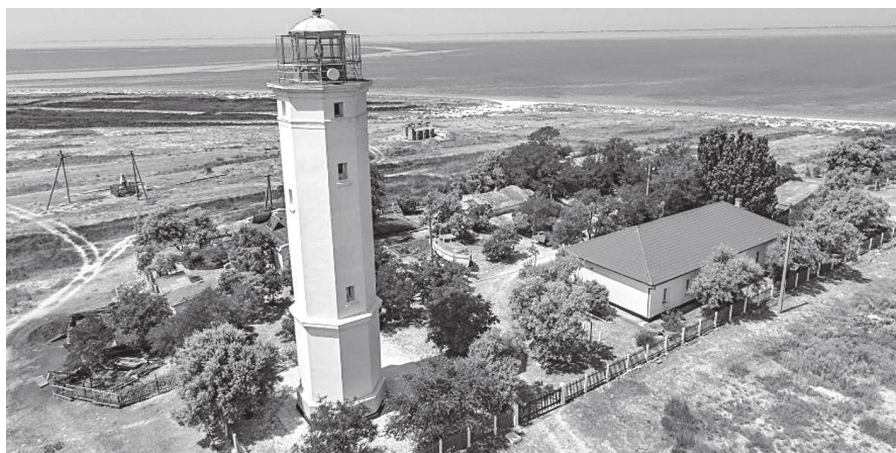
У липні 1927 року острів Бирючий увійшов до складу заповідника «Надморські коси», структурного підрозділу заповідника «Асканія-Нова».

У 1928 році у Асканії-Новій вивели гібридну форму благородних оленів пристосованих

до життя не лише в лісі, а й у степу теж. Це були складні гібриди маралу, кримського і кавказького оленів. Уже в 1929 році привезли на Бирючий двох самиць і самця цих гібридів. Спочатку тримали їх у вольєрі, бо не було такого досвіду, щоб на морській косі олені вільно випасалися. Але тварини почали швидко розмножуватися. Науковці зрозуміли, що ці гібридні олені виживуть на острові за будь-яких умов, і випустили їх у заповідні угіддя Бирючого.

У 1946 та 1951 роках на острів завезли нову партію оленів. Це також були гібриди, але дещо інші — американського благородного та бухарського оленів. Цих тварин одразу випустили у дику природу.

Шляхом вільного схрещування гібридних оленів завезених на Бирючий у 30-ті та 40-ві роки утворилася



популяція унікальних бирючанських оленів, які є найбільшими в Україні. Завдяки ізолюваності, хорошим кормовим умовам, відсутності контактів з іншими тваринами та худобою, з часом, на острові утворилася висока щільність цієї популяції. Наразі це стійка форма, яку закріпили працівники заповідно-мисливського господарства шляхом регулярного селекційного відбору.

Роги бирючанських оленів мають добре розвинену крону. На міжнародних виставках мисливських трофеїв у Будапешті та у Пловдиві роги цього оленя неодноразово отримували золоті медалі.

До речі, олені — це не лише гордість місцевих єгерів, до російської окупації це була непогана стаття доходів національного парку. Збір скинутих оленьчих рогів та їх художня

обробка стала суміжною професією єгерів. Вироби з рогів бирючанських оленів: крісла, люстри, підсвічники, столики користувалися великим попитом у приїжджих.

Ще один цікавий факт про бирючанських оленів: до 1961 року з молочних рогів оленів у Асканії-Новій робили ліки. Повернулися до цієї практики в двохтисячні роки. Але намагання єгерів заробити на ліках з пантів не давали можливості заповіднику розвиватися, хіба що «протриматися».

До речі, на Бирючому було офіційно заборонено полювання. Дозволялося лише проводити селекційний відстріл копитних. Бо у природному середовищі слабких тварин прибирають хижаки, а на Бирючому ніколи не водилися ні вовки, ні ведмеді, які в дикій природі виконують роль



санітарів. Тож щоб серед тварин, які живуть в ізолюваному просторі не було епідемій, єгері відстрілювали хворих і поранених оленів і ланей. За цим завжди слідувала інспекторська служба. Зараз же окупанти, хижацьким способом відстрілюючи бирючанських оленів заради розваги, знищують підсумки столітньої селекційної роботи науковців.

Як формувалася фауна Бирючого

У гаях, що розрослися на Бирючому, вільно блукають не лише стада благородних оленів, а й ланей.

У 1951 році із заповідника «Асканія-Нова» на острів Бирючий завезли ланей (даніел). У 1960 році їх було лише 24 особини, а в 1984 році поголів'я зросло до 852 голів. Напередодні російського вторгнення даніел нараховували

більше 2500 особин. Щорічно відловлювали понад 100 голів цих тварин для переселення до зони широколистяних лісів України.

Аналогічний процес адаптації та акліматизації до місцевих природних умов на Бирючому пройшли багато видів тварин.

У 1976 році також з Асканії-Нова надійшло 10 особин муфлонів, які тут добре прижилися. У 1982 році у порядку експерименту завезли 14 голів куланів, які вже у 1984 році дали приплід. Добре розмножилися фазани, привезені із розплідника Холодна Гора, що у АР Крим. З інших акліматизованих тварин у заповіднику зустрічаються єнотовидні собаки.

Прекрасно почуваються на острові місцеві тварини: лисиці, зайці, тушканчики, тхорі та багато інших. А ось вовки на

Бирючому, ніколи не мешкали. Проте живуть дрібні хижаки — шакали, лисиці. А ще — койоти. Вони прийшли на Бирючий з Ростовської області по льоду кілька років тому, коли були сильні морози й море замерзло. І дуже добре себе почувають, адже природних ворогів у них тут немає. Невдовзі їхня кількість зросла настільки, що місцевим єгерям довелося у довоєнний час їх відловлювати і переправляти із заповідника.

Риба і птахи - багатство Бирючого

Різноманітність пташиного світу Бирючого просто вражає уяву. На острові зареєстровано 197 видів птахів, з них — до тридцяти видів — представників Червоної книги.

Серед степових просторів острову вільно себе почувають дрохви, сапсани, боривітри, беркути, журавлі і, звичайно ж, чайки. Зустрічаються на Бирючому стрепет та орлан-білохвіст, занесені до Європейського червоного списку. З 2016-го на острові з'явилися рожеві фламінго. Часто прилітають рожеві пелікани. Гніздяться два види лебедів: кликуни і шипуни. Навіть дрохфа живе, яка занесена до Червоної книги Міжнародного союзу охорони природи. Це дуже рідкісний у світі птах, єдиний вцілілий

представник свого роду. В Україні налічується майже тисяча особин. На території заповідника чимала кількість і червонокнижних бакланів.

У басейні Азовського моря налічується до 130 видів риби — прохідних, напівпрохідних, прісноводних, морських, ставкових та садкових. На території заповідника нараховано близько 70 видів. В водах біля Бирючого зустрічаються цінні осетрові — білуга, осетр і севрюга.

Наразі не лише острів Бирючий, а й вся територія Азово-Сиваського національного природного парку потерпає від російської окупації. Це унеможливлює належне утримання і догляд за тваринами, довіз кормів і води, адже знищено повністю або частково обмежено кормову базу для багатьох представників фауни цієї заповідної території. Через бойові дії гинуть тварини, вони перестають розмножуватись, підриваються на мінах, молодняк не виживає. Війна порушила природні коридори та шляхи міграції птахів, місця їхнього природного проживання, унеможливлює гніздування.

Улюблений острів генсеків і президентів

На початку XX століття на Бирючому створили невелике поселення, яке назвали



Бухтою. Жили на острові здебільшого переселенці з усієї України, які організували рибальську артіль та віцеферму.

У 1969 році у Бухті сталася повінь. Вона буквально стерла з лиця землі маленьке село, мешканців якого евакуювали до Генічеська. Після відступу великої води люди так і не повернулися до Бухти, згодом бульдозери зрівняли залишки поселення із землею.

Сьогодні на території острова є селище Садки, у якому до російської окупації проживав персонал заповідника (25 осіб). Адже у 1993 році Бирючий став частиною Азово-Сиваського національного парку.

Також на острові є маяк, його понад 70 років доглядає одна родина, три її покоління.

Ще є розташовані бази відпочинку — 5 будиночків, що здавали в оренду відпочивальникам.

Своїми унікальними природними умовами острів Бирючий завжди привертав увагу державних керівників. Його можна назвати президентською державною дачею.

Наразі екологи не можуть достеменно сказати, скільки всього необхідно для того, аби хоча б повернути навколишньому середовищу острова Бирючий довоєнний стан, не говорячи вже про нові кроки задля покращення. Адже, поки територія Азово-Сиваського національного парку знаходиться під владою російських окупантів, оцінити вплив війни на довкілля дуже важко, практично нереально.

Кіра КОПЕНКО 53

Волонтерство як спосіб змінювати світ



Відеопортрет

СТАНІСЛАВ ПАСІЧНИК

ЕКО
ТЕРАПІЯ

Волонтерство — це більше, ніж допомога. Це свідомий вибір діяти, коли бачиш потребу, і брати відповідальність за спільне майбутнє. Саме таку позицію демонструє герой нашого відеопортрета — Станіслав Пасічник, ековолонтер, для якого турбота про довкілля стала справою життя.

У відео Станіслав розповідає, з чого починалася його волонтерська діяльність — із посадки перших дерев, присвяченої другу Станіслава Петровича — Олександрю Бедіянчу. Крок за кроком ця ініціатива переросла у системну роботу: від висаджування рослин до прибирання територій, екопросвітництва та впровадження практичних рішень для громади.

У відеорепортажі глядачі можуть побачити, як працює подрібнювач гілок, і дізнатися,

чому цей інструмент є важливим для екологічного господарювання.

Подрібнені гілки використовуються для мульчування, що допомагає зберігати вологу в ґрунті, покращувати його структуру та зменшувати кількість відходів. Це простий приклад того, як екологічні підходи працюють на практиці.

Окрема частина відео присвячена саду з висадженими деревами — живому результату волонтерської праці. Для Станіслава це не лише про



озеленення, а й про екотерапію: роботу з природою як спосіб відновлення внутрішнього балансу, психологічної рівноваги та сили духу.

Також у відеопортреті йдеться про прибирання узбережжя Чорного моря — важливий напрям ековолонтерської діяльності. Такі акції не лише зменшують забруднення, а й формують відповідальне ставлення до природи, показують, що кожен може впливати на стан довкілля вже сьогодні.

Волонтерська діяльність об'єднує людей навколо спільних цінностей, вчить співчуття, взаємопідтримки та активної громадянської позиції. Саме волонтери часто першими реагують на виклики часу — підтримують громади, допомагають тим, хто опинився у складних життєвих обставинах, дбають про довкілля, культуру й освіту.

Для дітей і молоді

волонтерство — це справжня школа життя. Воно формує лідерські якості, відповідальність, вміння працювати в команді та віру в те, що навіть маленькі дії можуть призводити до великих змін.

Кожен волонтерський крок — це внесок у сильну, згуртовану та свідому спільноту. Там, де є небайдужість, народжується майбутнє.

До вашої уваги — відеопортрет Станіслава Пасічника, ековолонтера:
<https://www.youtube.com/watch?v=eWuOm4la6G8>



Олеся ГІРКА,
 завідувач
 організаційно-масового
 відділу ДООНЦ



Резильєнтність — це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в умовах ризику, викликів, небезпеки й труднощів, а також навчатися й зростати після невдач. Термін, запозичений із фізики, означає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічної деформації.

Синонімами резильєнтності можуть бути стійкість, гнучкість, витривалість, саморегуляція, опірність, адаптивність. Чи маєте ви такі якості? Пам'ятаймо японське прислів'я: «Сім разів упади — вісім разів устань!» Якщо важко — варто змінити маршрут, але продовжувати рух до мети.

Резильєнтна особистість характеризується такими психосоціальними чинниками: цілеспрямоване подолання труднощів, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, наявність життєвої мети, увага до фізичного здоров'я, високий рівень соціальної підтримки.

Отже, як розвивати та зберігати резильєнтність? Важливо: прийняти, що зміни є невід'ємною частиною життя; дивитися на ситуації в перспективі; пам'ятати про хороше; практикувати усвідомленість; зменшувати екранний час; піклуватися про фізичне

здоров'я; зосереджуватися на позитивних очікуваннях; визначати власні ресурси; підтримувати соціальні зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та підтримку.

Резильєнтність — це не лише про подолання випробувань, а й про здатність перетворювати їх на можливості для особистісного зростання й розвитку, що загартовує перед майбутніми життєвими викликами. Вона пов'язана з оптимізмом і вірою.

Бути резильєнтним — не означає не відчувати негативних емоцій. Це нормально — сумувати, злитися, переживати, коли ситуація складна. Водночас саме наше сприйняття значною мірою визначає, наскільки складною вона для нас є. Резильєнтність означає, що людина не застрягає в негативних емоціях надовго. Важлива дія, а не лише роздуми. Це набір навичок, які допомагають діяти в складних умовах, знаходити ресурси для вирішення проблем і вчитися на власному досвіді.

Варто підкреслити, що для розвитку резильєнтності необхідні свідомі зусилля та системна робота над собою. Лише за наявності чіткого плану саморозвитку складний досвід може стати ресурсом. В іншому разі сам по собі він не забезпечує формування резильєнтності.

Діагностика резильєнтності та шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 включає 10 найбільш інформативних пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0–15	0–20 %
2	Нижчий за середній	16–20	21–40 %
3	Середній	21–25	41–60 %
4	Вищий за середній	26–30	61–80 %
5	Високий	31–40	81–100 %

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Ліна КОСТЕНКО

Крила

А й правда, крилатим ґрунту не треба.
Землі немає, то буде небо.

Немає поля, то буде воля.
Немає пари, то будуть хмари.

В цьому, напевно, правда пташина...
А як же людина? А що ж людина?

Живе на землі. Сама не літає.
А крила має. А крила має!

Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.

У кого — з вірності у коханні.
У кого — з вічного поривання.

У кого — з щирості до роботи.
У кого — з щедрості на турботи.

У кого — з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.

Людина нібито не літає...
А крила має. А крила має!

Лідія ПІДВИСОЦЬКА

КОКОША

оповідання із циклу «БРАТИ НАШІ МЕНШІ»
(скорочено)

Ця історія — про зворушливу дружбу дівчинки з куркою. Дівчинка була маленька, темнокоша, з великими карими здивованими очима, якими вона зачудовано оглядала навколишній світ. А курка, навпаки, — велика, вгодована, жовтаво-руда, з хвацько задертим криваво-червоним гребенем.

Ця дружба почалася давно, ще тоді, коли дівчинка навчалася в шостому класі, а курка ще була курчам. Не тією чарівною пухнастою жовтенькою грудочкою, яку хочеться пестити

й ніжити в руках, а курчам, що вже вбралося в пір'я і обіцяло згодом перетворитися на велику статечну курку, якій зовсім не пасує плутатися під ногами у людей. Плутатися може тільки несвідоме курча. Власне, через свою несвідомість те курча і потрапило в халепу.

Господар, батько дівчинки, не побачив його, вдарив дверима і зламав йому ніжку. Курча, жалібно попискуючи, спробувало переступити на зламану ногу, але від болю не втрималося й повалилося в траву.

— Шкода! — сказала мати дівчинки. — І не доріжеш. Маленьке ще! Що там того м'яса? Ніякого наїдку! Доведеться Полкану віддати — нехай поласує. (Полкан був здоровенний сторожовий пес, прив'язаний на довгий ланцюг.)

Дівчинка уявила, як тріщатиме тонке слабеньке тільки бідолашного курчатка в полканових міцних зубах, і аж очі заплющила від страху та співчуття.

— Мамо! — попросила, смикаючи маму за халат. — Не треба Полканові! Я не хочу! Нехай живе!

— Як же воно житиме, Марусечко? — здивувалася мати такому проханню. — Воно ж ходити не може! Все одно загине! Його інші кури затопчуть!

— Не загине! — вперлася Маруся. — Я його доглядатиму! Я його вилікую!

— Ти впевнена? — запитала мама, здивовано поглядаючи на доньку.

— Так! Віддай його мені!

— Бери! Тільки гляди, не муч!

— Я його вилікую! — повторила вперто.

Маруся згарячу пообіцяла мамі вилікувати курча, але не мала зеленого поняття, як до того лікування приступити, з чого почати.

Спочатку оглянула ніжку. Крові не було... Але ніжка

теліпалася, трималася на шкірці й була теплою, що також Марічку потішило.

«Отже, закритий перелом і кровообіг зберігся», — вирішила дівчинка. Вона вже знала, що бувають закриті й відкриті переломи. «Значить, потрібна шина». Вона колись дивилася фільм, як хлопець у лісі зламав ногу і йому наклали шину.

Малий лікар обережно промацала ніжку курчатка, щоб з'єднати краї кістки. Курчатко жалібно пискнуло.

— Боляче? — вголос запитала дівчинка. — Розумію, але потерпи!

Далі вона діяла, як досвідчений травматолог. Звідкіля тільки знання взялися? Вистругала рівенько і гладенько дві дощечки, обмотала їх бинтом, щоб курчатку не муляло ніжку, а тоді ними затисла ногу, як у лещатах, і так ту імпровізовану шину прибинтувала до ніжки. Міцно прив'язала, щоб шина не злетіла, не зсунулася.

«Не зсунеться», — сама себе заспокоювала Марічка. — «Воно ж поки що не ходитиме!»

Дівчинка влаштувала їй, бо то була курочка, затишне м'яке кубельце в дерев'яному ящику і назвала її Кокошею.

Двічі на день, рано і ввечері, обережно, щоб не зачепити хвору ніжку, витягувала Кокошу з ящика, годувала

й напувала. Кокоша виявилася тямущою куркою: на хвору ногу майже не опиралася, обережно, сидючи, охоче клувала смачну їжу, яку їй приносила її рятівниця, і пила воду.

Десь через місяць нога зрослася, і шину можна було знімати. Правда, кісточка зрослася неправильно — дівчинці все-таки бракувало знань у зоології та ветеринарії. Нога стала з потовщенням, на місці перелому виросла гуля. Але це не завадило Кокоші ходити: вона, як і інші кури, старанно греблася й порпалася в землі, вишукуючи смачних черв'ячків.

Кокоша здалеку впізнавала свою рятівницю і, побачивши Марічку, смішно присідала перед нею, ніби в старовинному реверансі. Вона просилася до дівчинки на руки, нітрохи не лякаючись і довіряючи їй повністю.

Дівчинка охоче підхоплювала на руки свою улюбленицю, гладила її, пестила, тулила до лиця.

Згодом курка довірилася й іншим членам сім'ї. Будь-хто — чи то батько, чи мати — могли легенько впіймати Кокошу серед подвір'я.

— Ось і добре, — задоволено відмітила мати. — Не буде проблем піймати, коли настане час її різати, а то кури завжди такий лемент здійсмають, тікають хто куди!

— Від смерті тікають, — зауважила Марічка і попросила:

— Мамо! Тату! Я вас благаяю, не ріжте Кокошу, не чіпайте!

Йшли роки... Кокоша справно несла яйця, згодом виводила курчат, поважно походжала подвір'ям серед інших курей. Але для Марічки вона так і залишалася тією самою — врятованою, довірливою, своєю.

Марічка підросала. У неї з'являлися нові справи, нові турботи, вона все рідше бувала вдома. Та щоразу, коли поверталася, перш за все поспішала до курника.

Ледь побачивши дівчину, Кокоша оживала, поспішала назустріч, смішно присідаючи, ніби в тому своєму кумедному реверансі, і тихо кудкудакала, наче віталася.

— Кокошо... — лагідно озивалася Марічка, беручи її на руки.

Курка довірливо тулилася до неї, як колись, заплющувала очі і завмирала в тихому спокої.

І тоді все навколо ніби зникло — і час, і відстані, і зміни.

Саме з таких маленьких вчинків — врятувати, доглянути, не відвернутися — і починається справжня людяність.

Можливо, світ і справді жорстокий. Але іноді достатньо однієї впертої дитячої любові, щоб змінити хоча б маленьку його частинку.

Тетяна ШЕСТАКОВА

День сім'ї у сонячному містечку



Одного разу у маленькому сонячному містечку настав особливий день — День сім'ї.

У цьому містечку жила дівчинка Тетянка. Вона прокинулася зранку і помітила, що день якийсь незвичайний: сонце світило тепліше, пташки співали голосніше, а на душі було радісно і легко.

— Мамо, а чому сьогодні такий гарний ранок? — запитала Тетянка, виходячи на кухню.

Мама усміхнулася і відповіла:

— Тому що сьогодні День сім'ї. Це день, коли люди згадують, як важливо бути разом, допомагати одне одному і любити.

Тетянка задумалася.

— А хіба ми не можемо так робити щодня?

— Можемо і повинні, — сказав тато, наливаючи чай. — Але іноді людям потрібен особливий день, щоб згадати про найголовніше.

Після сніданку Тетянка пішла гуляти у двір. Там уже зібралися її друзі: Ігор, Катруся і Олег.

— Ви знаєте, що сьогодні за день? — запитала Тетянка.

— Знаємо! — вигукнула Катруся. — День сім'ї!

— А що будемо робити? — поцікавився Ігор.

Діти трохи подумали, і раптом Олег сказав:

— А давайте зробимо щось хороше для наших сімей!

Ідея всім дуже сподобалася. Діти вирішили

влаштувати маленьке сімейне свято у дворі.

Спочатку вони намалювали великий плакат. Олег намалював будиночок, Катруся — сонце, Ігор — дерево, а Тетянка написала великими літерами:

«Сім'я — це місце, де живе любов».

Потім вони почали готувати сюрпризи.

Тетянка вирішила зробити для мами паперове сердечко і написати всередині: «Дякую, що ти завжди мене обіймаєш».

Ігор зібрав букет кульбаб для бабусі.

Катруся намалювала портрет своєї родини.

А Олег вирішив просто сказати всім:

— Я вас люблю.

Бо вважав, що це найважливіші слова.

Коли настав вечір, діти запросили свої родини у двір. Там висів плакат, стояв маленький столик із печивом і соком, а поруч лежали їхні подарунки.

Мами, тати, бабусі й дідусі здивовано дивилися на це маленьке свято.

— Це для вас! — сказала Тетянка. — Бо сьогодні День сім'ї.

Тато Тетянки обійняв її і сказав:

— Найкращий подарунок — це те, що ми разом.

Бабуся Ігоря витерла сльозу і тихо сказала:

— Якаж у нас гарна родина.

Поступово всі почали сміятися, розмовляти і згадувати веселі історії.

Хтось розповідав про дитинство, хтось — про подорожі, а хтось просто сидів поруч і тримав рідних за руку.

Тетянка подивилася навколо: тато сміявся з дідусем, діти гралися, мами розмовляли, а хтось тихенько обіймався.

І вона зрозуміла щось дуже важливе.

Сім'я — це не тільки ті, хто живе в одному будинку.

Це люди, які піклуються одне про одного, підтримують у складні моменти і радіють разом у щасливі дні.

Перед сном Тетянка сказала:

— Мамо, тепер я знаю, чому існує День сім'ї.

— Чому?

— Щоб люди не забували, що найважливіше у світі — це бути разом.

Мама поцілувала її і відповіла:

— Саме так.

Тетянка заснула з теплою думкою, що її сім'я — це маленький чарівний світ, у якому завжди знайдеться місце для любові, підтримки і обіймів.

Бо там, де є сім'я — там завжди є щастя.