



Індекс 98146

ЮНІАТ №7(48), 2020



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

26 ЛИПНЯ – ДЕНЬ ПАРАШУТИСТА

День парашутиста – свято міжнародне. І хоч воно не є офіційне, проте визнане в усіх колах любителів та професіоналів. Нині практично будь-хто може стрибнути з парашутом, причому не тільки з тренувальної вежі, а й з літака чи аеростата.

БЕЗПЕКА ПІД ЧАС СТРИБКА З ПАРАШУТОМ

Перед тим, як наважитись на стрибок, треба обов'язково пройти медогляд.

Перелік проблем зі здоров'ям, з якими стрибки з парашутом проти-показані:

- епілепсія;
- психічні захворювання;
- глухота і захворювання середнього вуха;
- захворювання та проблеми з опорно-руховим апаратом (у тому числі травми ніг, хребта, тазу, перенесені у минулому);
- серцево-судинні захворювання;
- застуда (навіть легка застуда може похитнути Вашу сконцен-трованість).

Ще один важливий аспект – правильний одяг. Це має бути сорочка чи светр із цупкої тканини та з довгими рукавами, а також міцні штани. І останнє з одягу – не забудьте змінний комплект, адже не завжди вдається приземлитись у чистому полі. Часто парашутисти приземляються у кущах чи навіть у водоймі, тож сухий і цілий комплект одягу вам пригодиться.

СТРАХ ПІД ЧАС СТРИБКІВ З ПАРАШУТОМ

Страх висоти є у кожної людини. І це цілком нормальна реакція організму, кажуть психологи. Навіть професійний парашутист відчуває страх перед висотою. Тож це не має впливати на ваше рішення «стрибати чи не стрибати».

При цьому дуже важливе правильне налаштування та думки. Безпосередньо перед стрибком ви починаєте багато думати про процес і про можливі наслідки. Часто негативні думки беруть гору і ви так себе накручуете, що в літак заходите із тремтячими руками. Тут треба думати про щось заспокійливе і присмінє – уявити, як вже спускаєтесь з парашутом і бачите неймовірні краєвиди тощо.

ПРО САМ СТРИБОК ІЗ ПАРАШУТОМ

Клуби, що організовують стрибки з парашутом, пропонують два види цієї послуги: стрибок з інструктором та самостійний. Кожен клуб перед стрибками проводить детальні інструктажі.

Ви прослухаєте інформацію про те, з чого складається парашут; як відбувається процес розкриття; які форс-мажорні випадки можуть бути в повітрі і як з ними впоратися; як правильно приземлятися.

Наступний етап – практичні тренування на землі. На них ви будете вчитися, як правильно керувати парашутом, як смикнути за кільце, щоб парашут розкрився, як приземлиться і не травмуватись та багато іншого.

Перед стрибком кожен парашут і його укладання ретельно перевіряють, адже у кожного парашута є свій паспорт, в який вносять інформацію про стрибок.

Розалія КРАСІВСЬКА



НАЙЦІКАВІШЕ

Стрибок з парашутом – єдиний вид падіння, після якого відчуваєш тільки гордість. На честь справді сміливого свята пропоную Вашій увазі цікаві факти про парашутний спорт:

➤ Перший справжній стрибок з парашутом був здійснений у 1797 році в Парижі. Це вдалося Андре Жаку Горнерену, який стрибнув з повітряної кулі.

➤ Першою людиною, яка стрибнула з парашутом з літака, а не з повітряної кулі, був американець А. Беррі. Він зробив свій легендарний стрибок в 1912 році. Найцікавіше, Беррі з парашутним ранцем просто не влезив в кабіну літака, тому йому довелося спочатку добиратися до закріплена фюзеляжі контейнера з парашутом, потім надівати на себе підвісну систему, стоячи прямо на крилі літака, а вже тільки потім стрибати!

➤ Перший проект парашута створив ще Леонардо да Вінчі. А от англієць А. Ніколас вирішив довести, що парашут конструкції да Вінчі спрацює нітрохи не гірше за свої сучасні аналоги, і успішно стрибнув з пристроєм, виготовленим за кресленнями видатного винахідника.

➤ Найстарішою людиною, яка стрибнула з парашутом, став 97-річний англієць Джордж Мойзе. У свій день народження він стрибнув з висоти 3 км.

➤ Найвищий стрибок здійснив спортсмен-екстремал Фелікс Баумgartнер. Він стрибнув з висоти 38,6 км, досягнувши гіантської швидкості вільного падіння – 1342 км/год. Звичайно, Фелікс стрибав в спеціальному скафандрі, інакше б він або задихнувся, або згорів в атмосфері.

➤ Коли людина стрибає з парашутом, вона не може розмовляти, перебуваючи у вільному падінні. Так що численні голлівудські бойовики, де герої-парашутисти спокійно розмовляють під час стрибка, не відповідають дійсності.

➤ Серед парашутистів-професіоналів поширені особливо небезпечний трюк – «банзай-стрибок», під час якого людина вистрибує з літака без парашута. За кілька секунд до стрибка з борта викидають парашутний ранець, спортсмен-екстремал спрямовується за ним, доганяє, надягає підвіску прямо в польоті і відкриває купол до досягнення критичної висоти. Як нескладно здогадатися з назви трюку, вперше його виконали японці.

➤ Якщо ваше захоплення парашутним спортом не поділяють друзі та рідні, не біда – у повітря завжди можна взяти свого собаку, навіть якщо він цього не хоче. Відважний мопс по кличці Отіс супроводжував господаря протягом 10 років і виконав цілих 64 стрибки!

ЇМО ФРУКТИ ПРАВИЛЬНО

Зарах у нас надлишок фруктів. Ми ніколи не могли споживати фрукти в такому обсязі, як зарах. Навіть 20 років тому все було інакше. Надмірне споживання будь-яких продуктів харчування виникає через доступність, а наш організм просто не встигає звикнути до таких змін оперативно. То як же їсти фрукти? Ось кілька порад.

ВРАХОВУЙТЕ СЕЗОННІСТЬ

Це проста, але дієва порада. Коли ви купуєте ранні фрукти на початку сезону, то можете відчути, що вони інші на смак, оскільки прискорювався сезон їхнього дозрівання. Кавуни краще купувати не у липні, а у серпні, коли сезон. Виняток, якщо продукт привезли з регіону, де у нього сезонність.

УЯКОМУ ВИГЛЯДІ КРАЩЕ СПОЖИВАТИ

Фрукти містять кислоти, вітаміни, мінерали, клітковину та антиоксиданти, а також фруктовий цукор – фруктозу.

З фруктозою все не так просто. Весь цукор, який ми споживаємо, – це дицукриди, які складаються із двох моноциукридів: фруктоза і глукоза. Глюкоза абсорбується усіма клітинами організму й переробляється в речовини, з яких ми отримуємо енергію. Фруктоза ж метаболізується печінкою і дає навантаження на організм. Якщо людина споживає

понад 30 грам фруктози на день, то навантаження на печінку може призводити до серйозних захворювань.

Свіжочавлені соки не так корисні, як про них говорять. Разом із вікимками ми викидаємо клітковину, а без клітковини цукор із фруктів швидко всмоктується у кров.

Окрім того, так ми не насичуємося. З'їдаючи цілий фрукт, організму складно «дістатись» до фруктози, а у фреші ми отримуємо фруктозу в чистому вигляді, чим підвищуємо інсульн. Наприклад, одна склянка апельсинового соку (три апельсини) містить п'ять-шість чайних ложок цукру. Достатньо згадати й порівняти: як ми насичуємося від трьох апельсинів і від однієї склянки соку. Звісно, від цілих апельсинів ми насичуємося сильніше. Тому замість соків або фрешів краще готовувати смузі, а замість смузі – фрукти.

ЯКА НЕОБХІДНА НОРМА ФРУКТІВ НА ДЕНЬ

Дві чаши фруктів на день (орієнтовно 500 грам) – це допустима норма фруктози, яка метаболізується й не шкідлива для печінки. До того ж, втручання до структури фрукту впливає на його корисні речовини. Якщо ніж або соковитискалка нагрівається більше за 28 градусів, знижується вітаміно-мінеральний склад. Через 30 хвилин у фрукті нічого немає – ніяких корисних речовин, лише цукор.



Фруктоза засвоюється на так швидко, як, наприклад цукроза. Тому може довше засвоюватися в кишківнику. Там її споживають бактерії, і від цього утворюються гази. Тому якщо ви з'їсте кілограм груш чи винограду – ризикуєте отримати не лише забагато калорій, але й здуття.

Ризик, який асоціюється з переїданням фруктів (якщо ви замінюєте фруктами інші позиції меню) – шлунковий дискомфорт, здуття, діарея й потенційний дефіцит поживних речовин.

Софія РОЖКО,
дипломований нутриціолог
ірландського Institute of Health Sciences

УНІКАЛЬНА ПАМ'ЯТКА, ЯКА МОЖЕ ЗНИКНУТИ ДО ТОГО, ЯК СТАНЕ ВІДОМОЮ УКРАЇНЦЯМ

Навіть влітку, коли всі приморські містечка та села Херсонщини наповнюються тисячами відпочиваючих, східний берег Ягорлицької затоки Чорного моря лишається безлюдним. На перший погляд зрозуміло чому — мілка затока з багнитим дном, навколо кочуючий та похмурний степ, розпечено потрісане дно висохлих від спеки соляних озер... Це не зовсім те, що шукає пересічний турист. Але це уявлення хибне. Бо між селами Іванівка, Очаківське та Пам'ятне Голопристанського району Херсонщини розкинулась «Долина Курганів».

Курган, надмогильний пагорб — споруда із землі, каміння, дерева тощо над похованням. Давні кургани — це пам'ятки не лише археології, а й історії, культури, архітектури та природи. Вони поширені на всіх територіях Старого Світу, є в Північній Америці, а також широко відомі в Україні, особливо в степовій зоні. Звичай їх споруджувати виник у степах Північного Причорномор'я в 4 тис. до н. е. з утвердженням рухливого скотарства і став притаманним багатьом народам, які тут мешкали, приблизно до 14 ст.

На думку археологів, з усіх наявних в Україні курганів 70–80 % були споруджені племенами ямної культурно-історичної спільноти доби енеоліту—бронзи, 1–2 % — племенами катакомбної культурно-історичної спільноти (*середня бронза*), 8–9 % — іншим племенами доби середньої та пізньої бронзи, 2–3 % — скіфами, 2–3 % — середньовічними кочовиками.

Зараз більшість курганів знаходиться на сільськогосподарських землях і за звичай вони заховані на полях серед кукурудзи. Ви можете щодня їздити по автотрасі та не бачити їх. Чимало курганів розорано і знайти їх можна лише за схемами, складеними професійними археологами. І лише незначна частина курганів зберігається такими, як вони були збудовані в давні часи.

Більше того — тут можна побачити степ таким, як його бачили наші пращури. Тут, як і тисячі років тому в скіфські, гунські, половецькі часи, кургани знаходяться в оточенні степів. Така картина тепер дуже рідкісна, бо степи наразі практично розорані.

За даними Херсонської обласної інспекції охорони пам'яток, на цій території зосереджено 308 курганів. Серед них є справжні десятиметрові велетні. Також тут збереглися нерозораними малі кургани, що теж є рідкістю.

Археологічна цінність курганів є очевидною, а от природнича для більшості лишається практично невідомою. Однак, саме на нерозораних курганах зберігається природний степовий рослинний покрив.

Разом з колегою із Варшавського університету Барбарою Суднік-Войциковською, ми дослідили 106 курганів в різних регіонах України, і виявили на них 721 вид рослин, в тому числі 69 видів (9,6%), що охороняються.

Оскільки більшість цих курганів розташовуються серед полів, то можна стверджувати, що кургани є останніми островцями степової рослинності в сільськогосподарських ландшафтах України.

Чому так? Внаслідок наступу Чорного моря в останні тисячоліття відбулося засолення степів в цій частині Херсонщини і на зміну степам прийшли інші природні екосистеми — солончаки.

Однак на курганах, що здіймаються вище рівня підтоплення, залишився справжній степ. Тому рослинний покрив курганів суттєво відрізняється від рослинного покриву навколоїшньої рівнини. Наприклад, тут збереглася унікальна курганна популяція тюльпану Шренка — колишнього працьора домашніх тюльпанів, вивезених у Європу з Українського Причорномор'я багато століть тому.

До нашого часу збереглося лише 52 особини тюльпану на 6 курганах. Найближчі місцезнаходження цього виду знаходяться, за понад сотню кілометрів (*Хорли, Асканія-Нова*), або ж з іншого берега Дніпровського лиману, який тут понад 10 км завширшки.

На курганах виявлено 333 види судинних рослин, що створюють різноманіття пустельних, справжніх та піщаних степів, солончаків та засолених луків, тимчасових водойм та морського узбережжя.

22 види родин, 3 види грибів і лишайників, що трапляються тут, охороняються Червоною книгою або міжнародними угодами. Та й кілька різновидів екосистем, що зустрічаються тут, є рідкісними оселищами і охороняються Бернською конвенцією.

Також в «Долині Курганів» можна побачити дуже рідкісний для України тип екосистем — салтмарш. Салтмаршами називають ділянки суходолу, які щодня під час приливів затоплюються солоними морськими водами. Такі екосистеми притаманні для приливних морів.

Оскільки для Чорного моря приливи зовсім не характерні, справжні салтмарші у нас відсутні. Однак їх видозмінений варіант є в «Долині Курганів». Через дуже незначну висоту над рівнем моря й надзвичайну пологість території, вона періодично затоплюється морськими водами в ході нагінних вітрів.

Під час сильних вітрів вода заходить на суходіл на кілька кілометрів. Згодом вітри слабшають і вода поступово стікає рівчаками назад в море. Таким чином тут можна побачити, як функціонує салтмарш. Едина відмінність — тут салтмарш затоплюється не так часто і нерегулярно. Та від цього це дивовижне місце стає ще унікальнішим.

Випас худоби — єдина господарська діяльність, яка велась там протягом останніх десятиліть. Завдяки цьому нікому не відома долина досі збережена.



Унікальна курганна популяція тюльпану Шренка

У 2015 році цю територію, як дуже важливу для збереження природи всієї Європи, занесли до міжнародної Смарагдової мережі.

Уже не перший рік триває праця зі створення тут великої заповідної території — регіонального ландшафтного парку «Долина Курганів». Займається цим переважно колектив біологів та географів Херсонського державного університету, громадські організації.

У долині необхідно створити саме регіональний ландшафтний парк, адже цей статус дозволить утворити адміністрацію та службу охорони, яка зможе зберегти природну та історичну цінність поки маловідомого урочища.

Щодо історичної цінності, то вона не обмежується лише курганами. На території долини, або на прилеглих територіях розташовується десятки археологічних пам'яток епохи мезоліту, неоліту, енеоліту, бронзи та доби раннього зализа. Відмітилися тут кіммерійці, скіфи, давньогрецькі колоністи, сармати, готи, ногайці.

Особливо відомим є Ягорлицьке античне ремісниче поселення — крайнє південне поселення на хорі Ольвії, на якому здійснювалося ліття бронзи, скловаріння, виробництво залізних та свинцевих виробів тощо.

У козацькі часи саме цим праруслом Дніпра козаки перетягували свої чайки, щоб обійти турецькі фортеці і вийти у відкрите море.

Дана територія надзвичайно насичена археологічними пам'ятками. Не помилуємося, якщо скажемо, що значно більше археологічних відкриттів ця територія приховує для майбутніх дослідників.

І все це в гіршому випадку може бути або переоране, або вирівняне бульдозерами для встановлення сонячних панелей. Наприклад, цього року в квітні були розорані ділянки цілінного степу в межах проектованого регіонального ландшафтного парку «Долина Курганів».

Між іншим, майбутній регіональний ландшафтний парк може розраховувати зайняти важливу рекреаційну роль на карті півдня України: озера, Ягорлицька затока Чорного моря, ліси, декілька старовинних парків Одигітель та Вербовий Сарай (*мають увійти до складу регіонального ландшафтного парку*), неподалік Реймерського ліс та Садове (*Садове збереглися також окремі споруди маєтку Реймерів*), поряд також є і чимало чорноморських курортів.

Але процес створення парку і отримання всіх необхідних погоджень в «звичайному» режимі — процес тривалий. І є ризик, що допоки цей процес буде тривати, то від степів та курганів мало що залишиться. Але уже 8 липня цього року в облдержадміністрації обговорили питання недопущення розорення курганів та подальші кроки у створенні регіонального ландшафтного парку «Долина Курганів». Отже є надія, що процес пришвидшиться.

Іван МОЙСІЄНКО

Усі фото надані автором



«Долина Курганів» — це єдине місце в Україні, де можна, ставши на один курган, побачити десятки інших навколо.



Кургани є останніми островцями степової рослинності



В «Долині Курганів» можна побачити дуже рідкісний для України тип екосистем — салтмарш

ВИКОРИСТАННЯ ФІЛЬМІВ НА КОРИСТЬ НАШОГО ДОВКІЛЛЯ

Вперше люди побачили Землю з космосу у 1972 році. Це зображення демонструвало те, що не можуть описати слова. Воно показало справжню красу і крихкість тієї синьої мармурової кульки, яку ми називаємо нашою домівкою. Мені було 10 років. Я пам'ятаю здивовані погляди своєї сім'ї, коли вони вперше побачили Землю з космосу. Потім це фото змінило людей. До речі, саме воно викликало у мені щирий інтерес до екології. Посадіть насінину, і вона укоріниться і зросте. Сьогодні я прагну посадити такі насінини своїми розповідями та заохочувати інших робити те саме. Я вірю у те, що студентські фільми мають достатній вплив на людей. Ось чому я співпрацюю з «Campus Moviefest», щоб оцінити тисячі студентських фільмів про соціальну та кліматичну справедливість протягом останніх десятиліть.

Фотографії варти тисячі слів, але рухомі фотографії можуть бути безцінними. «Незруча планети» Альберта Гора змусила мене взяти участь у його проекті «Кліматична реальність». Я дізналася, наскільки моя участь має значення. Я була зворушена до сліз, побачивши, як молода жінка з усіх сил намагається зробити неможливе аби допомогти у зміні клімату. Я жила в Індії; це було занадто зворушливо, щоб ігнорувати.

Маючи намір створити власний фільм «Якою може бути зелень», я хотіла спростувати деякі міфи, наприклад ідею про те, що екологічно чисті місця повинні бути холодними, осучасненими та недоторканними. Як опікун коледжу і член «Комітету з забудови та будівлі», я наглядала за будівництвом зеленої зони школи. Результат був відмінним. Я брала участь у багатьох подібних проектах, тому я виділила для себе деякі творчі можливості в еко будівництві. Я також спростувала міф про те, що ставати на екологічний шлях тяжко, поділившись простими варіантами, як-от: їзда на велосипеді до школи, використання таймера для душу задля збереження води та повторне використання пластикових пакетів. Можливості безмежні, обмежені лише нашою уявою та готовністю взяти участь.

При будівництві спочатку потрібно збудувати міцний фундамент, і це також стосується фільмів. Я хотіла закласти основу, виклавши історію екологізму, а це означає, що треба досліджувати та вивчати. Я провела багато років у школі, але дослідження фільму було захопливою самоосвітою. Я дізналася, що «коріння» екологізму були закладені починаючи з проблем зі сміттям ще у XIII столітті, коли люди переїжджають з ферм до міст і починали жити більше один до

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Доктор Лорен Спіт — засновниця ТОВ «Ельфенворкс Продакшнз», мультимедійної виробничої компанії, що спеціалізується на навчальних розповідях з просоціальноюм баченням. Вона також є генеральним директором Фонду Elfenworks, який зосереджує свою увагу на підтриманні надії шляхом збереження, трансформації та інновацій. Докторка Лорен Спіт походить із родини освітіян, музикантів та кінорежисерів, дуже зацікавлена у проектах, що передбачають освітній процес і наставництво. Технолог Силіконової долини, що працює з двома докторами, читала чимало лекцій по всьому світу, включаючи Україну.



одного. Без належної санітарії відходи просто викидали з вікон на вулицю. Бруд та антисанітарія ставали невід'ємною частиною людського життя, а за ними йшла і чума. Додайте війну та голод, і неминучим результатом стали хвороби та смерть. Протягом століть великі мислителі, включаючи Бенджаміна Франкліна, боролися за права людини, мотивуючи це тим, що міста не завжди повинні бути брудними і що навіть забруднені середовища можуть бути очищеними. У 19 столітті очищення лондонської річки Темзи сприяло поверненню риби, доводячи те, що природу можна відновити. Ще один водний шлях, річка Каягога в місті Клівленд штата Огайо також була відновлена після пожежі у 1969 році. Уявіть собі, річка у вогні!

У 1970 р., на першому Дні Землі був мій дядько Кріс, який знімав на камеру цей історичний момент. Почувши про мій проект, він люб'язно поділився зі мною своїми кадрами. Він був такий же щасливий, як і я, коли мій фільм був прийнятий на Міжнародному кінофестивалі в Седоні як один із його художніх фільмів «Седона Грін» у 2014 році. Зовсім нещодавно мене запросили взяти участь у фільмі про екологізм у прекрасному Києві. Я була у захваті, бо вважаю, що Київ такий же гарний, як і Париж, і такий же гідний турботи. Я впевнена, що ваші зусилля збережуть його красу для наступних поколінь. Сподівайтесь і ніколи не пригнічуйте свою здатність робити зміни на країце.

САМІТ СХІДНОГО ПАРТНЕРСТВА ЩОДО ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ – 2020

Green Cross Ukraine взяла участь у Саміті Східного партнерства щодо залучення молоді – 2020, який проходив в online-режимі 2–3 липня на тему «Участь молоді в Східному партнерстві: вивчаючи сьогодення і направляючи майбутнє!». Саміт проходив повністю у віртуальному форматі. Такий формат був обраний через глобальну пандемію COVID-19 з метою захисту здоров'я учасників і організаторів. Саміт щодо залучення молоді СП був загальнодоступно зустріччю в форматі відеоконференції для зареєстрованих учасників, за участі допівдочів, організаторів та відвідувачів, які розосереджені по всій Європі. Саміт надав молодим учасникам унікальну можливість обмінятися один з одним, а також з політиками з ЄС і Східних країн-партнерів, своїми досягненнями та викликами в роботі з молоддю.

Поліпшення перспектив молоді лежить в основі співробітництва Європейського Союзу з його Східними партнерами. Разом з шістьма країнами-партнерами ЄС прагне створити для молодих людей нові можливості, щоб вони могли вчитися, працювати, повноцінно брати участь у житті суспільства і реалізовувати свій потенціал.

2020 рік — важливий рік для ініціативи Східного партнерства. З одного боку, це завершальний рік для реалізації політичних пріоритетів «20 результатів до 2020 року», з іншого боку, це рік, коли нова основа політики ЄС прогладе шлях для нових спільніх цілей для майбутнього Східного партнерства.

У своєму виступі член Європейської Комісії з Європейської політики сусідства та переговорів про розширення Олівер Вархелі відмітив: «Розширення прав і можливостей молоді з регіону є і залишиться пріоритетом для ЄС — інвестиції в молодь завжди є кращими інвестиціями. У нас є нова пропозиція для молоді, в рамках якої ми будемо працювати разом з урядами, щоб забезпечити навички, необхідні на ринку праці. Це допоможе молоді стати конкурентоспроможними на світовому рівні та дозволить їм знайти якісну роботу і на регіональному рівні».

Сьогодні Європейська комісія вживає заходів, щоб надати молоді всі можливі умови для повноцінного розкриття їхнього потенціалу, і таким чином сформувати майбутнє ЄС, і досягти успіху в зелених та цифрових переходах. Пандемія коронавірусу показала, що найчастіше спочатку багато молодих людей стикаються з труднощами на ринку праці. Пакет підтримки зайнятості молоді побудований навколо чотирьох напрямів, які разом повинні забезпечити основу для зростання робочих місць серед молодого покоління. Мета полягає в тому, щоб зробити системи більш стійкими до майбутнього і підвищити зайнятість, діючи на всіх фронтах: зміцнення гарантій для молоді, забезпечення майбутньої професійної освіти і навчання в ЄС



(ПОН), відновлення стимулів для учнівства, а також додаткові заходи щодо підтримки зайнятості молоді. Комісія також представляє європейську програму отримання навичок для стійкої конкурентоспроможності, соціальної справедливості і стійкості, маючи на меті зміцнення інвестицій у розвиток навичок серед молоді, підприємництво та можливості працевлаштування. Новий курс для молоді збереже інвестиції ЄС в молоді і залишиться в центрі уваги політики Східного партнерства.

Основними темами молодіжного саміту СП були:

- Східне партнерство після 2020 року і роль молоді;
- COVID-19: проблеми і відповідальність перед молоддю;
- Участь молоді у формуванні політики шляхом зміцнення молодіжних рад СП і за допомогою Регіонального механізму підтримки громадянського суспільства країн Східного партнерства;
- Перехід молоді від освіти до роботи через розвиток навичок;
- Реалії та передовий досвід молодіжного соціального підприємництва;
- ЄС проти дезінформації за допомогою позитивного спілкування;
- Досягнення в рамках пакету EU4Youth з акцентом на Erasmus + і EU4Youth.

Дводенна програма включила панельні дискусії, презентації, вебінари і паралельні групові дискусії з метою збору висновків для створення майбутніх можливостей для молоді в Східних країнах-партнерах. До заходу долучились понад 400 активних молодіжних лідерів та працівників з питань молоді, учасники з Вірменії, Азербайджану, Білорусі, Грузії, Республіки Молдова та України. Учасникам було запропоновано поділитися досвідом у сфері молодіжної роботи і молодіжної політики як в країнах ЄС, так і в країнах Східного партнерства.

Усі мали можливість заслухати доповіді політиків ЄС і комісаріят Східного партнерства про досягнення та проблеми в молодіжній сфері в Європейському союзі і його регіоні Східного сусідства, виступи представників центральних органів виконавчої влади Німеччини, Азербайджану, Вірменії, Грузії, Словенії, України, які поділилися досягненнями та передовим досвідом у сфері молодіжної роботи і молодіжної політики. Учасники змогли провести діалог між собою і сформулювати важливі принципи та нові підходи в роботі з молоддю. Ми також вважаємо, що важливим є проведення Діалогу з молоддю, активне залучення молодих людей в економічний розвиток і політичне середовище, з огляду на їхні думки та консультації в процесі прийняття рішень.

Було прийняте рішення, що результати обговорень та можливі висновки будуть задокументовані у формі звіту і в найближчому часі доведені до відома зацікавлених сторін, в тому числі через веб сайт GCU.

Координатор проектів GCU
Тетяна ІЩЕНКО

ПРИЄМНИЙ ТА НЕБЕЗПЕЧНИЙ - ПОЦІЛУНОК

Всесвітній день поцілунків неофіційне свято, придумане в XIX столітті у Великобританії, а наприкінці XX століття було затверджено Організацією Об'єднаних Націй і отримало статус міжнародного. Святкується щорічно 6 липня.

Поцілунок — дотик губами до кого-небудь або чого-небудь для вираження любові або на знак вшанування. Поцілунки часто супроводжуються обіймами. Поцілунок є темою багатьох творів мистецтва.

Загалом поцілунок висловлює позитивні почуття людини, найчастіше почуття любові. Поцілунок може бути щирим і нещирим. Найвідоміший нещирий поцілунок в християнській культурі — це «поцілунок Іуди», що походить із тексту Біблії і став ідіомою, що виражає вищу ступінь підступності людини.

Поцілунок в історії та міфології — оцінюється як ритуальний жест, символічний знак соціальних стосунків, прояви міфів і релігійних відносин. На відміну від простого поцілунку, що має емоційне забарвлення, ця форма прояву відносин людей має соціальні корені: поцілунки королівських осіб в Середніх віках; поцілунок ієрархів християнських конфесій; триразовий вітальний поцілунок у слов'янських народів (*чоловіків*); поцілунок рук (*Kiss Hand*) — символ віданості міністрів британському монарху; поцілунок членів мафії з «хрецьним батьком».

А вже в 1896 році поцілунок вперше був показаний у кіно — 30- секундний фільм Томаса Едісона так і називався — «Поцілунок».

ПОЦІЛУНКОВІ РЕКОРДИ

➤ Найдовший поцілунок: 14 лютого 2013 року пара з Таїланду встановила світовий рекорд, безперервно цілувшись 58 годин 35 хвилин і 58 секунд.

➤ Найвитривалиший цілувальник: 15 вересня 1990 року на Міннесотському фестивалі відродження Альfred Вольфрам поцілував 8001 людину за 8 годин (*тобто по людині за кожні 3,6 секунди*). У 1998 році він зробив спробу побити рекорд, поцілувавши 10504 людини.

➤ Найнасиченніший поцілунками фільм: «Дон Жуан» (1926 рік, компанія «Уорнер Бразерс»). У ньому нарахували 191 поцілунок.

➤ Найдовший поцілунок у кіно: Реджіс Тумі і Джейн Вайман цілувалися впродовж 185 секунд у фільмі «You're in the Army Now» («Тепер ти в армії», 1941 рік), що займає 4% всієї тривалості фільму.

➤ Найбільш ранні письмові відомості про поцілунки знайдені серед ведичних текстів Індії, що написані на санскриті й мають вік 3500 років.

➤ Чверть опитаних дівчат у віці 15–24 років призналися, що заради одного-єдиного поцілунку свого кумира вони з радістю погодилися б цілій рік прасувати його сорочку.

➤ Опитування показали, що чоловіки, які щодня цілують своїх дружин перед виходом на роботу, мають вищий дохід, ніж ті, які цього не роблять.

➤ У середні віки в Італії чоловік, що поцілував дівчину на людях, повинен був обов'язково на ній одружитися. У місті Неаполь закони були найжорстокішими: поцілувавши на вулиці, можна було загриміти у в'язницю, а то і зовсім позбутися життя, якщо це відбулося на очах високої духовної особи.

➤ В середньому людина за все життя витрачає на поцілунки 2 тижні.

ХВОРОБИ ПОЦІЛУНКІВ

Кілька років тому вчені встановили, що довгий і пристрасний поцілунок має цілющу силу. Він покращує кровопостачання головного мозку, стимулює діяльність ендокринних залоз і навіть посилює розпад жирової тканини. Крім того, у кров викидаються ендорфіни — так звані «гормони щастя», які не тільки підвищують настрої, а й додають людині відчуття легкості та бадьорості.

З іншого боку, поцілунки несуть у собі потенційну небезпеку — адже зі слизиною передаються збудники багатьох хвороб. Насамперед, це стосується вірусної інфекції. Наприклад, вірус герпесу, що викликає всім відому «застуду», легко переходить від однієї людини до іншої навіть при швидкоплинному поцілунку, звичайному «чмок». А вже про пристрасні поцілунки і говорити нічого — це майже гарантоване зараження.

Справедливості заради треба сказати, що населення нашої планети майже поголовно інфіковано вірусом герпесу ще з дитинства. Він визначається у 95% людей старше 20 років. Так що в більшості випадків зараження як такого не відбувається — просто партнери «обмінюються» тими вірусами, які у них вже є.

Найпоширенішою «хворобою поцілунків» вважається інфекційний мононуклеоз. Збудником цього захворювання є вірус Ештейна-Барра, який у величезних кількостях міститься в слизі інфікованої людини. Після поцілунку зараженого ніщо не турбуете упродовж декількох тижнів.

Потім з'являються перші ознаки захворювання — головний біль, слабкість, загальне нездужання.

А через кілька днів настає криза — температура підвищується до 39–40 °C, з'являється сильна ангіна, збільшуються лімфатичні вузли. Після гарячкового періоду, що триває приблизно тиждень, симптоматика мононуклеозу йде на спад. Однак у більшості перехворілих вірус залишається в крові та слизі на кілька років, а іноді й на все життя. Такі люди є носіями хвороби і можуть заражати оточуючих. На жаль, специфічної профілактики цього захворювання немає. Не винайдено ні вакцин, ні сироваток, що перешкоджають зараженню цим вірусом. Так що будь-яка людина може стати жертвою мононуклеозу. Сама хвороба не є небезпечною і майже не дає ускладнень, проте триває вона довго і переноситься людьми досить важко. Так що потерпілий ще довго буде згадувати фатальний поцілунок, яким його «обдарував» хворий партнер.

У медичній літературі все частіше й частіше згадується «синдром хронічної втоми», скорочено СХВ. Ця патологія проявляється вираженою фізичною слабкістю, депресією, апатією і швидкою стомлюваністю. Довгі роки ці симптоми пов'язували з гіповітамінозом, постійними стресами, з чим завгодно, але тільки не з інфекцією. А зовсім недавно — в середині 80-их років — було встановлено, що переважною причиною такого стану є вірус. І вони теж передаються при поцілунку. І від них немає ніякого специфічного захисту, можна тільки обмежити контакти з малознайомими людьми.

Через поцілунок можна заразитися і вірусом гепатиту В. Щоправда, це скоріше казус, ніж закономірність. Справа в тому, що передача цього мікроорганізму можлива тільки тоді, коли в слизі є домішки крові. Так що ранки в кутах рота або кровоточивість ясен підвищують ризик передачі цієї інфекції. Але від неї можна вберегтися за допомогою вакцинації, яку проводять у три етапи: друге щеплення роблять через місяць після першої, а третє — через п'ять місяців після другої.

Якщо у людини виникли сумніви з приводу здоров'я його партнера, то після поцілунку необхідно продезінфікувати контактні слизові. Простіше кажучи, треба прополоскати рот антисептиком. Це може бути фурацилін, міромістин, навіть зубний ополіскувач з антибактеріальним ефектом. Головне, обробку потрібно провести якомога швидше, тоді ризик зараження багатьма інфекціями істотно зменшиться.

Марина ГАЄВСЬКА

БІЛИЙ ХЛІБ: ШКІДЛИВИЙ ЧИ КОРИСНИЙ?

Ми вирішили розповісти, як відмова від хліба може позначитися на твоєму здоров'ї та зовнішньому вигляді.

Звичкою або від великої любові багато хто з нас їдять хліб практично зі всім: суп з хлібом, омлет з хлібом, бутерброд з чималим шматком ковбаси і тостовою скибкою батона, що вже там макарони, і ті примудряються їсти з хлібом! Ситний і дешевий, хліб — продукт харчування, на якому виросло не одне покоління. Але є і ті, хто на власному прикладі доводять: без хліба жити значно краще.

Поліпшується шкіра, зменшується вага, з'являється енергія... Все тут правда?

До хліба з цільнозернового, вівсяного, житнього борошна або висівок у дієтологів і гастроентерологів немає ніяких претензій — їж скільки влізе! Але ось білий хліб з пшеничного борошна — зовсім інша історія. На думку фахівців, білий хліб з борошна вищого сорту, зроблений за сучасними технологіями, несе в собі значно більше шкоди, ніж користі.

Причини відмовитися від білого хліба:

НУЛЬ КОРИСТИ

Білий хліб — справжня харчова пустушка, виготовлена з борошна вищих сортів! Звичайно, у пшениці міститься багато корисних речовин, але вони благополучно зникають у процесі перетворення зерна в борошно. Борошно вищого сорту містить не більше 30 % корисних речовин, які можуть бути активні протягом 2 тижнів після виготовлення продукту. А потім? Ніякої користі.

ВІДСУТНІСТЬ СМАКУ

Білий хліб не має яскраво вираженого смаку, а тому так сильно полюбився багатьох. Скибочка такого хліба не завадить оцінити смакові якості продуктів, з якими його прийнято вживати, — супу, сиру, м'яса. Але і не покращує, як це роблять борошняні вироби з цільногого зерна.

ТОКСИЧНІСТЬ

Попит на пшеницю постійно зростає: потрібно більше і швидше! Щоб отримати щедрий урожай, виробники не шкодують грошей на пестициди, а щоб позбутися від шкідників та грибків, обробляють посів шкідливими хімічними речовинами.

Щоб мука була білою, її відбілюють піросульфатом натрію і кальцію, перекисом бензоїлу. Щоб уникнути згубного впливу на організм, завжди слід уточнювати, з якого борошна виготовлений хліб: органічного або рафінованого. Останнє є найбільш шкідливим!

ПРОБЛЕМИ ЗІ ШКІРОЮ

Перш ніж витрачатися на косметолога, переглянь свій раціон. Злощасні висипання на шкірі часто є наслідком неправильного харчування і нездорових харчових звичок.

Глютен, який міститься в білому хлібі, практично не виводиться з організму, осідаючи на стінках кишечника і пошкоджуючи його ворсинки. Підсумок: корисні речовини, які надходять з іншими продуктами харчування, всмоктуються в меншій мірі.

ЗАЛЕЖНІСТЬ

Кекси, булочки, круасани і піріжки здатні викликати справжню залежність. Шматочок хліба дає шалений викид цукру в кров, а разом з ним — прилив сил і бадьорості.

Але цукор, який стрімко піднявся, так само стрімко падає — мляві руки тягнуться за черговим шматком хліба, щоб отримати заповітний заряд енергії. Різкі скачки цукру в крові не жарті! Зловживання хлібом здатне стати причиною цукрового діабету.

ПЕРЕДЧАСНЕ СТАРІННЯ

Дієтологи одностайні в думці: любителі поласувати випічкою зазвичай виглядають старше своїх років. Позбавлений поживних речовин, білий хліб не привносить ніякого вкладу в збереження молодості і краси. Якщо вже і їсти хліб, то тільки з житньої або вівсяної муки і висівок!

ПОГАНЕ ТРАВЛЕННЯ

Турбують сильне здуття і порушення стільця? Всьому виною негідник глютен, а якщо точніше — його непереносимість. Якщо ти чутливий до глютену або, навпаки, не переносиш його, слизова оболонка шлунка і кишечника просто не здатні поглинати необхідні поживні речовини з їжі.

Щоб злагати організм необхідно кількістю клітковині і допомогти травні системі працювати як годинник, купуй тільки цільнозерновий хліб! У 5–6 шматочках такого хліба міститься дenna норма клітковини.

ЗАЙВА ВАГА

Відмова від мучного — вірний крок на шляху до фігури мрії. Вміст шматочки хліба нахабним чином осідає на стегнах, сідницях і животі, потрапляє в кров у вигляді глюкози і моментально викликає почуття голоду. Щоб схуднути, зовсім не обов'язково повністю відмовлятися від хліба — ти можеш сміливо включити в раціон цільнозернові сорти.

Такі вироби менш калорійні, містять багато клітковині і потрібних організму мікроелементів. Але стежити за кількістю з'їденого хліба все одно доведеться!

Якщо ти не готовий виключити білий хліб з раціону повністю, дієтологи рекомендують вибирати пшеничний продукт з різними добавками: гречкою, просом, насінням соняшника, льону, цибулею, гарбузом, морквою. У таких виробах, крім глютену, крохмалю і зайвих калорій, присутня корисна клітковина.

Хочу зазначити, що повна відмова від хліба може стати причиною надмірної стомлюваності й невдоволення собою, так що шматочек цільнозернового хліба на день не тільки не зіпсує фігуру, але і вбереже від депресій.

ЩО ТАКЕ АУТИЗМ І ЯК З НИМ ЖИВУТЬ

Щороку в Україні збільшується кількість дітей із розладами аутистичного спектру (PAC). Медики говорять про різні причини: покращена система діагностики, підозра впливу ранньої вакцинації, шкідлива дія горевісного ГМО та навіть старший вік майбутніх тат. Хто вони – діти з аутизмом?

Xвороби аутизм у медицині не існує. За словами медиків, називати аутизм хворобою недодільно, бо остання має початок і кінець, а аутизм – це постійний стан. Правильна назва – розлад аутистичного спектру або PAC. Це психічне порушення із аномальною поведінкою і труднощами в соціальній взаємодії. До PAC входять синдром Каннера, синдром Аспергера, синдром Ретта, атипівий аутизм та дитячий дезінтегративний розлад.

Офіційно в Україні станом на 2016 рік проживають понад 6 тис. дітей з діагнозом «дитячий аутизм». Це майже 12 дітей на 100 тис. населення віком до 18 років. Для порівняння, у Великій Британії аутизм діагностували 700 тис. разів (включно із повнолітніми), а у США розлад аутистичного спектру має одна дитина із 68. Це 1,5% усіх дітей в Сполучених Штатах віком до 8 років.

Перші ознаки PAC проявляються у дітей до двох років. Аутизм неможливо вилікувати, проте з часом можна скоригувати і адаптувати людину до соціального життя.

На що батькам потрібно звернути увагу:

1. Порушення мови

Частина дітей не розмовляють зовсім, інші відстають від своїх однолітків у мовному розвитку. У віці до 12 місяців не агукають, не виявляють активно радості при наближенні мами або когось із близьких; видають одні й ті ж звуки, в 2 роки у них вкрай бідний словниковий запас (блізько 15 слів), до 3 років вони майже не здатні комбінувати слова. Такі діти часто повторюють почуті десь слова і фрази, придумують власні слова (неологізми) і не користуються мовою для спілкування.

2. Відсутність емоційного контакту з людьми

У першу чергу – з батьками. Малюки не дивляться людям в очі, не тягнуться до батьків на руки, не посміхаються, часто чинять опір спробам взяти їх на руки, приголубити. Вони не відрізняють батьків від інших людей, не помічають, що до них хтось звертається.

3. Усамітнення

Дитина з аутизмом відчуває сильний дискомфорт серед інших людей, а з часом – тривогу. Вони не завжди грають з однолітками, не розуміють емоції інших людей і тому віддають перевагу усамітненню, яке захищає їх від сильних переживань.

4. Напади агресії

Будь-яка невдача може викликати у дитини спалах гніву, спровокувати істерiku, фізичну атаку. Агресія у дітей-аутистів може бути спрямована на інших і на самих себе, останнє зафіксовано у 30%.

Слабкий інтерес до іграшок

Наприклад, дитина не катає машинку, а годинами круить її колесо. Інший варіант – прихильність тільки до однієї іграшки або її частини, до одних і тих же дрібних предметів.

5. Стереотипність поведінки, страх змін

Діти-аутисти схильні здійснювати одні й ті ж дії протягом довгого часу: повторювати одне і те ж слово, бігати по колу, розгойдуватися з боку в бік, дивитися на обертові об'єкти, вертіти щось тощо.

ЯКІ ВОНИ, ДОРОСЛІ «ЛЮДИ ДОЩУ»

Розлади аутистичного спектру можуть істотно обмежити здатність людини здійснювати повсякденну діяльність і брати участь в житті суспільства. Ці розлади часто негативно впливають на освітні і соціальні досягнення людини. Деякі «люди дощу» здатні жити самостійно і продуктивно, інші страждають важкими порушеннями і потребують довічного догляду та підтримки.

ДОРОСЛІ «ЛЮДИ ДОЩУ»:

➤ часто говорять про себе в третьій особі, не використовують звернень і особових займенників;

➤ при розмові не дивляться в обличчя співрозмовнику, або зовсім відвертаються від нього;

➤ мають неемоційну мову, яка нагадує автовідповідак, складається з коротких речень або повторень однотипних фраз чи слів;

➤ можуть перервати розмову і піти, оскільки втратили інтерес до розмови;

➤ можуть без причини і недоречно сміятися;

➤ часто не мають навичок самообслуговування (аутист може не вміватися, не істи, не переодягатися); якщо ж вони це роблять, то доводять все до крайньої педантичності, створюють певні ритуали в своїх діях;

➤ повторюють рухи (махи руками, хитання головою, піднімання плечей тощо);

➤ можуть страждати від незрозумілих нападів паніки, гніву, злости;

➤ інколи виконують агресивні дії, спрямовані проти самого себе;

➤ мають високу сенсорну чутливість: напади паніки через різкі і гучні звуки, яскраве світло тощо.

Науково доведених причин розладу аутистично-го спектру у світі не існує. На початку 2000-х медики



заговорили про вплив ранньої вакцинації на розвиток PAC у дітей. Таку хвилю обговорені спричинило дослідження англійського вченого Ендрю Векфілда. Проте врешті це припущення не отримало вагомих аргументів.

«Немає жодних доказів, які підтверджують або спростовують вплив ранньої вакцинації на розвиток аутизму у дитини», – запевняє дитячий психіатр Ігор Марценківський. Лікар переконаний, що все навпаки – повна відмова від щеплення створить більші ризики для нормального розвитку дитини.

Світова медицина не винайшла ліків для покращення нейророзвитку у дітей, але медикаментозна терапія при PAC застосовується. Більшість дітей з розладами аутистичного спектру мають порушення травлення, уваги, хворіють на епілепсію, склонні до депресії та мають імпульсивну та агресивну поведінку. Це ускладнює навчальний процес і саме лікування.

«Важливо, щоб такі діти отримували відповідні лікарські засоби. При PAC складно є проблема раціональної терапії супутніх розладів. Наприклад, рекомендовані при епілепсії лікарські засоби мають особливості застосування у дітей з PAC із епілептичними припадками, – додає Ігор Марценківський. – При аутизмі також існує проблема надання загальної медичної допомоги. Діти з PAC часто додатково страждають від тривожних розладів, депресії, коливають настрою. Їх важко оглянути, у них важко взяти аналізи. Досить часто аутисти мають проблеми із зубами, але стоматологічні процедури можуть стати справжнім випробуванням».

Вчасна корекція розладу аутистичного спектру у 2–3 річних дітей допоможе зменшити його прогресування. А ось пізні втручання, констатують медики, приводить до сповільненого розумового росту дитини. «Якщо зранку втрутитися, то дитину можна підготувати до навчання у школі, а потім і у вищі. Деякі аутисти здобувають певні професії. Звісно, не можна сказати, що вони стають абсолютно звичайними людьми, але вони пристосовуються до життя у суспільстві», – говорить дитячий психіатр.

«Всі аутичні люди різні. Але відомо, що у таких дітей спостерігаються аномалії чуттєвого сприйняття. В зв'язку з цим вони сприймають світ фрагментарно та викривлено. Мозок аутичної дитини просто не встигає аналізувати все те, що дитина бачить, чує, відчуває на дотик. Для того, щоб справлятися з сенсорним перевантаженням, у дітей з аутизмом з'являються стереотипні рухи. Вони заспокоюють та дають їм відчуття безпеки і впевненості», – пояснює арт-терапевт, викладач інклузивних програм в PinchukArtCentre Ольга Шишлова.

Діти із PAC по-інакшому сприймають світ. При цьому вони помічають дрібниці, на які інші не звертають увагу, а можуть навпаки – не зважати на речі, на яких фокусується решта.

Зрозуміти дітей із PAC нелегко. Через те, що вони неохоче йдуть на мовний контакт, світ не зданет їх повністю сприйняття. Інколи із такою проблемою стикаються і самі батьки подібних дітей. Вони радять іншим не впадати у відчай чи депресію, а приняти дитину такою, якою вона є. При цьому що раніше у сім'ї усвідомлять, з чим стикнулись, то краще. Раннє втручання дійсно має велике значення для майбутнього дитини і її родини в цілому.

НАВЧАННЯ

Наразі в Україні доступні інструменти для діагностикування розладу аутистичного спектру у віці від 1,5 до 3 років. Світові медики діагностують у ще молодшому віці – півроку-рік. Але діагностика – це ще не все.

Українські фахівці в один голос заявляють про дефіцит центрів надання допомоги дітям із розладами аутистичного спектру. Зокрема, йдеться про відсутність системи раннього втручання та державних корекційно-розвиваючих організацій.

У МОН зазначають, що в освіті для дітей з PAC використовують інклузивне навчання. Це процес забезпечення рівного доступу до якісної освіти дітям з особливими освітніми потребами. За цією методикою вони навчаються у загальноосвітніх закладах з урахуванням індивідуальних особливостей таких школярів.

«Найбільш ефективно для таких дітей є інклузивна форма навчання, оскільки у дитини з розладами аутистичного спектра поступово формується модель здорового повноцінного способу життя», – пояснює начальник відділу освіти дітей з особливими потребами Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти МОН Тетяна Симоненко.

Дитячий психіатр Ігор Марценківський вважає, що дітей з PAC дійсно не можна відокремлювати від інших: «Для них важливо знаходитися у середовищі з більшим розвитком. Саме такий підхід є сутністю інклузивного навчання. Звісно, якщо посадити дитину з PAC поруч із дитиною з розумовою відсталістю, то це не буде інклузією».

Навчання у спеціалізованих школах буде по кишені дуже небагатьом українцям, а вартість необхідних медикаментів – це одна чорна діра для грошей. Якщо батьки звернуться за діагностикою у державну лікарню, то одного пункту витрат можна уникнути. Але оплата навчання у приватних спеціалізованих закладах та потрібних ліків повністю лягає на плечі батьків. Адже якісної державної освіти для таких дітей просто немає.

Також наразі є ще одна велика проблема – в Україні не вистачає дитячих психіатрів. Причина відсутності відповідних фахівців, пояснює Марценківський, комплексна. Щоб стати дитячим психіатром, студент після вишу працює дорослим психіатром, потім йде на первинну спеціалізацію і чекає ще три місяці.

«Людина звікає до роботи дорослим психіатром, стає спеціалістом і раптом має знову йти на первинну спеціалізацію, щоб отримувати ще меншу зарплату. Робота дитячого психіатра, на жаль, не є престижною. Вибір такої спеціальності не має матеріального зиску», – додає Марценківський. – Колись країни СНД наробили помилок – ліквідували дитячу психіатрію як окрему спеціальність, ліквідували інтернатуру з дитячої психіатрії. Тепер маємо».

ФОНДИ, ГО

Незважаючи на ситуацію із державною медичною освітою, «дитячий аутизм» у 2016 році діагностували 907 разів. Для покращення свого розвитку такі діти потребують якісного навчання та відповідного лікування. А батьки таких дітей перебувають у постійному пошуці інформаційної підтримки.

Програми навчання для дітей із розладами розвитку є у найрізноманітніших світових школах та коледжах. У Великій Британії, наприклад, перелік таких навчальних закладів чималенький, а у США пропонують безліч спеціалізованих програм для дітей з аутизмом. Тут також діє організація «First Steps», яка спеціалізується на освіті для дітей із розладами аутистичного спектру.

В Україні також є спеціалізовані громадські організації та благодійні фонди. Здебільшого у таких закладах інформаційні послуги та перші заняття є безкоштовними. Саме ж навчання – платне.

Центри розвитку для дітей з аутизмом в Україні працюють по великіх містах. Є кілька центрів у Києві (КРЦ «Маленький принц», благодійна організація «Школа-сходинки») та Львові («Джерело»). Також навчальні послуги пропонують організації у Рівному та Одесі.

Статистика говорить, що кількість дітей із розладами аутистичного спектру в Україні збільшується. Але навчальної програми для допомоги дітям з PAC все ще не існують, дитячих психіатрів стає все менше, а лікування та терапії доступні далеко не всім батькам. Це відбувається тоді, коли інтелектуальні ресурси дітей та людей із розладами аутизму в світі навчилися правильно скерувати та відповідно застосовувати.

Яна ЗЕЛЕНА

ЯКІ ВОНИ, НАЙСТАРІШІ ДЕРЕВА ПЛАНЕТИ

Пralіси – унікальні лісові екосистеми, які не зазнали змін внаслідок втручання людини. У світі подібні пralіси збереглися майже на всіх континентах. Вони різняться за своєю структурою і живим світом, який їх населяє. За даними міжнародної громадської організації WWF, в Україні острівці незайманіх лісів залишились у Карпатах і, ймовірно, ще на Поліссі. Профільне видання Tree Hugger пише, що у світових масштабах недоторканих та найстаріших лісів збереглося не так вже й багато.

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІСТОНГАСС (АЛЯСКА, США)



Це найбільше національне лісове господарство в Америці площею в 6,8 млн га з найнезайманішим узбережжям помірним дощовим лісом у світі.

Науковці припускають, що окремі ділянки цього лісу мають кілька тисячоліть, деяким деревам понад 800 років. National Geographic описує Тонгасс як «винятково багату екосистему, що містить більше органічної біомаси на один гектар, ніж будь-який інший ліс, включно із тропічними джунглями. І це навіть не враховуючи менш буйні «ліси» з морськими водоростями, які захоплюють узбережжя Тонгассу в період відливу».

Тонгасс – це майже третина всіх помірних дощових старовікових лісів, які ще існують на планеті. Цей парк також є домівкою для неймовірної кількості диких тварин, серед яких п'ять видів тихоокеанських лососів, ведмеді грізлі, вовки, олень чорнохвостий, орлан білоголовий і довгодзьобий пижик.

ЛІС ВАЙПОУА (НОВА ЗЕЛАНДІЯ)



З приуттям європейських поселенців до Нової Зеландії у XIX ст. ліс Вайпоуа, як і більшість місцевих лісів, зазнав серйозної експлуатації. Довгоживучі хвойні дерева каурі (на фото) – найбільші гіганти дикої гущавини Північного острова – валилися тисячами для виготовлення корабельних щогл і рей.

У 1952 році Вайпоуа і сусідні ліси отримали заповідний статус і тепер тамтешні дерева можуть жити і розвиватися так, як вони робили це упродовж минулих тисячоліть. На щастя, каурі залишилося ще доволі багато. Найстаріше дерево Вайпоуа називається Тане Махута, що означає «володар лісу». Цей поважний «дідуся» має висоту понад 45 метрів, а його вік оцінюють від 1250 до 2500 років.

ДОЩОВИЙ ЛІС ДЕЙНТРІ (Австралія)



Дощовий ліс Дейнтрі охоплює територію в приблизно 1,2 тис. км² і утворює найбільшу суцільну ділянку тропічного дощового лісу в Австралії.

Припускають, що вік цього неймовірного лісу сягає 180 мільйонів років, а це на десятки мільйонів більше, ніж вік Амазонського дощового лісу.

Цей ліс-патріарх надає притулок тисячам видів диких тварин, серед яких 107 видів ссавців, 368 видів птахів, 113 видів рептилій та 51 вид земноводних, і це не рахуючи безхребетних. Значна кількість цих видів є ендемічною для цієї території.

Ліс Дейнтрі входить до світової спадщини ЮНЕСКО.



Засновники:

Міністерство освіти і науки України, Національний екологічно-натуралистичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)

Головний редактор: Володимир Вербицький
Редактори: Ольга Ільків, Вікторія Петлицька
Відповідальний секретар: Олександр Кузнєцов
Літературне редактування: Ольга Ільків

ЛІС НА ОСТРОВІ ЯКУСІМА (ЯПОНІЯ)



Якусіма – це помірний дощовий пralіс, який простягається з середини округого гористого одніменного острова. У 1993 році ЮНЕСКО внесла цю територію до переліку місць світової спадщини.

Серед усіх неймовірних цікавинок цього лісу вирізняються японські кедри – криптомерії, декотрі з яких живуть вже тисячі років.

Туманна замішала атмосфера цього лісу надихнула режисера Хаяо Міядзакі на створення фільму-аніме «Принцеса Мононоке». Раніше Якусіма надихав аристократів епохи Едо в XVII ст., які намагалися відтворити його ауру в своїх садах на головних островах Японії.

ЛІС ПРАДВІНІХ ОСТИСІХ СОСЕН (КАЛІФОРНІЯ, США)



Місця, де ростуть остисті сосни, можливо не виглядають як типовий казковий ліс – з колонами дерев та туманним повітрям, пронизаним сонячним світлом. Однак, вони теж по-своєму вражають.

На узгір'ях поблизу Національного парку «Секвоя», на висоті трьох тисяч метрів, живуть одні з найстаріших дерев Землі. Своїми вузловатими покрученими формами ці сосни кидають виклик людській уяві.

Вік найбільш древнього тутешнього старожила Мафусайліа оцінюють у 4841 рік. Це дерево живе ще з тих часів, коли будувалися перші єгипетські піраміди. Місце розташування Мафусайліа тримають у секреті – аби захистити від надмірного інтересу туристів.

БІЛОВЕЗЬКА ПУЩА (ПОЛЬЩА І БІЛОРУСЬ)



Цей об'єкт спадщини ЮНЕСКО, який простягається через кордон Польщі та Білорусі, – один з останніх пralісів у Європі. Біловезька Пуша займає площею у майже 1500 км² і приковує багато цікавого.

Як комплекс низинних лісів, вона відповідає нашим класичним уявленням про ліс.

Також, як визначає ЮНЕСКО, Пуша має виняткове значення для збереження природи завдяки обширним незайманім територіям. Біловезькі ліси населяють 59 видів ссавців, понад 250 видів птахів, 13 земноводних, 7 видів плазунів і понад 12 тис. видів безхребетних.

Утім, справжня вишенка на цьому лісовому торті – зубри. Свого часу вони були на межі зникнення – їх залишалося п'ять-шість десятків особин в неволі. Зубрів було відновлено в зоопарках та заказниках і повернуто в природу саме в Біловезькій Пуші. Зараз їх там близько тисячі.

ЛІС ТАРКІН (ТАСМАНІЯ, АВСТРАЛІЯ)



Від нього перехоплює подих (чи, власне, навпаки, – хочеться дихати на повні груди).

Ця територія є найбільшим в Австралії диким суцільним дощовим лісом і другим за величиною у світі – дуже важливим місце для планети. Дехто говорить, що побачити цей ліс – це наче підглянути, якою була Земля 300 мільйонів років тому. Тут є гірські хребти, системи річок і печер, вересовища, а ще – узбережжя з піщаними пляжами, трав'яністим рідколіссям і прибережними пустынами. Вирізняються тут трохи чотірьохсотлітні лагаростробоси Франкліна (сосни Хуона).

На превеликий жаль, більше, ніж три четверті дощових лісів Австралії були безповоротно знищені. Тому, зараз активісти так старанно працюють, щоб захистити Таркін від видобування корисних копалин і лісозаготівлі, які процвітають в середовищі дикої природи.

ЛІС КАКАМЕГА (КЕНІЯ, АФРИКА)



Кенійський ліс Какамега – це все, що залишилося від одного з найбільших пralісів на планеті. Його площа сьогодні нараховує майже 23 тис. га.

Згідно з деякими дослідженнями, половина лісу була втрачена лише за останні 40 років внаслідок деструктивного поєдання модернізації, військових дій та надмірного використання ресурсів. Зрештою, і те, що залишилося, – справді вражає і зберігає величезне багатство флори та фауни. Цей ліс все ще слугує домівкою для більш ніж 300 видів птахів, безлічі мавп і неймовірних 700-річних дерев інжиру.

КАРПАТИ ТА ПОЛІССЯ (УКРАЇНА)



Скільки саме в Україні пralісів зараз, з'ясовують учасники спеціального проекту від Всесвітнього фонду природи в Україні.

«Ці ліси тривалий час були недоступні людині. WWF в Україні разом з іншими організаціями виявили близько 100 тис. га старовікових лісів та пralісів, – розповідає Роман Волосянчук, науковець, який організовував проект «перепису» пralісів. – На Поліссі ми лише розпочинаємо масштабні дослідження. За попередньою оцінкою, там могли ще зберегтися від 10 до 20 тис. га майже непорушених людиною лісів. На жаль, з розвитком лісозаготівельної техніки, в Україні і світі площа таких лісів стає все меншою. Після втручання пralіси вже неможливо відновити до первинного стану. Саме тому вони потребують серйозного захисту і пильної охорони».

Переклада про пralіси світу Галина КОГУЧ
Усі світлини від Depositphotos

Адреса редакції:

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

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс»
Підготовлено
до друку
18.07.2020