



Індекс 98146

ЮНІАТ №9(50), 2020



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

24 ВЕРЕСНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МОРЯ

Цей день відзначається з 1978 року за рішенням 10-ї сесії Асамблеї Міжурядової морської консультивативної організації. До 1980 року він відзначався 17 березня, а потім його дату вирішено було перенести на останній четвер вересня.

Море – це частина океану, відокремлена від нього суходолом, підвищеними підводного рельєфу або островами і має своєрідний гідрометеорологічний режим, відрізняється властивостями та складом води (*солоністю, прозорістю, температурою та біологічним складом*).

Усього у Світовому океані налічується 63 моря – з них 25 у Тихому океані, 16 в Атлантичному, 11 в Індійському, а також 11 у Північно-Льодовитому океанах. Безумовно, при цьому не враховуються великі озера, у назви яких фігурує слово «море»: Каспійське та Аральське моря, які є залишками стародавнього океану Тетіс, а також значно менші озера – Мертвє та Галілейське моря.

Не всі моря мають береги, і площе не всіх можна обчислити, а в найчистішому морі світу Ведделла, розташованому поруч із Західною Антарктидою, взагалі не можна купатися, адже практично весь рік воно вкрите кригою та айсбергами. Проте, здається, деякі моря існують саме для того, щоб ми, люди, не забували про те, який наш світ красавий і величний.

ЧЕРВОНЕ МОРЕ



Червоне море – найчистіше з тих, в яких можна купатися. І це попри те, що зовсім близько від моря розташований Суецький канал, а відповідно – нафтovі танкери. А все через те, що екосистема Червоного моря має здатність повністю відновлюватися в рекордно короткі терміни.

Ще одна причина чистоти моря – в морі не впадає жодна річка, яка могла би приносити мул та пісок. Розміри і чистота – не єдина причина побувати на цьому морі. Червоне море – це ще й одне з найтепліших та найсолоніших морів (воно посідає друге місце після Мертвого).

Назва моря теж не випадкова. Так море називають через незвичайний червонуватий відтінок води. Чому вода має такий колір, достеменно не відомо. Екологи стверджують, що ймовірна причина – водорості, які надають червоний відтінок воді. А інші дослідники наводять більш банальну причину: червоний колір виникає через відображення у воді прилеглих скель.

І ще один аргумент, чому варто побувати на Червоному морі – різномастість морської фауни. Саме це море найбільше приваблює дайверів зі всього світу. В морі налічують більше трьох тисяч різних видів риб та трьохсот видів коралів. Якщо хочеться відчути себе дослідником – на дні Червоного моря досі можна знайти затонулі судна.

КАРІБСЬКЕ МОРЕ



Одне з найбільших морів нашої планети (їого площа – 2 754 000 квадратних кілометрів). Каїбське море розташоване в Західній півкулі і є частиною Атлантичного океану. Лише 2% каїбських островів заселені, а все решта – безкрайні простори природи.

Попри свої розміри та дивовижні глибини (а найглибша точка Каїбського моря – 7 886 метрів), у більшій мірі море славиться своїм дивовижним бар'єрним рифом. Лише уявіть: 9% коралових рифів світу розташовані у Каїбському морі!

Ще одна особливість Каїбського моря – це, звісно ж, фільми про піратів, які здебільшого знімаються саме в цих водах. Воно й не дивно, адже піратство тут процвітало з 17-го століття.

СЕРЕДЗЕМНЕ МОРЕ



Середземне море – єдине море в Світовому океані, води якого омивають береги трьох частин світу: Європи, Азії та Африки. До басейну Середземного моря входять такі моря, як Мармурове, українські Чорне і Азовське.

Серед найпопулярніших островів Середземного моря – Кіпр, Крит, Лесбос, Корсика, Сицилія, Сардинія, Мальта, Майорка, Ібіца, Менорка та інші.

В останні роки фіксується надзвичайно високе забруднення морської води. За даними ООН, в Середземні морі щорічно скидається 650 мільйонів тонн стічних вод, 129 тонн мінеральних масел, 6 тонн ртуті, 3,8 тонн свинцю. Багато морських видів перебувають на межі знищення. Дно моря всіяне величезною кількістю сміття.

Попри рівень забрудненості, туристів сюди приїжджає багато. Унікальний клімат, красива берегова лінія, багаті історія і культура привертають щорічно в Середземномор'я мільйони туристів.

АНДАМАНСЬКЕ МОРЕ



Це море – одне із найтепліших у світі. Протягом цілого року Андаманське море тішить місцевих жителів і натовпи туристів прозорою бірюзовою водою, яка не буває холоднішою за 28 градусів. А навесні тут температура води сягає навіть вище 30-ти градусів.

Андаманське море належить до акваторії Індійського океану, його називають «напівзамкнутим». Площа Андаманського моря – 605 тисяч метрів квадратних. Середня глибина – трохи більше тисячі метрів.

Концентрація солі в морі нижча порівняно з Тихим океаном. Тому це море облюбовани фанати дайвінгу. Також привабливим є те, що дно Андаманського моря вистелене чистими біlosніжними пісками і цілющими глинами. Саме за такими «райськими краєвидами» й полює більшість туристів.

До того ж, саме у водах цього моря проживає легендарний дельфін Іраваді. Цих дельфінів відносять до ряду китових. Дельфін Іраваді може близько відійти від рота, а це дуже нагадує китів.

КОРАЛОВЕ МОРЕ



Коралове море не надто поступається розмірами Філіппінському. Його площа – 4 068 000 квадратних кілометрів. Коралове море лежить біля берегів Австралії і Нової Гвінеї.

Назву море отримало не випадково – саме в цьому морі знаходиться велика кількість коралових рифів та островів. Найбільший і найвідоміший у світі кораловий риф – Великий бар'єрний риф – розташований саме тут. Він є одним із семи природних чудес світу. Цей риф більший, ніж Велика китайська стіна, і його можна побачити навіть з космосу.

Коралове море містить фантастичну кількість морських жителів. Визначною пам'яткою цих вод є летюча риба, яка вистрибуючи з води, долає повітрям від 20 до 400 метрів.

ФІЛІППІНСЬКЕ МОРЕ



Філіппінське море – одне з найбільших морів світу: площа цього моря – 5 726 000 квадратних кілометрів. Море не тільки велике, а ще й глибоке. Максимальна глибина становить понад 11 тисяч метрів.

Саме у Філіппінському морі вчені виявили глибоку Маріанську западину, яка досі продовжує дивувати їх своїми загадками і таємницями. В ній розташована найглибша точка у світі, відкрита людьми – Безодня Челленджера.

Філіппінське море не має чітких берегових кордонів. Воно відокремлюється від Тихого океану групами островів.

Туристи їдуть на Філіппінське море заради захопливих екскурсій, тут дайвери шукають затонулі кораблі. Вода моря кристально-чиста, тож підводні фотографи – теж часті гости.

На поверхню моря повільно з дна піднімаються хребти, які в довжину досягають близько 2,5 кілометрів. Крім того, в деяких місцях можна помітити

величезні вулкани, висотою майже 3 кілометри. Однак через велику глибину моря, до поверхні дістається небагато.



Бездодня Челленджера
у Філіппінському морі

Для тих, хто бажає відвідати Філіппінське море, варто відзначити, що сприятливий період для відпочинку починається з пізньої осені і триває до середини весни. Оскільки решту півроку на островах практично весь час ідуть дощі.

ТАСМАНОВЕ МОРЕ

Тасманове море унікальне насамперед своїм розташуванням – воно перетинає кілька кліматичних поясів одночасно: тропічний, субтропічний і помірний. Площа моря становить 2 300 000 квадратних кілометрів. В Тасмановій впадині глибина досягає шести тисяч метрів.

На морі є велика кількість островів. Найвідоміший із них – Тасманія – острів, розташований за 240 км на південний від Австралії.

Учені вважають, що колись Тасманія була частиною Австралійського континенту, проте згодом відокремилася. Зразом це найбільша територія австралійських заповідників, адже там живуть унікальні тварини. Найвідоміша тварина – тасманійський диявол (вид хижих сумчастих ссавців).

Унікальним також є острів Болс-Пірамід – це величезна скеля, яка височіє майже на 600 метрів над рівнем моря.



Острів Болс-Пірамід
в Тасмановому морі

Моря потребують нашого захисту. За даними ООН, за останні 100 років такі види риб, як тунець, тріска, марлін були виловлені на 90%. Близько 21 мільйона барелів нафти щорічно виливається в моря і океани. Синтетичні відходи, що скидаються у водоймища, є причиною загибелі мільйона морських птахів і 100 000 морських ссавців в річ. Через глобальне потепління за останні 100 років рівень води у водоймищах планети піднявся на 10–25 сантиметрів. Перевезення вантажів морським транспортом також порушують екосистеми морів і океанів, адже 80% глобальної торгівлі здійснюється за допомогою морського транспорту.

Мета Всесвітнього дня моря – привернути увагу громадськості до того, який непоправний збиток морям наносять вилови риби, забруднення водоймищ і глобальне потепління. Найбільш важливим завданням – підвищення екологічної безпеки морських перевезень, запобігання забрудненню морського середовища, зокрема нафтою, збереження біоресурсів і боротьба з браконьєрством.

Марія ОСТРОВСЬКА

«РАЙ ДЛЯ ТУРИСТА» ЧИ «ЩАСЛИВІ ЗЛИДНІ»

Я просто замучилася гортати стрічку в соцмережах, де кожен третій пост — райські фото з Балі. Річ у тім, що в цей же час я сама перебуваю на Балі та спостерігаю справжнє життя й «життя» в соціальних мережах.

У мене було чітке розуміння того, що я перебуваю в двох паралельних всесвітах: з одного боку — нескінченний потік insta-фото з вечірок, музики, йога-центрі, спа-процедури й тисячі селфі біля басейнів і в тропіках, а з іншого — будинки з дощок, кухні з соломи, у яких багаття замість плити, і сім'я на 16 осіб готує тофу та рис, а навколо діти без взуття й освіти. Але цього не показують мої друзі в соціальних мережах. Ніхто не показує. А втім, ці два світи вміщаються на одному зовсім невеликому острові.

Мене завжди дуже цікавив феномен Балі. Я не розуміла, чому серед усіх 17 804 острівів тільки в Індонезії саме він збирає 6,5 млн туристів щорічно. Чому саме Балі вважається «райським місцем» і чому всі прогресивні, молоді й обдаровані прагнуть побувати саме там. І під час своєї соло-подорожі я дізналася важливу історію, яка багато що пояснює.

Як виявилося, однією з найбільш значущих подій, які вплинули на туристичний розвиток острова, можна назвати вторгнення голландців. Вони вдарилися на острів кілька разів. Але в 1906 й 1908 роках вони провели найкривавіші кампанії, знищивши дуже багато місцевого населення, і встановили повний контроль над островом Балі.

Але вся справа в тому, що на той час Нідерланди сформували собі образ «доброї» й «відповідальної» колоніальної держави, а тут раптом у пресу потрапила інформація про криваві звірства в південній частині острова. Преса почала звинувачувати Нідерланди в жорстокості солдат.

Під таким натиском голландці вирішили спробувати відновити свій престиж «хороших» колонізаторів. І перше, з чого вони почали, щоб загладити провину перед балійцями та світом, — оголосили так звану «етнічну політику».

У результаті голландці на Балі стали дослідниками й захисниками балійської культури та намагалися зберегти її разом із розпочатою модернізацією країни. Сам острів, за планом, повинен був стати «живим музеєм» « класичної» культури Південно-Східної Азії. Місцеві нащадки творчої інтелігенції, які перехали колись з Яви, цьому сприяли, і вже в 1914 році острів відкрився для міжнародного туризму.

Про цей історичний факт зовсім не варто забувати, оскільки жоден з острівів Азії не може похвалитися такою підтримкою туристичної сфери. Виходить, що балійців «привчали» до туристів. І варто зазначити: їхня послужливість і вміння оточити тебе атмосферою комфорту створюють такий релакс, що забуваєш про все.

Усюди, де б ви не зупинялися (навіть у бунгало за 5 \$, що вже говорить про номери від 50 \$ і вище), на вас чекають плюмерія, пахощі, релакс-музика — і все це в оточенні неймовірної природи й зелені, колір якої часом просто ріже очі.

А ще унікальна в своєму роді балійська релігія, заплутана й така незвичайна для будь-якого чужинця. Незліченна кількість церемоній,

буяння барв костюмів і підношенінь богам з найрізноманітнішими екзотичними фруктів і квітів викликають ейфорію й відчуття того, що ти в раю.

Також свою роль у формуванні образу «райського місця» зіграли європейці-експати. Це ті, хто колись приїхав на острів, потрапив під вплив ось цього всього, а потім не зміг виїхати або просто повернувся й став відтворювати свій звичний світ у незвичному місці.

Сталося змішання дуже багатьох культур — і так з'явилися найпопулярніші тусовочні місця, де вирують наїскравіші вечірки, побудовані крути йога-центри, і можна знайти кухні всіх народів світу.

Отже, тут можна відчувати себе як у дома, але водночас серед екзотики. Ось так народна мудрість «не було б щастя, та нещастя допомогло» стає правдою.

Але на острів є ще й інше життя. Це життя корінних жителів — щасливих і гармонійних людей, які живуть поза туристичними дестинаціями за своїми законами та традиціями в меях дуже скромних можливостей (у нашому розумінні — за межею бідності).

Але основні слова тут «щасливих і гармонійних», і саме цього ти вчишся в них — усміхатися щодня, знаходити зв'язок із природою та відчувати себе частиною цього, а не вигаданого світу. Природа — це справжнє, а гроши й успішний успіх — це ілюзія.

Моя соло-мандрівка на острів не мала чіткого плану. Єдине, що я знала напевно: не бажала відвідувати тусовочні й туристичні місця, хотіла я можна менше бачити кіївську тусовку. Мене цікавили інші люди, культура, традиції, балійська кухня, ще не затоптані стежки й унікальні місця на цьому острові.

Найчастіше під час планування своєї подорожі не читаю блоги й не вивчаю нічого. Але перед цією поїздкою передусім загуглила «країці тусовки Балі» — таким способом я визначила райони, які внесла у свій бан-лист.

На своєму досвіді переконалася, що кращий спосіб поринути в іншу культуру — це жити в гест-хаусах, тобто знімати кімнату в будинку, де живе місцева родина. Й ось вам два класні приклади, чому це так.

За планом, у мене була заброньована перша ніч у гест-хаусі, але там я залишилася на



тиждень. Сімейна пара була такою доброю й відкритою до мене! З господинею я вчилася готувати балійську їжу, а господар будинку вчив мене водити байк і показував секретні чорні пляжі навколо.

Через пару днів вони запросили мене, як члена сім'ї, на святкування дня народження свого домашнього храму. Це важлива для балійців церемонія, яка називається одолан. Її сенс полягає у вшануванні богів, яким присвячений храм. Богам робляться щедрі дари у вигляді квітів, фруктів, пахощів, солодощів. Як і будь-які інші церемонії, якими балійська культура дуже багата, це неймовірно відовищно та яскраво.

Господіня видала мені спеціальне вбрання (водночас ми були абсолютно різної статури, тому в мене є підозра, що воно було куплено спеціально для мене). На весь день я стала частиною дуже важливого сімейного свята й познайомилася з усією великою родиною. Це було повне культурне занурення в інший світ, де ти стаєш його частиною, а не відчуваєш себе туристкою.

І друга історія ще більш фантастична, яка трапилася зі мною, коли поїхала до вулкана Батура й зупинилася в будинку, власниками якого були юний хлопець Пату та його мама.

Батько сімейства помер кілька місяців тому, він був доктором, рятував життя й тому його знали всі в окрузі. Син знаменитого доктора так само певною мірою працює на порятунок життів: він займається благодійністю, допомагає балійським діткам здобути освіту. Так я познайомилася з однією з проблем Балі й разом із Пату побувала в дуже віддалених місцях, куди б сама точно ніколи не поїхала.

Освіта в Індонезії безконтактна, але все ж сім'ї потребують забезпечити дитину формою, книгами, зошитами, їжею і, головне, транспортом. Якщо школа розташована далеченько від гірського села, іноді дитині потрібно подолати 5–10 км.

За підрахунками волонтерів у команді Пату, на навчання в місяць для однієї дитини повинні витратити 10 \$. А балійські сім'ї — це найчастіше від 7–8 дітей. 70–80 \$ — це неймовірно велике гроші для типової родини. До того ж батьки-фермери самі без освіти й абсолютно не розуміють, навіщо воно потрібне. Адже є благодатна земля, яка дає їжу й усе, що необхідно для життя. Пату та його команда шукають донатів, які ведуть одну дитину, жертвуєчи 100 \$ на рік на її освіту, а та кожа займається просвітницькою діяльністю для батьків.

Ми разом заїхали в гості до сім'ї з 14 дітьми на імпровізований урок англійської. Спочатку діти та їхня мама дивилися на мене з настороженою цікавістю. Я розповіла їм про Україну й про те, що в нас буває сніг і так холодно, що на віях утворюється лід. І дуже скоро мама пригощала мене тофу, який готовувався на багатті на кухні, а діти обіймали й не хотіли відпускати.

Так само я познайомилася з Нілупою: вона працює телеведучою на національному телебаченні та приїхала на два дні на Балі з Джакарти провідати свою підопічну. Я, Пату й Нілупа поїхали високо в гори, буквально на край світу, щоб відвідати дівчинку, яка завдяки Нілуї здобуває освіту. Ми ішли в село ввечері, і я зрозуміла, що туди не проведено електрику. Ми підсвічували собі дорогу до будинку ліхтарями від мобільних телефонів. Побачивши

нас, господар увімкнув світло, що працювало від генератора. Учениця показувала свої атестати, хвалилася хорошими оцінками. У великій родині вона одна ходить у школу.

Я так само зупинялася на віллі й у готелях, але там такого досвіду не отримувала, це був просто класний відпочинок туриста в класному готелі з приголомшивим видом.

А ще, навчившись керувати байком, я виришила в 4-денну подорож дожиною в 300 км у гори. Хочу зазначити, що на островах рух сповільнюється, і тому, коли ви чуєте про відстань у 50 км, знайте, що це близько 2 годин їзди. Проїхавши свої перші 10 км, я згадала цей важливий факт. Аж ось почався проливний дощ, світлового дня залишалося все менше, а на мене чекали ще 70 км. Я їхала під дощем на швидкості 60 км/год і кричала, що є сили, від змішаних емоцій.

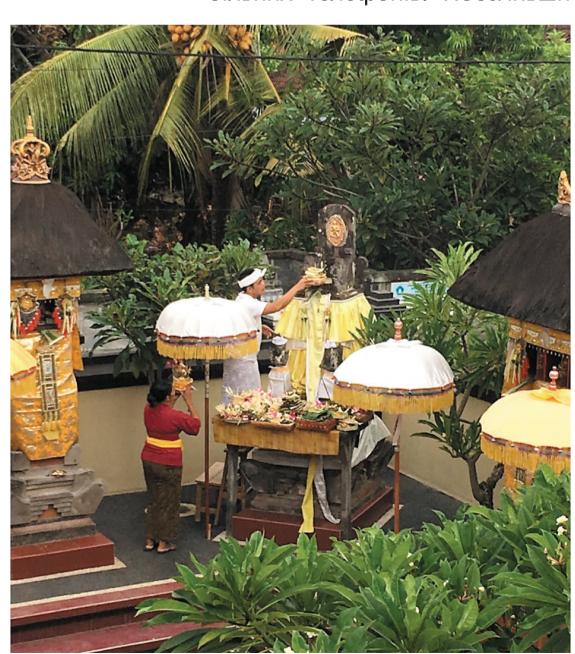
Коли дощ закінчився, я була вже в горах серед джунглів, там, де не ловить зв'язок. Зупинилася випiti чаю в придорожній буді, наскрізь мокра, але абсолютно щаслива. У цій подорожі я заблукала вночі і, зустрівши молодого хлопця, думала, чи варто посеред рисових полів приймати пропозицію допомоги від незнайомої людини.

Мій байк зламався прямо на дорозі в місці, яке люди найчастіше називають in the middle of nowhere, і чекала допомоги від будь-кого, хто буде проїжджати повз. На швидкості 5 км/год я не впоралася з керуванням байком на піску і на повороті зірвала собі коліна. Але мене вразила реакція місцевих, бо через 1 хвилину мені принесли воду, пластир й антибактеріальні мазі.

Повернувшись в готель і лежачи на масажі, я зрозуміла, що це була найбезглазіша авантюра в моєму житті. Вона дала мені найважливіший урок: туризм від подорожей відрізняється стежками. Подорожуйте, сходьте з витоптаних туристичних стежок, де на шляху зустрінете чарівних людей, які покажуть вам свій фантастичний і реальний світ!

P.S. До речі, перед поїздкою я оформила міжнародне посвідчення водія і, хоча в мене немає відповідної категорії, все ж подумала, що наявність «книжечки» зможе якось полегшити покарання в разі чого. До слова, мене жодного разу не зупинив патруль поліції для перевірки документів.

Іванна КРИЖАНОВСЬКА



РІЧКА БЕЗ ВОДИ

Сьогодні на більшості річок України спостерігається низька водність. Маловоддя може привести до пересихання малих водотоків. Варто нагадати, що за роки Незалежності зникло більше 10 тисяч малих річок.

Уже чотири роки поспіль у нас в країні спостерігається катастрофічне маловоддя. Водойми наповнюються максимум на 80% від норми. Це призводить до зміни їхнього гідрологічного циклу. А так само сприяє інтенсивному забрудненню, так як скиди забруднених (вторинних, очищених і слабо очищених) вод розраховуються виходячи з наповнюваності водойми на 100%. Тому умовно «неповні» водойми забруднюються ними сьогодні надміру — попереджають фахівці Національної Екологічної Ради України.

В Україні 63 тисячі річок, 400 тисяч ставків, 1 100 водосховищ. У нас в країні 1 млн 300 тисяч гектарів прісної води... І в той же час ми значимось як маловодна країна. Тому що наші водні джерела

забруднені настільки, що ми не можемо брати з них питну воду.

Останні дослідження, проведені на замовлення Світового банку, поставили нас на 125 місце з 180 країн за кількістю питної води на душу населення. Україна стоїть між Чадом і Суданом, африканськими країнами. А якщо брати по-сушливу Херсонську область, то там справи набагато гірші.

У 2019 році у вітчизняні водойми було скинуто понад 2 млрд куб. м різних стоків. З них 1/3 це неочищені.

У результаті в 2019 році загинули всі або майже всі водні живі ресурси в 2140 водоймах. Тільки в останні місяці відбулися резонансні отруєння водойм в Херсонській, Сумській, Полтавській, Житомирській області, під час яких загинула не тільки риба, а й жаби, черепахи, бобри, качки...

Відсутність весняної повені, яка наповнювала водою природні нерестовища, негативно відобразилося

на нересту риби. Зараз нерестовища сухі... Рибі ніде було нереститися.

В останні десятиліття до водних джерел було чисто споживацьке ставлення, що межує зі злочином. Наочним прикладом можуть служити річки Ірпінь і Буча в Київській області. Ці мальовничі річки сьогодні гинуть. І таких річок сотні...

Існує програма екологічного оздоровлення басейну Дніпра. Але безглуздо лікувати головну річку країни, не звертаючи уваги на мали річки, які її наповнюють. Україні давно вже потрібна нова Водна політика. Всю прісну воду країни необхідно визнати стратегічним ресурсом, та підходити до її охорони і використання тільки з цієї позиції. Катаклізми зі зміною клімату рукотворні. Сьогодні у нас з'явився шанс переглянути своє ставлення до навколошнього природного середовища, почати будувати з ним поважні відносини, не повторювати минулих помилок і змінити навколошній світ на краще.

Ірина ЛЕЩУК

УЧАСТЬ РІПКИНСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ №2 У ПРОЕКТІ «ШКІЛЬНИЙ САД»

Продовжуємо знайомство ще з одним із опорних закладів проекту міжнародної технічної допомоги «EU4Youth: «Шкільний сад», який продовжує працювати в Україні — це Ріпкінська загальноосвітня школа № 2 Ріпкінського району Чернігівської області (директор — Лебедко Сергій Анатолійович). Допомога в рамках проекту надається для покращення та розвитку матеріально-технічної бази школи та створення сучасних навчальних програм з екологічного й органічного землеробства та розвитку сільськогосподарського підприємництва в учнів школи.

Ріпкінська загальноосвітня школа № 2 активно включилася в проект, тим більше що досвід попереднього року був надихаючим. Учні школи під керівництвом місцевого координатора проекту «Шкільний сад» Наталії Крутченко і вчителя біології Марини Теребун провели експеримент з вирощування помідорів та капусти в теплих грядках, які теж створили в рамках проекту, результат якого узагальнili в дослідницькій роботі «Пришкільний експериментальний майданчик органічного землеробства». Завдяки гарному насіннєвому матеріалу, наданому партнером проекту в Україні, було отримано гарний урожай картоплі. Крім того, в минулому році у школі вперше посіяли і виростили урожай помідорів.

Учнівський та учительський колективи і цього року активно взялися за роботу в проекті «EU4Youth: «Шкільний сад». Було проведено багато підготовчих та практичних робіт. На початку сезону в Ріпкінській школі були великі плани на свій шкільний сад. Але ситуація, що склалася в світі, змусила ці плани змінюватись під впливом обставин. Щось призупинилося, щось перенеслося, але більшість планів все ж встигли втілити.

На сільськогосподарський сезон 2020 року в школі були великі плани, до реалізації яких приступили в лютому. Згідно із заявкою для школи був придбаний сільськогосподарський інвентар, елітне насіння і органічне добриво для овочевих культур, незважаючи на всі складнощі, і завдяки скоординованій роботі директора школи Сергія Лебедко та директора «Грін Крос Україна» Юрія

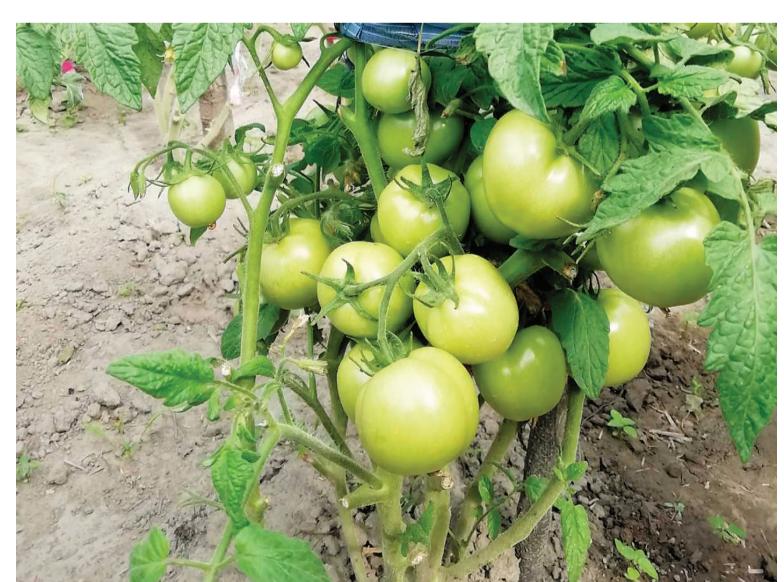
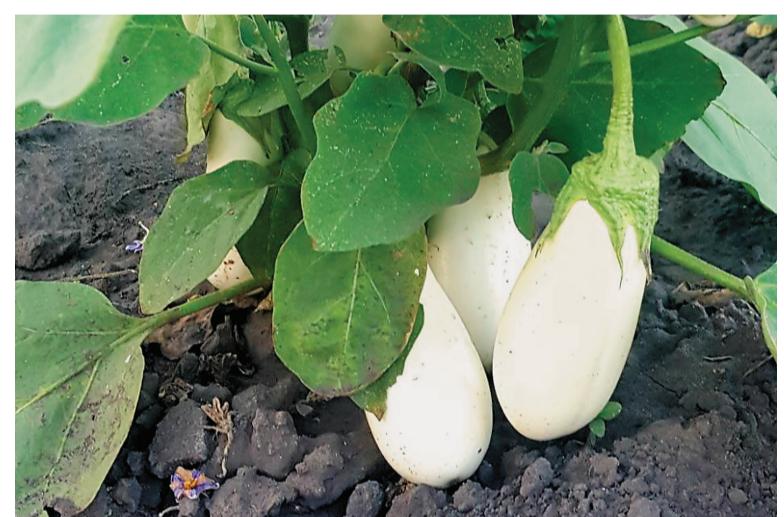
Сапіги була встановлена теплиця з системою вентиляції, опалення та поливу. У школі встигли також підготувати розсаду овочевих культур для вирощування на навчально-дослідній земельній ділянці.

Але пандемія COVID-19 внесла свої корективи в подальшу роботу проекту «EU4Youth: «Шкільний сад» для розвитку сільськогосподарського підприємництва», що фінансується Європейським союзом. Відвідування школи було заборонено як учням, так і вчителям, тому роботи на пришкільній ділянці учнями довелося призупинити. Кордони були закриті, в результаті запланований міжнародний семінар щодо тренінгових програм був відмінений. Школи перейшли на дистанційне навчання, і робота проекту також була переорієнтована. У квітні команда експертів ГО «Білоруський зелений хрест» розпочали онлайн навчання за такими напрямами, як підприємництво і лідерство, маркетинг та просування, агротуризм. Вчителі Ріпкінської школи активно включилися в освоєння тренінгів, а отриманими знаннями активно ділилися зі своїми учнями під час позакласних онлайн інформаційних годин.

А тепер, з початком нового навчального року, учням та вчителям можна перейти до практичного застосування отриманих знань. Тим більше, що більша частина тренінгів — органічне сільське господарство та зберігання і переробка — безпосередньо пов’язані з роботою в шкільному саду. Тим більше, що за час карантину на пришкільній ділянці виріс гарний урожай овочової продукції.

Завдяки благодійній організації Грін Крос Україна (Green Cross Ukraine) в школі нарешті втілили давню мрію — зробили артезіанську свердловину для забезпечення водою навчально-дослідної земельної ділянки, теплиці, саду тощо. Оскільки ця глобальна проблема торкнулась не лише цієї школи, а загалом України. У зв’язку із зміною клімату, техногенними проблемами, чим далі, тим гостріше постає питання водопостачання та поливу. І тепер можна розраховувати на значно вищий урожай сільськогосподарської продукції на пришкільних ділянках, нові дослідницькі роботи та отримання практичних навичок учнями.

GCU



НА ПОВНІ ГРУДИ

Коронавірус дав природі шанс на ковтк чистого повітря.

У зв'язку з зупинкою виробництва і зменшення транспорту на дорогах, у світі значно знизився рівень забруднення повітря. Дослідження показали, що рівень моноксиду вуглецю (*чадний газ*) у порівнянні з минулим роком впав на 50%.

Але це тимчасове послаблення, так як після пандемії уряди почнуть стимулювати економіку, що приведе до інтенсивного забруднення атмосфери. Так було в 2008–2009 роках, після глобальної фінансової кризи, викиди вуглецю збільшилися на 5%.

Коронавірус, незважаючи на свою смертельну загрозу, в якійсь мірі зупинив руйнівний вплив людини на навколишнє середовище. Сьогодні ми можемо переглянути своє ставлення до природи. Людина в гонці прогресу стала руйнівником, винищуючи те, без чого вижити в подальшому не зможе ... без чистої води, повітря.

Бездумне, а часом і злочинне ставлення до навколишнього середовища та безвідповідальність за прийняті рішення призвели до критичної екологічної ситуації в країні.

До спалаху коронавірусу інтернет-сервіси показували над Україною критичне забруднення повітря. Викиди CO спостерігалися над всією територією України.

За даними спостережень Центральної геофізичної обсерваторії імені Бориса Срезневського, рейтинг найбрудніших міст за якістю повітря виглядає так: Маріуполь, Дніпро, Одеса, Кам'янське, Київ, Кривий Ріг, Луцьк, Миколаїв, Слов'янськ, Краматорськ, Рубіжне, Запоріжжя, Лисичанськ, Херсон, Кременчук — через підвищений вміст формальдегіду, фенолу, фтористого водню, аміаку, діоксиду азоту, оксиду вуглецю.

Ці забруднювачі роблять наше повітря отруйним смогом. Вони викликають запальні процеси, формування тромбів, запалення стінок судин. МОЗ каже, що в 2019 році 78% передчасних смертей від інфаркту та інсульту спровоковані забрудненням повітря.

Сьогодні коронавірус «допоміг» істотно очистити повітря від забруднень. Через тимчасову зупинку промисловості Китай отримав відносно чисте повітря, а Венеція — прозору воду і дельфінів у каналах.

NASA і супутники моніторингу забруднення Європейського космічного агентства зафіксували істотне зниження шкідливих викидів в атмосферу.



Так, над Китаєм показники діоксиду азоту наблизилися майже до норми.

Спочатку зменшення забруднення NO₂ помітили навколо Ухань, де вперше виявили коронавірус і почав діяти карантин. Поступово введення обмежувальних заходів на роботу виробництв поширилося на території всієї держави, що стало причиною істотного зниження викидів.

Про поліпшення екологічного стану у зв'язку з карантинними заходами через коронавірус стало відомо і в інших країнах.

Найбільше, серед європейських країн, хвороба вдарила по Італії. У той же час жителі Венеції побачили несподіваний позитивний результат карантинних заходів. Її всесвітньо відомі канали перестали засмічуватись туристами, по них зараз не ходять човни. Як наслідок — городяни вперше за багато років побачили прозору воду в каналах.

Хоча низьке помутніння води не є ознакою чистоти. Вода стала прозорою, так як осад з дна перестав підніматися, але донні забруднення нікуди не поділися.

У різних регіонах Італії помічають дельфінів, лебедів і качок, які повертаються у водойми, де їх давно не було.

Вчені багатьох країн збираються ретельно вивчити вплив спалаху коронавірусу на навколишнє середовище.

У Києві повітря стало набагато чистіше.

Після введення надзвичайної ситуації з закриттям виробництв і обмеженням кількості транспорту, в столиці повітря значно очистилося від отруйних домішок та наблизилося до показників десятирічної давності.

Коронавірус оголосив перед нами непривабливу правду того, який жахливий світ ми створили та насікли в ньому самі ж і страждаємо. Ми знищуємо природу, яка нас породила і виховала. Сьогодні у нас з'явився шанс переглянути своє ставлення до навколишнього природного середовища, почати співіснувати з ним на основі поважних цивілізованих відносин, не повторюючи минуліх помилок. Ми в змозі змінити навколишній світ на краще.

Національна Екологічна Рада України

РОСЛИНИ-ІНОЗЕМЦІ

При всьому різноманітті наших вітчизняних культур не варто забувати і про рослини-прибульці. Деякі адаптувалися і радують нас своїми смачними врожаями, а деякі стали, навпаки, найлютишими ворогами для аборигенних місцевих рослин.

Чужі нашій природі рослини іноді «тікають» з ботанічних садів і оранжерей, куди їх завезли, як екзотику. Дивно, але в більшій своїй масі вони дуже агресивні, і тому, витісняючи аборигенні види, самовільно займають великі площи. У природі вони стають дикими, завдаючи величезні екологічні і економічні збитки. А деякі з них, наприклад, борщівник Сосновського та амброзія — небезпечні для людини.

Вчені давно вже б'ють на сполох, що інвазійні види можуть бути вкрай небезпечними.

Як оцінити збиток від опіків борщівника, або алергії, яку викликає амброзія? Прибульці витісняють місцеві види, що історично мешкали у тих місцевостях. Від них починає страждати ґрунт, комахи і дрібні тварини, для яких це був ареал проживання.

Як приклад цього, можуть служити дрібнопелюстник канадський, циклахена, золотарник, які використовують всі поживні речовини і вологу з ґрунту, не залишаючи нічого рослинам, що мешкають поруч; снить, кислиця ріжкова, гречишник, клен канадський, який знайомий кожному за насінням у вигляді подвійних крилаток; недотрога дрібноквіткова, яку через свою агресивність включили в список інвазійних небезпечних видів, а так само малина, від якої позбавилася після її появи на дачній ділянці, дуже проблематично, і багато інших, які стали вже звичні нам...

Чому відбувається агресія чужорідного виду, вчені не можуть пояснити. Спочатку всі прибульці ведуть себе гідно, а потім, накопичуючи енергію, як би вибухають і прагнуть до розмноження самосівом.

Простіше було б припинити використовувати ці екзотичні види в озелененні, так як після їх розселення по просторах не допомагають вже і прополка, а так само обробка гербіцидами. Чіткою програмою запобігання і боротьби з інвазійними видами в Україні немає.

Одним із найнебезпечніших видів рослин-прибульців вважається борщівник Сосновського.

Його в середині ХХ століття завезли в Україну. Тоді його вважали прекрасною силосною рослиною і спеціально висівали на корм худобі. Але тварини їли його неохоче, а м'ясо і молоко набували специфічний смак. Рослина дуже агресивна і своєрідна, а її сік викликає дуже сильні опіки.

З 1980 року його припинили культивувати. І з тих пір здичавілій борщівник Сосновського перетворився в неконтрольовану загрозу.

Так як його сіяли майже у всіх регіонах, він моментально поширився на території всієї країни. Особливо борщівник віддає перевагу сонячним місцям з вологим ґрунтом. Тому якщо не докладати серйозних зусиль у боротьбі з ним, то він може окупувати прибережну територію наших водойм і розростися там так, що до води не можна буде підійти. Сік борщівника містить фуранокумаріни — з'єднання, що блокують синтез меланіну в шкірі, тому ультрафіолет сонячного світла викликає опіки. Волога, тепло і піт підсилюють ефект. Рани довго не го-



проходить кілька років і може бути чутливим до ультрафіолету. Самі фуранокумаріни вважаються канцерогенами. Вчені рекомендують уникати контакту з борщівником, так як були зафіковані летальні випадки від його опіків.

На боротьбу з борщівником Сосновського виділяються бюджетні кошти. У містах місцеві служби намагаються не допустити його розростання, хоча ця боротьба через свою складність і тривалість іде зі змінним успіхом. А ось за містом, на «свободі» він відчуває себе господарем. Часом його поля займають величезні площи, на яких він виростає до 4–5 метрів на висоту.

Цей бур'ян досить складно вивести. Рослини скочують, а вірніше сказати,

вирубують, так як стебло у нього досить потужне.

Після вирубки протягом трьох тижнів видаляють молоду поросль. Але борщівник настільки живучий, що це не означає, що на наступний рік у цьому місці він не виросте. Зазвичай такі роботи, щоб остаточно перемогти борщівник, необхідно проводити кілька років поспіль, тоді він вироджується.

У природі немає непотрібних рослин. У ній все існує в гармонії один з одним. Тому не можна дозволити, щоб абсолютно чужі для місцевої флори рослини починали домінувати, пригнічуючи інші види. Адже сьогодні поруч з нами живуть десятки інвазійних видів, які завдають істотної шкоди не тільки аборигенным рослинам, але й здоров'ю людей.

Олена УСТИНОВА

ВРЯТУЄМО СВІТ РАЗОМ

Порятунок світу — це довготривала гра із безліччю місій. А шляхи до повної перемоги окреслюють цілі стального розвитку, ухвалені на Саміті ООН у 2015 році. Нам дали 15 років, 17 цілей та 169 індикаторів. У 2030 році не підуть фінальні титри, але ми можемо прокинутися у кращому світі та перейти до нового розділу.

Цього року Україна вперше звітє перед світовою спільнотою про результати у досягненні цілей сталого розвитку. Натхнені приклади успішних звершень вже існують, і я підібрала їх до деяких із цілей сталого розвитку.

ПОДОЛАТИ ГОЛОД І ПОЛІПШИТИ ХАРЧУВАННЯ

Ми чули, що діти в Африці голодають. Втім, не зважали, що кожен п'ятий мешканець цього континенту не доїдає. Провіант не вистачає кожному дев'ятому землянину. І тенденція показує, що цей показник зростає, а пандемія COVID-19 точно не сприяє покращенню.

На жаль, ми не живемо в симулаторі фермера. 840 мільйонів можуть взагалі не знати, що це таке, тому що позбавлені електрики і, відповідно, можливості продуктивно займатися господарством.

Мало й просто наповнити світову комору пшеницею. До 2030 року ООН прагне не просто поквитатися з голodom, а й забезпечити збалансоване харчування для всіх верств населення. Це завдання проєктується й на нашу національну стратегію. Це означає, що потрібно розвивати сільське господарство, підтримувати дрібних фермерів та забезпечити доступ до землі, технологій та ринків.

З іншого боку, маємо проблему з харчовими відходами. До половини смітника пересічного українця становить органіка — будь-то обрізки чи зіпсовані продукти.

МЕТРО КЕШ ЕНД КЕРІ УКРАЇНА ТА ФУДБЕНК

Місія: зменшити кількість відходів та передати товари тим людям, які найбільше їх потребують.

Мережа METRO має рішення. Вона співпрацює із «продовольчим банком» та регулярно передає товари благодійним та громадським організаціям. Київський міський благодійний фонд «Фудбенк» і «METRO Кеш енд Кері Україна» допомагають при цьому і дітям, і людям з інвалідністю, і пенсіонерам та малозабезпеченим. Так, допомогу надано більш ніж 90 інституціям, а понад мільйон одиницею різноманітних продуктів харчування та товарів першої необхідності не «потрачено» із 2011 року.

Сміттєві баки не переповнюються «прострочкою», а продовольчі та непродовольчі товари, термін зберігання яких добігає кінця, знаходять тих, хто їх потребує. Соціальна програма «Ти зможеш — METRO допоможе» дає змогу проявити себе й благодійним та громадським організаціям. Чотири проекти отримали підтримку мережі.

«Здорова кухня для дітей та молоді» від «Фонду АСПЕРН» проводить кулінарні майстер-класи та вдосконалює програми харчування дітей та молоді. Проект від «Карітас Маріуполь» створює кризовий фонд для забезпечення базових потреб людей, які опинилися в складних життєвих обставинах. На тренінговій соціальній кухні від «Карітас Полтава» підлітки та молодь з інвалідністю зможуть прокачувати навички кулінарії. А ГО «Лярш-Ковчег» з проєктом «Моя особливість — моя перевага» підвіщить рівень соціалізації людей з розумовими порушеннями у суспільстві та апгрейде їх соціально- побутові навички.

Концепція «продовольчий банк» повністю інкорпорується в діяльність компанії — продуктового рітейлера, для якого обмін продовольством в тій чи іншій формі — це суть бізнесу.

«METRO Кеш енд Кері Україна» — єдина в Україні продуктова мережа, яка успішно реалізовує ініціативу фудшерингу допомагаючи в такий спосіб малозабезпеченим людям та водночас зменшуючи харчові відходи.

ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЧИСТУ ВОДУ ТА НАЛЕЖНІ САНІТАРНІ УМОВИ ДЛЯ ВСІХ

Невтішна статистика показує, що понад 40% людей у всьому світі відчувають дефіцит води, а кожна третя особа не може розраховувати на чисту питну воду, адже її запаси невпинно виснажуються. І це лише питання часу та інтенсивності кліматичної кризи й зростання температури, коли ситуація погіршиться.

Ці числа реальні, але є хороші новини — Україні пощастило більше. Посуhi бентежать лише нижню частину картки, а північ та північний захід забезпечений питною водою достатньо. Втім, ми її втрачаемо у водопровідних мережах, 30% із яких в аварійному стані. При цьому не всі стінні води проходять повноцінне очищення. І це теж проблема. Тож, перед нами досі стоять такі завдання: використовувати воду ефективно, скидати менше неочищених стічних вод та впровадити інтегроване управління водними ресурсами.

PEPSICO УКРАЇНА

Місія: забезпечити доступ до чистої води. Кожна людина, в тому числі діти, має право на доступ до чистої питної води. I PepsiCo обрали місію реалізувати це право. В свою команду з покращення її якості компанія залучила благодійний фонд «Благомай» та Ecosoft, лідера у сфері очищення води в Україні.

Результат топовий: 47 дитячих установ в Миколаївській області підключили до проекту, відповідно 6800 осіб отримали те, що належить їм по праву. Із бонусів — поліпшили здоров'я дітей у місцевих громадах, розповіли про важливість відповідального споживання води та зберегли водні ресурси. Проект реалізують поступово та

довготривало, тому мінімісії в інших регіонах та дитячих закладах відкриті.

ЗАБЕЗПЕЧИТИ ДОСТУП ДО ЧИСТОЇ ЕНЕРГІЇ

Три мільйона людей у світі використовують деревину, вугілля, зокрема деревне, чи тваринні відходи для приготування їжі та обігріву. Втім, не достатньо просто забезпечити доступ усіх до енергії. Це завдання вищого рівня складності, адже в гру вступає кліматична криза, що впевнено руйнує наше довкілля. Саме сфера традиційної енергетики продукує чималі обсяги видів викидів парникових газів.

Екоактивісти (та не лише вони) б'ють тривогу та кличуть у союзники відновлювані джерела енергії, адже вони не продукують викиди парникових газів. Енергетичний потенціал України достатній, щоб повноцінно забезпечити енергією не лише своє населення, а й експортувати її. Але альтернативні джерела — справа ентузіастів. Тож в нашій країні попереду ще ефективізація та екологізація енергії.

ДТЕК ВДЕ

Місія: Розвинути відновлювану генерацію в Україні.

ДТЕК ВДЕ належить до найбільших інвесторів у зелену енергетику України. На шляху до повністю зеленої енергетики компанія створила чотири вітрові та три сонячні електростанції. Деякі з них входять до найбільших сонячних та вітрових парків Європи. Це означає, що завдяки ДТЕК ВДЕ 2,6 млн тонн викидів парникових газів широку не потраплятимуть в атмосферу.

ДТЕК інвестує в чисту та доступну енергію, в інновації та нові технології. Вони створили унікальну експертизу, що дала змогу реалізувати масштабні й амбітні проекти, які показали міжнародним інвесторам високий професіоналізм українських компаній. Перед Україною відкрито унікальну можливість створити сучасну енергетику: чисту, ефективну, конкурентну.

СТВОРИТИ ГНУЧКУ ІНФРАСТРУКТУРУ ТА СПРИЯТИ ІННОВАЦІЙНІЙ ІНДУСТРІАЛІЗАЦІЇ

Прокачка інфраструктури, стійкого розвитку промисловості та технологічного прогресу точно додасть сили економічному зростанню, соціальному розвитку та покращенню клімату. Індустріальна революція з приходом машин змінила світ, як і цифрова з приходом інтернету. Наше завдання — підтримувати стійку та інноваційну інфраструктуру. Так можливості, надані цими двома потужними революціями, стануть доступними усім. Забезпечивши доступність інтернету, якісну та екологічну транспортну систему, наукові дослідження й розробки, нам вдається поєднати людей та створити кращий світ. А екологічний підхід до індустріалізації розблокує майбутнє для наступних поколінь.

КАПАРОЛ УКРАЇНА

Місія: зменшити використання природних ресурсів та викидів в атмосферу.

Теплоізоляція фасадів від «Капарол» — цей випадок, коли вигідно усім — споживачам, бізнесу та довкіллю. Проект «Тепло. Красиво. Надійно» — про енергоефективність, здоров'я людей та підвищення внутрішньогалузевих стандартів. За 5 років власники будівель та споруд зекономили 22,4 млн м³ природного газу на опаленні та зменшили викиди вуглекислого газу на 30%. Для 6 200 учасників проведено навчання, а 7 млн осіб підвищили обізнаність про енергоефективні заходи. Капарол показує, як можна заробляти кошти та репутацію паралельно, і вкладати їх в апдейт світу до кращих версій.

КІЇВСТАР

Місія: розширити доступ до швидкісного мобільного інтернету.

Кнопкові телефони встигли еволюціонувати в смартфони, EDGE в 4G, а Кіївстар був поряд на всьому шляху. Станом на квітень 2020 року мережа 4G Кіївстар охоплює понад 11 тисяч населених пунктів, де проживає майже 79% населення України. Компанія забезпечує найвищу середню швидкість мобільного інтернету серед інших мереж України. Навіть у віддалених куточках нашої країни можна дивитися відео з котиками, а головне — навчатися та працювати. Кіївстар прокладає шлях до сучасних технологій та пристрій і старшому поколінню із курсом з мобільної грамотності «Смартфон для батьків».

Швидкісний мобільний інтернет — це одна з речей першої необхідності у сучасному світі, яка дозволяє завжди залишатися на зв'язку із рідними та близькими, знаходити потрібну інформацію, дивитися відео, робити різні операції онлайн та безліч іншого. Саме тому Кіївстар з 2015 року почав впроваджувати технології 3G та 4G в Україні, аби забезпечити доступ до швидкісного мобільного Інтернету на більшості територій України.

ЗАБЕЗПЕЧИТИ СТІЙКІ МОДЕЛІ СПОЖИВАННЯ І ВИРОБНИЦТВА

Управління нашими спільними природними ресурсами — це квест для всіх мешканців планети. Якщо населення сягне 9,6 мільярдів, то нам знадобляться ресурси еквівалентні майже трьом планетам, щоб підтримувати нинішній стиль життя. На жаль, економічний та соціальний прогрес супроводжувався деградацією довкілля протягом останніх століть, але ми ще не дійшли до точки неповернення. У нас немає можливості зберегтися, а потім

відновитися, але в нас є можливість змінити патерни поведінки та врятувати те, що залишилося.

ПЕРНО РІКАР УКРАЇНА

Місія: створити громадську станцію сортування сміття.

Мінігра «відсортуй сміття» вже знайома відповідальним громадянам. Але завдання — віддай його на переробку — складніше, ніж здається на перший погляд. Станція сортування не так багато, і No Waste Recycling Station — одна із них. Це громадська станція сортування сміття нового покоління — вона простора, чиста та сучасна. Кожен в Києві, хто хоче сортувати, може бути впевнений, що тут відходи пройдуть поглиблена сортування професійною командою станції, а потім відправляться на переробку. За два роки так сталося із 470 тоннами вторинної сировини.

Цей проект сприяє розвитку в населення України культури відповідального споживання та поводження з відходами, яка є критично важливою для збереження біорізноманіття та екологічних систем нашої країни.

У процесі пошуку приміщення для станції сортування відходів організатори неочікувано стикнулися з численними відмовами від орендодавців внаслідок іхніх побоювань, що майбутня станція — це смітник, який приваблюватиме безхатченків, а сморід від сміття буде відлякувати інших орендарів. Такі відмови ще раз підтвердили необхідність формування обізаності населення стосовно питань сортування та переробки відходів, адже більшість, на жаль, до сьогодні асоціює управління відходами в Україні виключно зі смітевими звалищами та не знає про екологічно відповідальні альтернативи.

УКРЕНЕРГО

Місія: використовувати промислові відходи повторно, щоб зменшити їхню кількість.

Фарфорові ізолятори пов'язують частини електричного пристрою та забезпечують електроізоляцію. Коли вони стають непотрібними, їх можна викинути або створити щось нове. Укренерго обрало другий сценарій та вже використав близько 5 тонн для виготовлення вуличних столів, клумб, лавок, урн та огорож. Ще понад 8 тисяч тонн промислових відходів використали для будівельних сумішей, ремонту доріг та виготовлення фундаменту для зберігання відходів.

Це не лише дозволило перевикористати сировину, а й уникнути утилізації на суму 750 тис грн. Вигода очевидна, тому Укренерго продовжує шукати методи повторного використання промислових відходів.

БОРОТИСЬ ЗІ ЗМІНОЮ КЛІМАТУ ТА НАСЛІДКАМИ

Рівень вуглекислого газу та інших парникових газів в атмосфері піднявся до нових рекордів у 2019 році. Зміна клімату зачіпає кожну країну на кожному континенті. Погод

ВІТАМІНИ ТА БІОЛОГІЧНІ ДОБАВКИ: НАСКІЛЬКИ ВОНИ КОРИСНІ ТА ПРО ЩО МОВЧАТЬ ВИРОБНИКИ

Є така властивість у людини – підозрювати, що з нею щось не так. Навколо багато людей хворіє, знайомі знайомих зцілюються, телевізор замість алкоголю став рекламиувати хвороби і способи лікування від них.

Десь дуже глибоко в мозку у нас постійно виникає два різних бажання – придбати якусь нову властивість і позбутися старої. Цікаво, що ці бажання стосуються не тільки роботи з тілом, а й психологічних особливостей. Ми хочемо позбутися зайвої ваги або підкачатися, закінчити нові курси або почистити карму роду, зробити татуювання або видалити родимки. На цих двох бажаннях часто і грають виробники біологічно активних добавок (БАДів). Вони випускають таблетки і мазі як для очищення організму, так і для покращення здоров'я.

Одразу скажу, що кожну БАД треба розбирати окремо, тому що сьогодні до цієї групи речовин потрапляють як необхідні багатьом вітаміни (наприклад, ДЗ), так і, незрозуміло чим корисні, розчинені шматки вулканічної лави.

➤ Усе, що ви приймаєте для здоров'я, ви повинні робити після консультації з лікарем, щоб не нашкодити собі.

Як знайти такого лікаря – тема для окремої колонки. Важливо зрозуміти, що через те, що до групи БАДів (у сучасній українській термінології – дієтичні добавки) входить дуже багато речовин, однозначного ставлення до них у науці немає.

➤ Частина шкоди від біодобавок криється в їхній ціні та дозі.

Кожні 2000 грн, витрачені на банку з таблетками – це та сама сума, на яку можна було купити червоної риби. Корисним виявиться БАД чи ні – не заважда зрозуміло, але червона риба вам точно не завадить.

Щоразу коли можете замінити біологічно активну добавку аналогічним натуральним продуктом – робіть це. Адже у порошку з сушеної томати немає нічого більш корисного, ніж в свіжому овочі.

Частково шкода пов'язана з дозами. Якщо п'єте БАДи, то вживайте їх у кількості і комбінації, призначених лікарем або зазначеніх на етикетці. Більше – не завжди краще. А багато речовини не можна приймати одночасно. Дози придумують не з голови, а отримують в результаті дослідження.

➤ Купуйте якісні добавки від відомих виробників.

Якість не гарантує ефективність, але знижує ризики шкоди від додаткових компонентів. Наприклад, риб'ячий жир у цілому непогана річ, але він стає кориснішим, якщо виробник попередньо протестував його на вміст ртуті.

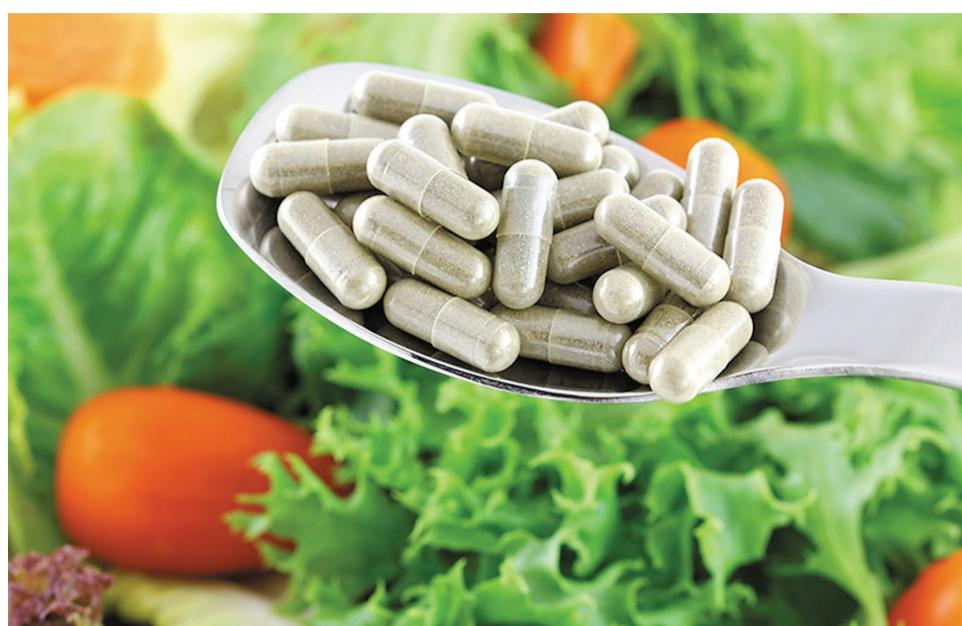
Ртуть має властивість накопичуватися в рибі та її жирі. І шкода ртуті здатна повністю перекреслити користь від жирних кислот і вітаміну Д, заради яких і приймають риб'ячий жир.

Друга причина звернутися до відомих брендів – стандартизація. Більшість добавок роблять з рослин або тварин, а вони, як і люди, різні. Висушені водорості цього року можуть бути зовсім не такими за складом, як минулого, і не містити саме тієї речовини, задля якої ви їх вживаете. Для перевірки такого нюансу потрібна стандартизація, яка коштує дорого, і дозволити яку можуть собі тільки багаті компанії.

➤ Не пийте добавки дуже довго. Зазвичай курс прийому триває 1-3 місяці.

Більше не означає краще. Орієнтуйтесь на власне самопочуття і лабораторні біомаркери.

Немає такого показника здоров'я, який неможливо об'єктивно виміряти. Схуднення міряється за допомогою вагів, щільність кісток – рентгеном, наявність вітамінів – аналізами крові. Зорієнтуватися вам допоможе лікар і лабораторія.



➤ Не приймайте БАДи для попередження раку.

Саме так звучить одна з рекомендацій товариства дослідження раку. Справа в тому, що таких препаратів не існує. Рак – це генетичне захворювання, причина якого – випадкові мутації в клітинах.

Ризики цього захворювання підвищують багато чинників: робота на шкідливих виробництвах, сидячий спосіб життя, ожиріння, сонячне і радіаційне випромінювання, куріння. Але, як ви розумієте, немає БАДів від сидячого способу життя. Кращі протиракові заходи – це зниження шкоди від шкідливого способу життя.

➤ Уникайте очищення організму БАДами.

Значна частина біодобавок продається для очищення організму. Саме до них треба ставитися з особливою обережністю. Випадки, коли організму треба чогось позбутися, доволі рідкісні. У нашій країні популярно виводити «шлаки», паразитів з крові і токсинів.

Шлаків ніхто ніколи не бачив і навіщо від них чиститися – не зрозуміло. Якщо в крові є паразити (таке рідко, але трапляється), то потрібні серйозні ліки, і БАДи вам не допоможуть. Токсини при детальному розпитуванні спеціалістів зникають і ніхто не може сказати, про які саме речовини йдеться.

Шкідливі речовини існують: отруєння ними можна діагностувати і вилікувати. Але це вже історія про рідкісні випадки і серйозні ліки.

Чим простіший склад добавки, тим менше вона несе шкоди. Ніхто не створив препарату від усього. 107 трав в одній таблетці – тільки жалюгідна спроба кількістю компенсувати неефективність.

Як би ви не ставилися до БАДів – ставтеся до них НЕ як до панацеї. Біодобавки багато на що здатні, тільки вони не замінять вам сон і здорове харчування. І тим більше не дозволяйте собі більше їсти, пити алкоголь або палити, коли приймаєте БАДи. Добавки здатні компенсувати нестачу чогось в організмі, але не здатні нейтралізувати шкоду від ваших звичок.

Олександр КОЛЯДА, науковий співробітник лабораторії епігенетики Інституту геронтології Національної академії медичних наук України

НАЙУЛЮБЛЕНІШІ НАПОЇ СВІТУ

За статистикою, люди в середньому п'ють 8 разів на день. Вода, звичайно, основа всього, але у нашому повсякденному житті існує багато інших різноманітних напоїв. Вони становлять частину культури і традицій, допомагають самовиразитись та підкреслити індивідуальний стиль. Пити істотно менше чи вживати виключно воду можуть нас змусити лише якісні екстремальні обставини.

Цікавий рейтинг оприлюднило видання CNN. До цього увійшло 50 найрізноманітніших напоїв світу – добре відомих нам екзотичних, безалкогольних і алкогольних, з цукром і без, зігріваючих і освіжуючих, на будь-який смак.

Абсолютно закономірно перше місце в рейтингу посіла звичайна чista вода. Саме вона є основою усіх напоїв, і, без перебільшення, основою життя.

На другому місці – всесвітньовідома Coca-Cola, яку в 1886-му році придумав американський фармацевт Джон Стіт Пембертон. І це лише один із 3500 напоїв понад 400 брендів, які випускає компанія по всьому світу. Та й на інші місця в рейтингу її напої цілком можуть претендувати, адже сьогодні компанія Кока-Кола виробляє не тільки найпопулярніший у світі солодкий газований напій, але й воду, холодний чай, каву, енергетики, соки та ін. До речі,

в Україні сьогодні всесвітньо відомий напій можна обрати за смаком – з цукром чи без нього, а віднедавна – і зі смаком лимона.

Цілком заслужено третєм сходинку в списку зайняла кава з Ефіопії – саме з цього напою більшість людей починає свій день.

Четверте і п'яте місця прихильники віддали пиву і чаю, які, без сумніву, відіграють важливу роль у житті людей і належать до найбільш вживаних напоїв у світі.

Трохи несподівано для багатьох наступну сходинку у рейтингу зайняв напій з Малайзії Air mata kucing, який виготовляють із висушеного фрукту лонгану, що росте в Малайзії, Китаї, Таїланді.

Освіжаючий і корисний апельсиновий сік – напій, вперше масово вироблений та поширеній у Сполучених Штатах приблизно в 1915 році, зайняв сьоме місце. Далі – червоне вино, яке, як стверджують дослідники, з'явилося понад 8 тисяч років тому.

На дев'ятому місці – британський джин із тоніком, а завершує першу десятку рейтингу гарячий шоколад.

Також у списку найсмачніших напоїв світу від CNN знайшли своє місце молоко (23) і фанта (43). Не забули також і про чай з льодом та шоколадно-молочний шейк.



Hanip з Малайзії Air mata kucing

Знайшлось у ретингу місце і для дещо екзотичних напоїв – таких як десерт чендол (45) з Індонезії (зелений рис, кокосове молоко, цукрова пудра) або бразильський коктейль «Кайпірінья» (29).

Як підтверджує рейтинг, напої існують безліч: смачних і дуже смачних. Тож для кожного знайдеться свій. Смачного всім життя!

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



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

www.nenc.gov.ua

E-mail: nenc@nenc.gov.ua

Надруковано в ТОВ «НВП «Інтерсервіс»

Підготовлено до друку

18.09.2020