



Індекс 98146

ЮНІАТ №11(88), 2023

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



ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ В ПОБУТІ: НАВЧАЄМО ДІТЕЙ ДБАТИ ПРО НАШЕ МАЙБУТНЄ

Ні для кого не секрет, що енергозбереження та раціональне використання природних ресурсів – це подвійна вигода. Бережливе ставлення до багатств, які нас оточують, – води, електроенергії, газу – допомагає нам зекономити кошти, а природі – зберегти ресурси для майбутніх поколінь.

Вивчаючи питання енергозбереження в ранньому віці, діти розвивають навички, які знадобляться їм в повсякденному житті. Відтак вони стають відповідальними громадянами, які здатні свідомо впливати на навколишнє середовище.

Пізнавальний екологічний тренінг «Енергозбереження в побуті» для юних екологів ПАДІЮНу провела завідувачка відділу екології та природоохоронної роботи Оксана Кремінъ.

Основна мета заходу – пояснити важливість зменшення споживання енергії для суспільства, виховувати відчуття власної відповідальності за стан навколишнього природного середовища.

Доступно, в ігровій формі, Оксана Іванівна розповіла про ті проблеми енергозбереження в Україні, вирішення яких залежать від кожного громадянина. Адже вчасно вимкнене світло, закручений кран, кожна енергозберігаюча лампочка – крок до такого суспільства, де всі природні ресурси використовуються раціонально, економно, не зашкоджуючи ні здоров'ю людини, ні природі.

Вдало підібраний відеоматеріал, презентація та дискусійна бесіда за схемою «запитання-відповідь» сподобалась учасникам тренінгу.

За допомогою інтерактивних вправ та дидактичних матеріалів діти навчилися, як ефективно використовувати електроенергію, воду, газ та зменшувати енергетичні втрати в будинку.

Свої знання учасники демонстрували, виконуючи екологічні вправи: «Джерела енергії», «Держава моєї мрії», вікторина «Енергоерudit» тощо.

Кожна команда представляла свій мініпроект «Енергозбереження в побуті – турбота про себе, свою сім'ю, навколишній світ, в якому сформували свої практичні поради щодо енергозбереження в побуті.



Відтак дійшли висновку, що лише спільна мета та прийняття власної відповідальності за свої дії дасть змогу вирішити суспільно значущі екологічні проблеми, розвиватись у напрямку до цілі – вести «зелений» спосіб життя.

Завершальним етапом заходу була вправа «Дерево очікувань та підсумків»: із зелених листочків очікувань, які були прикріплені на дереві на початку заняття, ми «зібрали врожай» наших напрацювань та результатів роботи.

Кожен учасник отримав на згадку магнітик із зображенням енергозберігаючих ламп.

Загалом тренінг пройшов успішно. Діти проявили активний інтерес до теми енергозбереження, навчилися важливим навичкам та стали свідомими громадянами. Вони виразили бажання продовжувати практикувати енергозбереження вдома та розповідати іншим про важливість цієї теми.

ПАДІЮН

ФІНАЛЬНИЙ ЕТАП ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ЕКОЛОГІЧНОГО КОНКУРСУ «ECO-HACKATHON – 2023» ЗАВЕРШЕНО

21–23 листопада 2023 року в онлайн-форматі відбувся II (фінальний) етап Всеукраїнського екологічного конкурсу „Eco-Hackathon – 2023” за темою „Інноваційні технологічні рішення для відновлення біорізноманіття України”. Мета конкурсу – заохочення учнівської молоді до розробки і презентації рішень з екологічних проблем. Цьогоріч конкурс було проведено Національним еколого-натуралістичним центром учнівської молоді спільно з КЗПО „Закарпатський обласний центр дитячої та юнацької творчості „ПАДІЮН“ Закарпатської обласної ради за підтримки Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА.

У першому турі II етапу 31 учасник з Вінницької, Дніпропетровської, Донецької, Житомирської, Закарпатської, Кіровоградської, Львівської, Миколаївської, Полтавської, Одеської, Хмельницької, Чернівецької, Чернігівської областей нашої країни презентували власні екологічні проекти, спрямовані на збереження і відновлення біорізноманіття флори та фауни України. У другому турі II етапу, об'єднавшись в команди, фіналісти розробляли та презентували спільні командні проекти, торкнувшись актуальних тем сьогодення.

Комpetentne журі, до складу якого входили науковці біологічного факультету Ужгородського національного університету, Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Б. Грінченка, фахівці департаменту екології та природних ресурсів Закарпатської ОВА, Національного природного парку „Голосіївський”, високо оцінили представлена командами проекти.

Завдяки Збройним силам України, які щохвилини боронять українську землю, нам вдалося плідно попрацювати у справі пошуку шляхів збереження довкілля!

НЕНЦ



ЗВЕРХНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СНУ ШКІДЛИВЕ

Суспільство нині поводиться «надзвичайно зарозуміло», нехтуючи потребою у сні, засвідчили провідні науковці.

Вчені попереджають, що урізання часу сну призводить до серйозних проблем зі здоров'ям. На їхню думку, і пересічні громадяни, і керівні установи мусять сприйняти це всерйоз.

З нестачею сну вчені пов'язують серцеві захворювання, діабет 2-го типу, інфекції та ожиріння.

Внутрішній годинник значною мірою визначає роботу людського організму. Від його щоденних ритмів залежать наші фізичні сили, швидкість реакції, настрій і навіть ймовірність серцевого нападу.

Механізми роботи цього годинника сягають у наше еволюційне минуле, коли ми виявляли активність вдень і відпочивали вночі.

Однак, пояснюють науковці, життя у сучасному цілодобовому суспільстві накладає такі вимоги, що багато хто живе всуверену внутрішньому годинникові, з сумними наслідками для свого здоров'я та добробуту.

Нині люди щоночі сплять на 1–2 години менше, ніж 60 років тому.

Ми – надзвичайно зарозумілі істоти; ми вважаємо, що можна перекреслити чотири мільярди років еволюції разом із тим фактом, що людство сформувалося на тлі циклів світла і темряви.

Сучасна людина – певно, єдиний біологічний вид, що намагається побороти годинник. А тривала боротьба проти нього може привести до серйозних проблем зі здоров'ям.

Це стосується всього суспільства, а не лише тих, хто працює по змінах. Ця проблема гостро стоїть для підлітків. Зустрічаються діти, які ввечері ковтають батьківське снодійне, щоб заснути, а зранку приводять себе до тями за допомогою трьох пляшок енергетичних напоїв.

БЛАКИТНЕ СВІТЛО

Дедалі більше даних вказують на те, що сучасні технологічні пристрої стимулюють нас пізніше лягати і менше спати.

Світло здійснює найпотужніший синхронізуючий вплив на наш внутрішній годинник.

Енергозберігаючі лампи, а також смартфони, планшети і комп’ютерні моні托ри виділяють багато світла у блакитній частині спектра, а це – найкращий спосіб порушити роботу нашого біологічного годинника.

Якщо ми ввечері дивимось на світло, особливо блакитнувате, з короткою довжиною хвилі, це зсуває наші циркадні ритми на пізніший час, пригальмовує виділення мелатоніну – гормону, що викликає сонливість – і ускладнює ранкове проходження. Це дуже недобре, що ми набагато довше дивимось на світло, менше спимо і, як наслідок, вразливі до багатьох хронічних хвороб.

Наразі з’являються результати перших генетичних досліджень про те, як життя всуверене годиннику шкодить нашому здоров’ю. Близько 10% людської ДНК має 24-годинний цикл діяльності, від якого залежать усі коливання в поведінці та фізіології.

Дослідження показали, що заданий ритм може бути підірваний недостатнім сном чи позмінною роботою.

Усе це – фундаментальні біологічні механізми, що, можливо, створюють підґрунтя для деяких негативних медичних станів, як-от: серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння у людей, які не отримують достатньо сну чи працюють позмінно.

Як свідчать експерименти, переддіабетичний стан може розвинутись вже за кілька тижнів позмінної роботи.

ЗАКЛІК ДО ДІЙ

Біологічний годинник впливає на всі без винятку процеси в організмі людини.

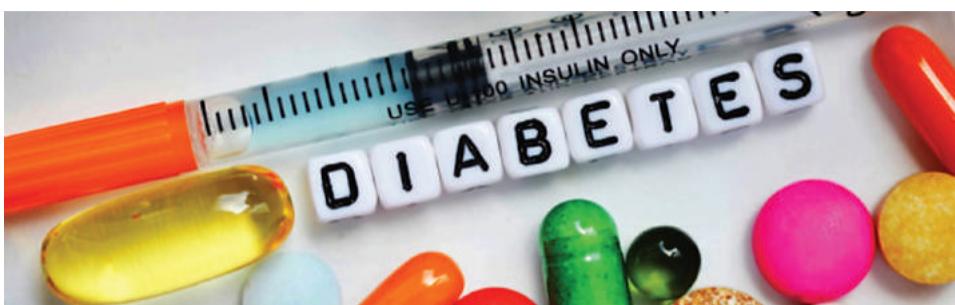
Старайтесь жити рівномірно, в одному ритмі з довкіллям, і не вмикати яскраве світло пізно ввечері, бо це вплине на ваш внутрішній годинник та сон.

Навіть якщо попервах зсув циркадних ритмів пройде непомітно, і ви не відчуєте погіршення здоров’я, у довгостроковій перспективі наслідки можуть бути дуже вагомими.

Віктор ЙОСИПЕНКО



ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ. ЧИ МОЖНА ЗАПОБІГТИ ЗАХВОРЮВАННЮ?



Ризик захворіти на діабет залежить від генетичних чинників та умов життя, однак ви можете підтримувати концентрацію цукру в крові на нормальному рівні за допомогою здорової дієти та активного способу життя.

Для початку можна скоротити споживання кондитерських виробів та солодких напоїв, а білий хліб і макаронні вироби замінити їжею з борошна грубого помелу.

Продукти з рафінованого цукру і очищених злаків бідні на поживні речовини, оскільки вітаміни й волокна містяться переважно в оболонці зерен. Це біле борошно, білий хліб, білий рис, біла паста, випічка, газовані напої, цукерки та пластівці з додаванням цукру.

Здоровий рацион містить овочі, фрукти, бобові й цільнозернові продукти, а також корисні рослинні олії, горіхи й сорти риби, багаті на омега-3-ненасичені жирні кислоти, як-от: сардина, лосось чи скумбрія.

Важливо їсти з регулярними інтервалами, щоб уникнути переїдання.

Зменшити вміст цукру в крові допомагають і фізичні вправи. Лікарі рекомендують приділяти щонайменше дві з половиною години на тиждень аеробним навантаженням — наприклад, ходінню чи підйомам сходами.

НАГАДУЄМО БАЗОВІ РЕЧІ ПРО ГЕПАТИТ А

ГЕПАТИТА

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ’Я
УКРАЇНИ



СИМПТОМИ:

- ➊ блювота
- ➋ діарея
- ➌ температура
- ➍ жовтяниця
- ➎ темна сеча
- ➏ важкість у правому підребер’ї



ПЕРЕДАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ:

- ➊ брудні руки
- ➋ забруднені харчі або води
- ➌ коли інфікований готує їжу для інших



ЯК УБЕРЕГТИСЯ?

- ➊ Мити руки з **милом** не менше **20 секунд**
- ➋ Використовувати **бутильовану** або **кіп’ячену** воду
- ➌ Мити овочі та фрукти **чистою водою** перед тим, як їх споживати
- ➍ **Вакцинуватись**

Гепатит А – захворювання брудних рук. Це вірусне захворювання, яке вражає печінку і може мати як легкий, так і важкий перебіг. Передається через брудні руки, а також вживання забруднених харчів або води.

Симптоми гепатиту А можуть включати жовтяницю, головний біль, слабкість, діарею та нудоту.

ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ГЕПАТИТУ А?

- Мийте руки водою з милом щонайменше протягом 20 секунд.
- Завжди мийте руки перед приготуванням/споживанням їжі та після вибіральні.
- Мийте овочі та фрукти чистою водою перед тим, як їх споживати.
- Якщо не впевнені, що вода з-під крана або з криниці безпечна, – використовуйте для пиття, приготування їжі та миття овочів і фруктів лише фасовану або кіп’ячену воду.
- Дотримуйтесь рекомендацій з офіційних джерел щодо безпеки води у вашому регіоні, – МОЗ України.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО «ВІЧНІ» ХІМІЧНІ РЕЧОВИНИ



Пер- і поліфтторалкільні речовини (ПФАР) – це майже 5 тисяч з'єднань антропогенного походження, які щодня забруднюють довкілля і організм людини. У цій статті я розповім про те, чим небезпечні ПФАР, як саме вони впливають на екологію і організм людини.

Якщо бути точними, станом на сьогодні відомо 4730 сполук, які об'єднані в групу пер- і поліфтторалкільних речовин (ПФАР). Ці сполуки мають не природне походження, а це значить, що глобальне забруднення навколошнього середовища ними є виключно антропогенным, тобто результатом діяльності людини. Це «вічні» хімічні речовини, які вкрай стійкі як в навколошньому середовищі, так і в організмі людини.

ПФАР – це органічні сполуки з ланцюгами вуглецю, в яких водень заміщений фтором. Зв'язок вуглець-фтор дуже міцний, тому він практично не розпадається.

Зазвичай цей клас речовин використовується при виробництві:

- текстилю та текстильних покріттів, наприклад: чохлів для сидінь, килимів, верхнього одягу;
- пінних вогнегасників;
- упаковки для харчових продуктів, наприклад: коробок для піци, паперових стаканчиків, соломинок;
- паперової упаковки;
- волокон;
- кухонного посуду;
- декількох будівельних матеріалів, наприклад водостійких лаків;
- низки інших споживчих товарів, а саме: меблів, полірувальних і мийних засобів та кремів.

ЯК ПФАР ПРОНИКАЮТЬ В ДОВКІЛЛЯ І ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ?

Пер- і поліфтторалкільні речовини (ПФАР) виробляються вже понад 80 років, але їхній вплив на здоров'я довгий час не вивчали. У вересні 2020 року Європейське управління з безпеки харчових продуктів (EFSA) опублікувало чергову оцінку ризиків для здоров'я, пов'язану з наявністю ПФАС (**перфторалкільні речовини**) в продуктах харчування. Це перший експертний висновок EFSA, в якому в остаточну версію звіту були включені ПФАР.

ПФАР потрапляють в навколошнє середовище різними шляхами. Наприклад, відпрацьоване повітря з промислових джерел може містити ПФАР і, таким чином, розсіюватися в довколошніх ґрунтах і на водних об'єктах. Доці і сніг можуть зрештою перенести їх з повітря в ґрунт і поверхневі води. Подальше накопичення частинок може привести до їхнього переміщення на великі відстані повітрям. Таким чином, ПФАР іноді знаходять далеко від промислових виробничих майданчиків і районів проживання людей від Берингового моря до Арктики. Через випаровування продуктів (випаровування з килимів або домашнього текстилю, обробленого брудовідштовхувальними агентами) або з гідроізоляційних спреїв, – повітря в приміщенні також може виявитися забрудненим.

Грунти також можуть піддатися забрудненню, наприклад, піною для пожежогасіння. Надалі ПФАР споживаються тваринами у вигляді рослинної їжі, яка

виростає на забруднених ґрунтах, і потрапляють у харчовий ланцюжок людини. Отже, люди споживають ПФАР з їжею, водою або повітрям.

Протягом багатьох років було розроблено безліч різних ПФАР. Тепер вони часто виявляються в навколошньому середовищі (*вода, їжа, ґрунт, тварини і люди*), і дедалі частіше можна помітити наслідки їхнього негативного впливу на здоров'я людей. Наприклад, перфтороктанову кислоту (ПФО) використовують для створення виробів з тефлону, вогнетривких, вологостійких і брудовідштовхуючих матеріалів.

Перфтороктанова кислота стимулює гормональні зміни, підвищує рівень холестерину, порушує роботу щитоподібної залози, нирок, підшлункової залози та печінки і сприяє запаленню кишківника. Ця речовина виділяється під час переварення або пошкодження посуду з антипригарним покриттям.

МОНІТОРИНГ І РЕГУЛЮВАННЯ ПФАР В УКРАЇНСЬКОМУ ТА МІЖНАРОДНОМУ ЗАКОНОДАВСТВІ

Країни ЄС – Німеччина, Швеція та інші – почали регулювати проблему ПФАР ще кілька років тому. Наприклад, Стокгольмська конвенція внесла в 2009 р. перфтороктансульфонову кислоту (ПФОС), її солі в список стійких органічних забруднювачів (СОЗ), а Основна директива з водних ресурсів визначила ПФОС як одну з найнебезпечніших речовин.

Багато установ по всьому світу працюють над глобальним моніторингом ПФАР. Наприклад, керівництво за цією темою було розроблено в 2015 р. за активної участі Китаю, Швейцарії, Канади, Японії, Фіджі, Кенії, Уругваю та інших країн.

В Україні вміст речовин з групи ПФАР в промисловій та косметичної продукції регулює низка законів і нормативних актів.

ЧОМУ НЕ ВСІ ПФАР ЗАБОРОНЕНІ ДО ВИКОРИСТАННЯ

Якщо ПФАР такі небезпечні для людини і завдають непоправної шкоди навколошньому середовищу, то виникає цілком логічне запитання: чому ж вони не заборонені? Більшість речовин з цієї групи давно заборонена для використання, але є ще досить значний список тих, які досі застосовують у виробництві.

Справа в тому, що до складу ПФАР входить значна кількість різних речовин і сполук, замінити які за станом на зараз неможливо у виробництві низки важливих продуктів. Наприклад, ці хімікати досі є незамінним компонентом піні для гасіння масштабних пожеж, їх також використовують у виробництві спеціально-го захисного одягу, медичних пристройів.

З цієї причини під заборону насамперед потрапили ПФАР, які були виявлені в навколошньому середовищі в максимальних концентраціях. У виробництві їх частково замінили іншими, менш поширеними речовинами з цієї групи. Однак вчені і екологи дедалі частіше публікують докази, що всі ПФАР без винятку є небезпечними і для навколошнього середовища, і для людини, завдаючи непоправної шкоди. Тому в останні роки в країнах Європи і США активно лобіюють питання про повну заборону використання пер- і поліфтторалкільних речовин у виробництві.

Ганна БАКАЛ

ДЕНЬ ТОЛЕРАНТНОСТІ. ЯК ВИХОВУВАТИ В СОБІ ТОЛЕРАНТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ



16 листопада 1995 року держави-члени ЮНЕСКО ухвалили Декларацію принципів толерантності, яка підтверджує, що толерантність є не поступкою, а розумінням мультикультурності нашого світу, проявом поваги та терпимості. Всі люди за своєю природою різні, але рівні у правах.

Толерантність вимагає справедливості та неупередженості від законодавства, надання кожній людині рівних можливостей для розвитку, проте закони хоча і є потрібними, проте цього часто недостатньо для виховання толерантного суспільства. Найбільш ефективним методом, згідно з декларацією, є виховання толерантності в людей — і з цього приводу я підготувала матеріал про повагу до інших, «мову ворожнечі» на прикладах дискримінації людей.

ЩО ТАКЕ ТОЛЕРАНТНІСТЬ

Коли виникає страх чи зневага до інших, з'являється дискримінація та нетерпимість. Також це можна назвати відсутністю толерантності.

Відмінності підкреслюють нашу унікальність, оскільки всі ми відрізняємося за рівнем доходів, захопленнями, зовнішністю, характером, політичними поглядами, уподобаннями в їжі. І це — нормально, це і є світ, у якому ми живемо, подобається нам це чи ні. Об'єднує нас причетність до єдиного суспільства, тому толерантність є необхідною рисою, яка допомагає таким різним людям мирно співіснувати.

Так біологічно склалося, що людський мозок на підсвідомому рівні «запрограмований» створювати умовні поняття, на кшталт «свій-чужий». Тому нас приваблюють люди, які схожі на нас, і відлякують ті, відмінності з якими помітніші: це може бути колір волосся, стрижка, стиль одягу, форма спілкування, субкультурні чи національні ознаки. Але коли відчуває «несхожості» іншої людини починає переважати здоровий глузд і банальне виховання — виникає грунт для нетерпимості, неповаги та навіть проявів агресії до іншого.

Толерантність — риса цивілізованого суспільства. Тому що люди, які хотіть жити в гармонії та порядку, ніколи не ображатимуть, принижуватимуть чи будуть завдавати шкоди людині з протилежними поглядами. У розвинених країнах високий рівень толерантності: ніхто не обмежує свободу волі іншого через те, що не погоджується з чужим світоглядом. Якщо всі країни дійдуть високого рівня толерантності, то зменшиться кількість конфліктів на тлі релігій, національних інтересів, культурних відмінностей.

Впевнена у своїх поглядах людина не боїться порівняння з іншими точками зору, не боїться конкуренції поглядів і не боїться, що чужий погляд на речі якимось чином негативно вплине на її реальність.

Простими словами, толерантність — це прийняття та повага до чужого вибору, особливостей, думок. Коли ви припускаєте, що інша людина може висловлюватись або проявляти себе як особистість вільно, без страху бути засудженою. Вибір іншої людини (*чи то віра, релігія, особисте життя*) необхідно прийняти як даність, а будь-які розбіжності не засуджувати, але обговорювати шляхом цивілізованої розмови (*якщо ви настільки впевнені у своїй позиції, щоб підкріплювати її не мовою ненависті, а через діалог*).

Не варто плутати толерантність із поступкою, поблажливістю, відмовою від своїх переконань, байдужістю. Це відкритість до світу та людей, усвідомлення різноманітності навколошнього світу та його унікальності. Толерантність є ознакою впевненості у собі та усвідомленні надійності власних морально-етично-громадянських позицій.

Відсутність толерантності породжує ненависть. Ненависть веде до недовіри. Недовіра тягне за собою віддаленість людей один від одного. Нічого не нагадує? Наприклад, пострадянські країни, де політика партії заперечувала необхідність толерантності та постійно створювала нових ворогів? Україна тільки стає на шлях формування толерантного суспільства, але ці зміни, якщо вдастся сформувати у людей розуміння необхідності жити у мирі, будуть тільки на країце.

Толерантність дозволяє людям різного походження, віросповідання та переконань працювати та жити спільно, і це сприяє більшій ефективності в роботі та створює єдність команди. Там, де є дискримінація, не може бути спокою та мирного співіснування. Відсутність толерантності призводить до конфліктів та нестабільності у відносинах людей та їхній роботі.

ПРИКЛАДИ ПОРУШЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Гендерна: у багатьох країнах і релігіях досі є розподіл на «вищу стать», тобто чоловічу, і «нижчу» — жіночу. Там тільки чоловік може розлучитися з дружиною, тільки чоловік має право на вищу освіту та має можливість виїжджати за кордон, тоді як дружині дістается вся «домашня» робота (*хоче вона того чи ні*).

Расова, національна: у США до ХХ ст. люди ділилися на два типи: «білошкірій» і «темношкірій». Про відсутність терпимості однієї раси до іншої вперше заговорив Мартін Лютер Кінг, чим допоміг суспільству стати більш толерантним. Американське суспільство досі продовжує внутрішній діалог з приводу толерантності та прав темношкірих американців.

До людей з інвалідністю: є такий термін «ейблізм» — це тип дискримінації, при якому працездатні люди розглядаються як нормальні та панівні над людьми з інвалідністю, що призводить до упередженого ставлення щодо останніх. Наприклад, одним із видів дискримінації щодо людей з інвалідністю є заперечення їхньої автономії. Так, іноді офіціант частіше звертається до людини, що супроводжує людину з інвалідністю, ніж до неї самої.

Релігійна.

Політична.

Освітня: люди з вищою освітою іноді вважають себе кращими за тих, хто без неї.

Міжкласова: нетерпимість багатою людини до бідної (*і навпаки, звісно*). Або упереджене ставлення до безхатьків не як до особистостей, а як до маргіналізованих «низів» суспільства.

Якщо люди не можуть терпіти один одного, вони стають злими та розчарованими. У суспільстві, наповненому ненавистю, людина починає відчувати скрутість і більше склонність до депресій.

ЯК ВИХОВУВАТИ В СОБІ ТОЛЕРАНТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ

Коли йдеся про виховання дітей, навряд чи хтось із дорослих захоче виховувати своє чадо через заохочення дискримінації. Як правило, «маленьким людям» намагаються прищепити доброту, сприяють розвитку емпатії. Бо ніхто з нас не народжується толерантним — це культурна звичка, яка формується з дитинства або яку ми самостійно формуємо в дорослом житті.

Здатність приймати відмінності одне одного може вплінити на самопочуття людини. Толерантність зникає бар'єри та дозволяє мислити ширше. Також толерантність призводить до зменшення стресу та сприяє розвитку співчуття, співпрацювання та розуміння почуттів іншого. Є кілька порад, які допоможуть вам виховати в собі толерантне ставлення:

Нагадайте собі, що ви у безпеці. Якщо хтось думає інакше та їхня думка відрізняється від вашої, це зовсім не означає, що ви помиляєтесь. Ви маєте повне право відстоювати ваші переконання, але якщо навчитися робити це не конфліктним шляхом, наводячи вагомі аргументи, то ви почнете відчувати себе впевненіше.

Говоріть за себе. Спробуйте висловлювати свою думку точніше. Наприклад, «Я не згоден з тим, що... у мене інша думка...». Не слід агресивно розмовляти з людиною, яка думає не так, як ви.

Обходьтеся без образів та переходу на особистості. Не провокуйте людину до сварки, висловлюючи образи: «Ви дурні, якщо так думаете!» і т. ін. Намагайтесь дізнатися більше, щоб зрозуміти іншу точку зору. Попросіть розповісти докладніше та поясніть, що хотіли б зрозуміти, як інша людина прийшла до такої думки.

Будьте спокійнішими. На агресію на свою адресу люди склонні відповідати агресією. Не сваріться і не кричіть. Це може значно загострити ситуацію та переворити її на справжній конфлікт.

Шукайте точки дотику. Якщо, на перший погляд, нічого спільного не можете знайти, особливо якщо вас дратує людина і ви відчуваєте до неї неприязнь, відкладіть поспішні висновки про неї. Постарайтесь розглянути навіть найменшу схожість між вами, вашими думками та поглядами. Можливо, вам подобаються одна і та ж музика, книги або ви віддаєте перевагу схожим фільмам. Також це стосується і більш загальнолюдських поглядів — на життя, на безпеку в суспільстві, на краще майбутнє країни тощо. Точки дотику є завжди. Якщо їх не видно, це не означає, що їх нема. Пам'ятайте про це.

Слідкуйте за своїми реакціями. Наші очі, міміка та жести говорять правду. Мова тіла — це такий самий спосіб спілкування. Наприклад, коли ви відчуваєте зневагу, то зітхаете і закочуєте очі. Такі реакції говорять про нетерпимість і видавяють ваше ставлення до партнера зі спілкування. У цьому випадку стає очевидно, що ви вважаєте, що думка іншої людини абсолютно марна, і ніби кажете, що ви кращі за неї.

Так, іноді важко зрозуміти деяких людей, їхню культуру та кардинально протилежну вашій точці зору. Але треба розуміти, що прояв ненависті до них не розв'язує проблему, а навпаки — створює ще один непереборний бар'єр, через який навіть найдаліші аргументи «за» залишаються непочутими. Їхня упередженість — результат недовіри, остраху перед чимось новим і невміння критично мислити під час гострої кризи.

Григорій БЕРДНИК

ПРО МОЇХ ДРУЗІВ СОБАК, І НЕ ТІЛЬКИ

Автор висловлює щиру подяку колективу Інституту архітектури та дизайну НУ «Львівська політехніка» та його директору — доктору архітектури, професору Черкесу Богдану Степановичу за допомогу у створенні ілюстрацій.

ПЕРЕДМОВА

Я працюю в будівельній галузі 45 років, зі мною працює брат, і батько мій теж був будівельником, і дід. Тож така в нас родинна справа — будувати. Я брав участь у будівництві різних споруд — невеликих, що будувалися декілька місяців, великих і складних, що будувалися багато років, тож знаю достовірно — в ті місяці, де працював будівельник, життя приходить на багато років і навіть сторіч. Час стирає імена, але нащадки багатьох поколінь продовжують

НЕЗНАЙОМА СОБАКА ПОРОДИ КОЛЛІ І ЗОВСІМ НЕЗНАЙОМИЙ КІТ, З ЯКИМИ МИ ПОЗНАЙОМИЛИСЯ У НАДЗВИЧАЙНИХ ОБСТАВИНАХ

Чудового літнього ранку я, мій брат Петро і доночка Валя прямуємо через парк до Дніпра. Ідемо не поспішаючи, насолоджуємося свіжим повітрям і лагідним ранковим сонечком.

Неподалік попереду йде жінка з двома дівчатками приблизно десяти і чотирнадцяти років. Напевно, мама з доночками. Ідуть вони, як згодом з'ясувалося, на теплохід, щоб пливти на дачу. Молодша дівчинка несе на руках кота. Великого і пухнастого, без сумніву, звичного до безтурботного та ситого життя у квартирі.

А на галявині біля стежки чоловік вигулює собаку породи колі. Колі — собаки не злі, характер у них товариський, дружелюбний. Але колі — собака цікава, пропустити такого диво-кота вона не в змозі. От і біжить колі до дівчинки з котом. Не кусати, звісно — подивитися, понюхати, може, ще й погратися пощасти.

Кіт добрих намірів колі не розуміє, для кота будь-яка собака — підозріла істота, від якої слід чекати тільки неприємностей, він виривається з рук дівчинки і миттєво застрибує на високу та колючу акацію.

Мама дівчинку лає, між іншим, дарма, дівчинка плаче.

«Не хвилуйтесь, — кажу я їм. — Зараз ми його знімемо». І починаю лізти на акацію, намагаючись отримати якомога менше подряпин і не порвати одяг. Однак кіт, побачивши, що я наближаюся, підіймається вище. Ситуація ускладнюється — я важчий за кота кілограмів на вісімдесят і ті гілки, на які він може дістатися, мене не витримають точно. Потрібно застосувати якийсь хитрий прийом, і я, відвернувшись та удаючи повну байдужість, продовжую підйом по гілці, що йде в протилежний бік. Кіт на мить губиться, зупиняється, і я швидко хапаю його за комір. Половину справи



зроблено! Але як спуститися з висоти, тримаючи в одній руці кота, який розчепірив лапи і випустив пазурі, збираючись мене подряпати, та й важить він чимало. «Кидай — ловимо!» — кричить Петро. Незgrabно розмахнувшись, кидаю кота подалі від дерева. У польоті він примудряється вчепитися за велику гілку, обламує її, разом з гілкою падає на землю і миттєво кидається на стовбур сусіднього дерева. Але Петро напоготові! Підстрибнувши, він встигає схопити кошака за його чудовий пухнастий хвіст, стягує з дерева і тримає за хвіст

униз головою. Кіт висить, підібгавши лапи і завмерши від жаху.

Я спускаюся з акації. Під захоплені вигуки Валі: «Мій пapa — спайдермен!» — кіт урочисто вручається щасливим господаркам. Нам дякують, ми почуваємося героями. Усі з задоволенням продовжують рух до Дніпра, обговорюючи пригоду. «Оточ, — каже Петро. — У кошака важкий ранок: спочатку собака налякала, потім з дерева скинули, а зрештою трохи хвіст не відірвали».

Але закінчилось все просто чудово!

ШОВКОВИЦЯ І РОТВЕЙЛЕР

У передмові я зазначав, що собаки можуть бути не лише друзями, а й небезпечними супротивниками. Про двобій із собакою породи ротвейлер ця історія.

В описі породи про ротвейлера говориться так: ротвейлер — службовий собака, це потужна та воявнича порода. І якщо господар недостатньо приділяє уваги вихованню собаки — можливі дуже неприємні випадки її агресії до інших тварин і людей.

Але все по черзі. У червневий вихідний ми гостювали на дачі у родичів. І хоча літнє сонце вже яскраво сяяло в небі, листя, трава і квіти ще не втратили свіжості, вражаючи чарівними фарбами. А до того ж по обривчастому та кам'янистому берегу річки Інгулець дозріла чудова шовковиця — велика чорна та солодка. Ось за шовковицю ми із шестирічною Валею і вирушили в експедицію. Зі спорядженням захопили з собою лише миску з нерхавіючої сталі, якій і судилося стати зброяю оборони.

Ми довго подорожували кам'янистими схилами від шовковиці до шовковиці, пофарбували в чорнильний колір руки, губи, а Валя навіть ніс і щоки, викупалися в Інгульці, зголодніли і вирішили, що шовковиця — це звичайно смачно, а купатися — приемно, але пообідати теж не завадить.

Піднявшись схилом, ми вийшли на ґрунтову дорогу. I... я побачив собаку ротвейлера! І жінку, яка грава із ротвейлером. І ще я побачив, що немає у ротвейлера ні намордника, ні повідця, ні навіть нашийника. Ротвейлер теж нас побачив і відреагував миттєво — кинувся в атаку. На відчайдушні крики господині: «ФУ! НАЗАД! ФУ-У-У!» — він навіть вухом не повів. У мене було секунди три, щоб лівою рукою прибрати Валю назад за свою ногу і так тримати її, а правою перехопити сталеву миску та приготуватися до захисту. Ротвейлер стрибнув. Відсугаючись з лінії атаки, насікли мені дозволяла Валя, я врізав мискою по чорно-рудому носу, брязнули зуби — ротвейлер схібив. І хоча мій удар не завдав злюці-ротвейлеру особливої шкоди, я все ж зумів похитнути його впевненістю. Ротвейлер змінив тактику — тепер він кружляв навколо нас з Валею, гавкав і ричав, намагаючись напасті зі спини то наскакуючи, то відскакуючи від моїх замахів мискою-зброяєю. Складно сказати, чим би закінчився наш двобій, але з дачної ділянки вибігли з переляканнями обличчями чоловік — господар, і хлопець підліток, схопили ротвейлера і притисли його до паркану. Я стояв і мовчачки дивився на них. Говорити я не міг — м'язи намертво, до судом стиснули щелепи, випнувшися буграми на жовнах. Мовчачки я взяв Валю за руку, і ми пішли. Ідемо, мовчимо, кипить кров у моїх жилах, лютъ рветься назовні. І раптом тоненький голосок: «А що було б, якби його не забрали?». Вирвалася лють! «Ми б його загризли!» — відповідаю, дзвенить, клекоче лють у голосі! Знову мовчачки йдемо, і хвилини за три знову тоненьким голоском: «А як би ми його загризли?». Засміявся я ледь чутно і не став уточнювати, як би ми гризли ротвейлера, а обережно перевірив розмову на іншу тему. Валі ж я був дуже вдячний за те, що вона міцно трималася двома руками за мою ліву руку, а не вчепилася мені в ногу, позбавивши тим самим можливості рухатися.

захоплюватися і милуватися плодами розуму, фантазії і майстерних рук будівельників.

На будь-якому будівництві біля будівельників завжди живуть собаки. Вони допомагають сторожам охороняти об'єкт, під час відпочинку граються та розважають робітників. Будівельники і собаки — друзі.

І все ж собака, як, до речі, і людина, може бути не тільки другом, але й небезпечним супротивником. Про такі випадки я теж розповідаю в цій книжці.

Тож читайте! Сподіваюся вам сподобається. А щоб було цікавіше, я попросив зробити малюнки до оповідань не просто художника, а архітектора, тобто фахівця, що робить будівельні креслення, з яких саме будівництво і починається.

ШОВКОВИЦЯ І РОТВЕЙЛЕР



Але цим історія не закінчилася, а набула зовсім несподіваного продовження. Приблизно за рік головний бухгалтер одного великого підприємства попросив мене дати йому пораду щодо будівництва дачі. Приїхали... і я віпізнав місце сутички з ротвейлером. Знову мовчачки дивлюся в очі господарю дачі. «Так, — каже він. — Це був мій собака. Вибачте!».

Що тут скажеш? Слово — срібло, мовчання — золото. На краще, мабуть, що я тоді не зміг відкрити рота. Та й не став би я лаятися, коли поруч була дитина, а урок господарі собаки і так засвіїли.

(Початок. Закінчення на стор. 6)

ПРО МОЇХ ДРУЗІВ СОБАК, І НЕ ТІЛЬКИ

КЕТ І ВАСЬКА



(Закінчення. Початок на стор. 5)

З собаками у нас цілком мирно співмешкають кішка і кіт, про них наступне оповідання.

Дебаркадер — це великий плавучий будинок. Його можна використовувати як пристань, як готель. Ми вирішили використати дебаркадер як офіс нашого підприємства. Купили дебаркадер у Новій Каховці, буксиром перетягнули за шістдесят кілометрів по Дніпру до Херсона та пришвартували до берега. А разом із дебаркадером приплівла кішка Кет та п'ять її кошенят.

Коли починали буксировку, кошенята знаходилися на палубі дебаркадера, а мама Кет на березі. Побачивши, що діти упливають, Кет стрімголов кинулася до причалу, не вагаючись зробила карколомний стрибок, пролетіла над полосою води завширшки три метри і через мить вже муркотіла та вилизуvalа своїх дітей.

Кет виявилася зразковою мамою. Вона ретельно вчила кошенят ловити мишів та щурів і люто захищала своїх дітей від собак. Якщо якийсь пес наблизався до кошенят — назустріч йому з шаленим криком безстрашно кидалася Кет. Очі горячі, пазурі випустила. Бережись! Будь-який собака відступить. «А ну її! Ще кігтями по носі

вріже! Краще подалі від такої триматися». Коли кошенята підростили і Кет вирішила, що вони достатньо дорослі, вона їх кудись відвела і повернулась вже одна.

Ще одним цікавим представником кошачого роду є кіт Василька. Його я привіз з села маленьким кошеням та віддав на виховання сторожам. Виховали вони Васильку зразково! Василька нічого не бере зі столу і на стіл ніколи не стрибає. Доводилося мені спостерігати таку картину: сторож розкладав на столі перекус (хліб, яйця, сало), але підїхала машина і він пішов відчинити ворота. Ніякий кіт такого моменту не прогавить, а Василька навіть не намагається вкрасти хоч шматочок, лежить спокійно на кушетці. За це його всі дуже поважають.

І мисливець Василька відмінний! Вужі, жаби, миши, щури, птахи, ящірки — все Василькіна здобич. І все це приноситься під двері мого кабінету, мовляв — подивися, який я молодець! Василька, ти молодець! Але навіщо мені недоїденій щур, хвіст вужа чи ворона.

Якось мені пощастило побачити, як Василька, ще молодий і недосвідчений кіт-пілліток, намагався ловити акваріумних риб. Я сидів у своєму кабінеті і через відчинені двері приймальні мені добре

було видно величезний акваріум на спеціальній підставці, в якому красиво плавали різномільнові рибки. У приймальню увійшов кіт Василька. Василька знає, завдяки сторожам, якою смачною буває рибка. Він дивиться на акваріумних рибок, і вигляд у нього зовсім спантанічний. Ось воно щастя! Василька піднімається на задні лапи і непримітно стоїть, спираючись на хвіст (*я, до речі, ні до цього, ні після не бачив, щоб коти так могли стояти*). Василька опускається на всі чотири, знову стоїть на задніх лапах, зачаровано дивлячись на рибок. І ... наважується на стрибок — присідає, збирається в грудку, напружує м'язи. Вперед! Пружиною, що розпрямилася, Василька злітає вгору і з усієї сили врізається носом у скло акваріума. Шмяк! Кіт падає на підлогу, скроплюється, стрибок! Шмяк! Результат той самий. Василька збентежено дивиться з підлоги на акваріум. Довелося мені встати і допомогти коту впоратися зі стресом. Легким стусаном я направив кота до виходу. Більше Василька на акваріумних рибок не полював, задовольняючись мисливськими просторами на території підприємства.

Сергій БАЗИЛЕВІЧ,
Ілюстрації Владислава РАКОЧОГО

В НЕНЦ ПРОЙШЛА ВИСТАВКА КАРТИН «ПОГЛЯД. КОЛІР. ПАМ'ЯТЬ»

В Національному еколо-натуралістичному центрі учнівської молоді МОН України пройшла виставка гуашевих картин «Погляд. Колір. Пам'ять». Художник робіт — Ігор Творонович, аспірант КНУБА, аспірант Університету прикладних наук м. Майниць, молодий художник, дизайнер, філософ. Виставка гуашевих пейзажів міста Києва, зображеніх на невеликому форматі, дала можливість поринути в емоції автора, зрозуміти те, що відчував художник, перебуваючи в тому чи іншому місці. Ігор Творонович каже: «Я пропоную глядачам сприйняти знайомі місця зі своєї точки зору». Малюючи серію цих картин, він дослідив свій емоційний стан за допомогою кольору. «У Києві є багато красивих місць, але можна до них нічого не відчути, окрім захвату, або звичності і не помічати. А якась маленька вуличка, в якій немає нічого особливо-го, може нагадати щось чудове, що було колись. І тоді ця вуличка з маленької і сірої перетворюється у вашому баченні на велику, широку, барвисту вулицю. Ви звертаєте увагу на фіалкові тіні від будинків, на золото сонця, яке відбивається у вікнах, на зелену траву, яка пробиває собі шлях через бруківку».

Виставка проходила у зимовому саду НЕНЦ, де можна побачити понад 150 видів рослин і який слугує виставковим простором для творчої молоді. Саме тут вихованці НЕНЦ, а також учнівська і студентська молодь можуть реалізувати свій потенціал, поринути у світ прекрасного, познайомитися з вулицями Києва через призму мистецтва, покращити творчі навички, здобути досвід в організації виставок та івентів.

НЕНЦ



Засновник:

Національний еколо-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)

Головний редактор: Володимир Вербицький

Редактор: Вікторія Петлицька

Відповідальний секретар: Олександр Кузнєцов



Газету можна придбати за адресою:

м. Київ-74, вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ

Тираж — 1 500 пр. Ціна договірна

Газета «Юннат» реєстраційне свідоцтво КВ № 22094-11994Р від 16.05.2016

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
28.11.2023