



Індекс 98146

ЮНІАТ №12(65), 2021

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



2022 РІК ОГОЛОШЕНО РОКОМ ДРІБНОГО РИБАЛЬСТВА ТА АКВАКУЛЬТУРИ

Генеральна Асамблея ООН у своїй щорічній резолюції щодо сталого рибальства A/72/L.12 проголосила 2022 рік роком дрібного (аматорського) рибальства та аквакультури. Також Генасамблесю ООН запропоновано щорічно відзначати 5 червня як Міжнародний день боротьби з так званим ННН-рибальством — незаконним, непідзвітним, неконтрольованим. Ідеється про усі види рибальства — аматорське, спортивне, промислове, і навіть науковий вилов, у випадку, коли люди, що здійснюють його переходять «на темну сторону»: приховують об'єми вилову, ігнорують квоти, встановлені науковими організаціями, ловлять поза межами дозволених ділянок тощо. Саме проблема розповсюдження такого рибальства, на думку усіх держав-членів ФАО, є особливо актуальнюю. Проект резолюції було прийнято одноголосно.

ЧОМУ ПИТАННЯ РИБАЛЬСТВА ВСЕ ЧАСТИШЕ ПОРУШУЮТЬ НЕ НА РІВНІ ОКРЕМИХ КРАЇН, А НА ГЛОБАЛЬНОМУ МІЖДЕРЖАВНОМУ?

Може здатися неймовірним, та рибні ресурси — єдиний «дикий» тваринний ресурс, ще доступний людині у планетарному масштабі. Наземні ссавці вже давно не мають такого значення: для людини нині це або спорт, або трофеїне полювання, але аж ніяк не потреба прогодувати власну родину. Але чи вичерпні рибні запаси? Більшість вчених відповідають ствердно і переконують, що точка неповернення може бути перетнута у не такому вже й далекому 2050 році. Вже зараз практично винищенні всесвітні запаси деяких тунців та акул, тріски, риби-мечи, палтуса, осетрових і це далеко не повний перелік.

Утім, левова частина суспільства все ж таки з сумнівом ставиться до попереджень науковців та екологів про перспективи винищенння рибних запасів. Наведемо кілька історичних прикладів.



Для України, певна річ, у зоні ризику насамперед осетрові риби. Впродовж ХХ століття на басейні Азовського та Чорного морів припадала значна частина загального вилову осетрових у СРСР. За 1927–2001 роки українськими підприємствами було видобуто майже півсотні тисяч тонн осетрових. Уже на початку 2000-х кількість осетрових суттєво впала, тоді ж в Україні було введено повну заборону на їх промисел. Нині легальний вилов осетрових риб здійснюється тільки для штучного відтворення і для цього потрібно мати спеціальний дозвіл Міністерства екології та природних ресурсів України. У решті ж випадків — вилов осетрових є нелегальним

та тягне за собою кримінальну відповідальність, а також компенсацію шкоди у розмірі 110 000 гривень. З 2016 року в Україні розпочав роботу транснаціональний проект «Життя дунайським осетровим», на меті якого — зупинити винищенння диких популяцій осетрових риб. Справа нагальна, адже станом на сьогодні уже два із шести — осетри шип та атлантичний — видів осетрових у країні визнано вимерлими.

Інший приклад — Ньюфаундленд, острів біля узбережжя Канади, поблизу якого людина незмінно ловила тріску останніх 500 років. Саме тут зустрічаються «інь та янь», дві океанічні протилежності: холода Лабрадорська течія та теплий Гольфстрім. Такий фантастичний коктейль призводить до бурхливого розвитку кормових організмів, і як наслідок — до формування величезних запасів донедавна найпоширенішої риби тутешніх вод — атлантичної трісکи. Факт говорить сам за себе: місцеві рибалки ще донедавна не визнавали жодної риби, окрім трісکи (*навіть слово «риба» на місцевому діалекті стало синонімом до слова «тріска»*). Страва з нині популярних омарів чи краба раніше могла викликати лише скепсис у місцевих гурманів.

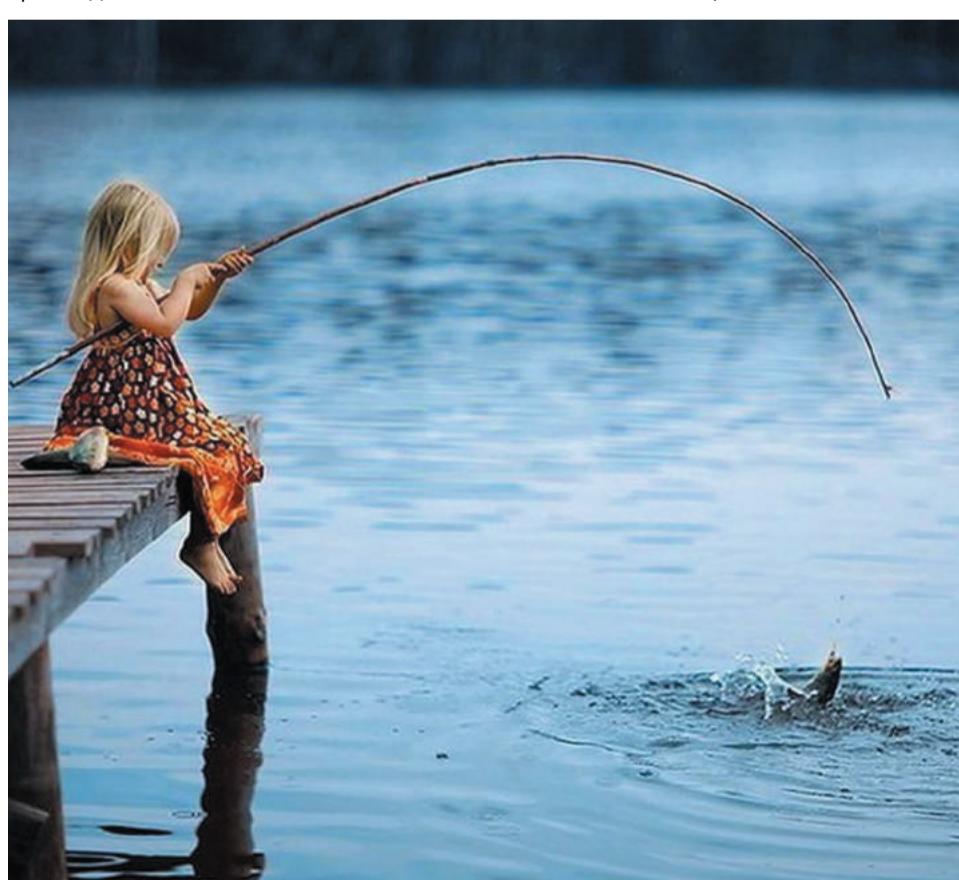
«Рибні ресурси Ньюфаундленду невичерпні. Це більша цінність для імперії, ніж всі срібні копальні Перу», — стверджував у XVII столітті Френсіс Бекон. Жюль Верн у «Двадцять тисяч лів під водою» описує місцеві запаси трісکи так: «Французи, англійці, американці, норвежці, данці ловлять тріску тисячами, споживають її в кількості неймовірній і скоро винищили її в усіх морях, якби тріска не була настільки плодючою. Тільки в одній Америці та Англії 5 тисяч кораблів, та 75 тисяч людей із їхніх екіпажів зайняті виловом тріски. У середньому кожен корабель добуває 40 тисяч рибин, а в загалом — 25 мільйонів риб. Стільки ж виловлюється і біля берегів Норвегії».

І все ж, на початку 90-х під грандіозним тиском людини місцева популяція тріски була практично зведена нанівець (*за оцінками вчених, приблизна її чисельність 1% від попередньої чисельності*). Незважаючи на грандіозні протести рибалок, у 1992 році канадський уряд приняв безпрецедентне рішення про припинення промислу цього виду. Одначасно збанкрутували та закрилися сотні підприємств у більш ніж 400 прибережних рибальських комунах, безробітними стали більше 35 тисяч чоловік. Незважаючи на жорсткі дії уряду, популяції тріски так і не вдалося відновитися, а незначна кількість місцевих рибалок, котрі таки залишилися у професії, вимушенню були перекваліфіковані на «ненависних» омарів із крабами, або ж зовсім змінили сферу діяльності. Наслідки кризи продовжують даватися від знаки і до сьогодні.

А ЩО Ж УКРАЇНА?

Згідно з офіційним звітом ФАО, внутрішній ринок української риби та рибної продукції виглядає доволі сумно: лише 5% — це аквакультурна продукція; близько 12% — промисел (*у всіх водоймах, включаючи Відкрите море*), а 83% припадає на імпорт. Тобто, як не крути, але внутрішній ринок риби — це де-факто імпортна продукція, що здебільшого промислового походження, плюс значний відсоток вітчизняної «дикої» риби. Таким чином, і в першому, і в другому випадку ми фактично експлуатуємо запаси дикої риби, незважаючи на світові тенденції, що відобразилися, наприклад, у вищезгаданій резолюції ГА ООН щодо перспективності сталого, «дрібного» рибальства та розвитку аквакультури. Тішить те, що потенціал для такого розвитку в Україні є: за офіційними даними Держрибагентства, на сьогодні більше ніж 7850 водойм задіяні під аквакультуру, і за скромними підрахунками, вирощування риби там можна довести до кількості близько 98 тисяч тонн на рік.

Інна ГОЧ



«ВІД МИКОЛИ». НА УКРАЇНСЬКІЙ СТАНЦІЇ В АНТАРКТИДІ – РЕКОРД СНІГУ ЗА 20 РОКІВ

Перед Днем Святого Миколая на українській станції в Антарктиді «Академік Вернадський» випала рекордна кількість снігу за 20 років. Про це повідомляє Національний антарктичний науковий центр.

З словами полярників, рівень снігу біля станції сягає 2,75 метра. Це найвищий показник протягом останніх 20 років. Попередній рекорд був у 2016-му, тоді рівень снігу сягнув 2,65 м.

Полярники жартома називають таку погоду «подарунком» від Святого Миколая за хорошу поведінку. При цьому вони наголошують: на антарктичному острові Галінdez все ще сніжить, хоч в Антарктиді зараз і літо.

«Полярники геройчно відкопуються зі снігу вже багато днів поспіль, пінгвіни та пінгвіната не постраждали», – підсумували в НАНЦ.

Нагадаємо, 24 березня 2021 року 12 українських полярників відправилися на станцію «Академік Вернадський». Вони сформували 26 українську антарктичну експедицію та досліджуватимуть крижаний континент приблизно 13 місяців.



ВІДБУЛОСЬ ОФІЦІЙНЕ ВІДЗНАЧЕННЯ УЧАСТІ УКРАЇНСЬКОЇ КОМАНДИ У СВІТОВОМУ ФІНАЛІ «ІНФОМАТРИКС»

Першого грудня 2021 року минув рівно місяць від того дня, коли були оголошені результати участі української команди у світовому фіналі Міжнародного конкурсу комп’ютерних проектів «Інфоматрикс» 2021 року. Нагадаємо, що 2021 рік став найуспішнішим для нашої команди за понад десять років участі у змаганні. Всі 15 авторських розробок, представлених на світовому фіналі, отримали медалі різного гатунку: 1 платинову, 4 золоті, 5 срібних і 5 бронзових. З цього приводу в НЕНЦ організовано прямий онлайн ефір, на який запрошено хлопців та дівчат, що вибороли медалі на світовому фіналі, наукових і педагогічних керівників авторських розробок фіналістів, керівників закладів освіти, представників установ-партнерів, батьків, журналістів засобів масової інформації, гостей.

Україна з 2009 року виступає повноправною країною-учасницею світового фіналу конкурсу «Інфоматрикс». Офіційним афілійованим партнером цього змагання на національному рівні є Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді Міністерства освіти і науки України. Починаючи з першого виступу, у 2010-му році, щороку українські хлопці і дівчата привозять на Батьківщину високі нагороди.

Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді Міністерства освіти і науки України та Організаційний комітет з підготовки і проведення Всеукраїнського чемпіонату з інформаційних технологій «Екософт», національного етапу Міжнародного конкурсу комп’ютерних проектів «Інфоматрикс» щиро вітають переможців і призерів світового фіналу



2021 року, зичать їм здоров’я, творчого натхнення і безумовно нових перемог. Передаємо вітальні слова керівникам і наставникам, батькам, керівникам

закладів освіти, всім, хто був причетний до успіху нашої команди.

НЕНЦ

ЯК ПРАВИЛЬНО – «ЩЕПИТИ» ЧИ «ЩЕПЛЮВАТИ»

Кандидат філологічних наук Олександр Скопенко відповідає на запитання читачів.

«Чи правильно вживати дуже популярні серед лікарів форми щеплювати, прищеплювати, коли йдеТЬся про вакцинацію? Які з цих форм найліпше вживати: щепити, щеплювати, вакцинувати?» – цікавляться читачі.

Дієслова прищепіти, прищепляти, прищіпіти, щепити, іменники прищіпа, щіпа, дієприкметник щеплений засвідчені ще в «Малорусько-німецькому словарі» Є. Желехівського та С. Недільського (1886).

Хоч форми деяких із цих слів тут і відрізняються від сучасних, є всі підстави вважати їх давніми елементами нової української літературної мови.

Це також доводить, що українська термінологія розвивалася разом з термінологією інших європейських народів, у яких саме в середині

XIX ст. з’явилися слова на позначення вакцини та вакцинації.

У цитованому словнику дієслово щепіти подане з двома значеннями:

Пересаджувати пагін або бруньку однієї рослини на тканину іншої.

Вводити в організм певний препарат для запобігання захворюванню або задля лікування хвороби.

Серед прикладів наведено словосполучення щепити віспу.

Як бачимо, слово щепіти перейшло в медицину із садівництва.

У сучасній українській літературній мові для позначення вакцинації використовують такі дієслова: прищеплювати, прищепіти, щепити.

Процес вакцинації можна також позначати словосполученнями робити щеплення, прищеплювати вакцину, щепити вакцину. Наприклад: Ви

вже зробили щеплення? В університеті щеплення зробили всі викладачі. Ви вже прищепили вакцину? тощо.

Абсолютним відповідником тут може бути дієслово латинського походження вакцинуватися: Ви вже вакцинувалися? В університеті вакцинувалися всі викладачі.

Проте заради розвитку й збереження власне українських мовних засобів варто віддавати перевагу українським формам.

Можна також активно використовувати дієприкметники нещеплений, щеплений, прищеплений, коли треба позначити, що хтось має щеплення проти захворювання.

Олександр СКОПЕНКО,
заступник директора з наукової роботи
Інституту мовознавства ім. О. Потебні

ЩО НАСПРАВДІ ВІДБУВАЄТЬСЯ З ВАШИМ ТІЛОМ, КОЛИ ВИ НЕ ОТРИМУЄТЕ ДОСТАТНЬО ВІТАМІНУ D

Вітамін D, також відомий як «сонячний вітамін», відіграє важливу роль у підтримці нашого міцного здоров'я. Якщо більшість часу ви перебуваєте у приміщенні, а ваша шкіра ніколи не бачить сонячного світла, то, можливо, вам не вистачає вітаміну D. Насправді, майже половина населення Землі відчуває такий дефіцит.

Вітамін D є гормоном (тому що Ваш організм може виробляти його, коли контактует з сонячним світлом), і вітаміном (адже його можна отримувати з певних продуктів).

Отримувати вітамін D зі свого раціону або харчових добавок — корисно так само, як і отримувати його від сонця, не турбуючись про шкоду вашої шкіри.

СКІЛЬКИ МЕНІ ПОТРІБНО ВІТАМІНУ D?

Люди віком від 1 до 70 років потребують 600 МО (або 15 мкг) вітаміну D на день, тоді як дорослим старше 70 років потрібно 800 МО (або 20 мкг), згідно з даними Національного інституту охорони здоров'я (NIH).

Недотримання Рекомендованої норми харчування (RDA) вітаміну D може вплинути на весь ваш організм — від імунної системи до шкіри.

ВАША ІМУННА СИСТЕМА

Вітамін D відіграє важливу роль у підтримці імунної системи. За даними Гарвардської школи громадського здоров'я Т.Х. Чана, поживні речовини пригнічують запальні реакції, пов'язані з хворобою та збільшують кількість імунних білків. І це хороша новина в той час, коли ви стараєтесь залишатися здоровими.

Згідно з дослідженнями, отримання достатньої кількості вітаміну D пов'язане зі зменшенням вірусних інфекцій шляхом посилення фізичної імунної відповіді організму та сприяння зменшенню запалення.

Однак автори дослідження зазначають, що для затвердження цих результатів необхідно провести ретельні рандомізовані контролювані випробування та дослідження серед великих груп населення.

Крім того, люди з низьким рівнем вітаміну D повідомили, що вони частіше кашлють, хворіють застудою та респіраторними інфекціями. Діти з рахітом, спричиненим низьким рівнем вітаміну D, страждають більшою кількістю респіраторних інфекцій, ніж ті, у кого достатня кількість вітаміну D, відповідно до даних Гарвардської школи громадського здоров'я Т.Х. Чана.

ВАШІ КІСТКИ

Ви часто будете помічати, що вітамін D додають до складу кальцію. Крім того, деякі виробники молока збагачують своє молоко (напій, насичений кальцієм) вітаміном D. Для такого поєднання є причина — здоров'я ваших кісток.

Вітамін D допомагає організму засвоювати кальцій у будь-якому віці, тому прийом достатньої кількості вітаміну D та кальцію може допомогти запобігти остеомалії («м'яким кісткам») та остеопорозу (низький мінеральний щільноті кісток) з віком, повідомляє Національний інститут охорони здоров'я.

ВАШІ М'ЯЗИ

Зв'язок між вітаміном D і здоров'ям кісток очевидний, але нові дослідження показують, що низький рівень вітаміну D також може впливати на ваші м'язи. М'язова слабкість відмічена у людей з рахітом та остеомалією. Дослідники також відзначили, що низький вміст вітаміну D асоціюється із зменшеннем



м'язової маси, що може сприяти падінням та переломам у старшому віці.

Це не означає, що вживання добавок з вітаміном D гарантуватиме вам міцніші м'язи. Вживання добавок з вітаміном D у спортсменів з дефіцитом цього вітаміну показало неоднозначні результати. Деякі спортсмени досягли кращих показників, але інші — ні.

ВАШІ СУГЛОБИ

Якщо ви страждаєте від болю в суглобах або у вас ревматоїдний артрит, то перевіріти рівень вітаміну D — це хороша ідея.

Дослідження постійно виявляють, що людям з ревматоїдним артритом не вистачає вітаміну D. До того ж у людей, які перебувають у стадії ремісії, виявили більш високий рівень вітаміну D, тоді як у тих, хто відчуває найгірші симптоми, спостерігався найнижчий рівень цього вітаміну.

Досі невідомо, чи запальний стан викликає дефіцит вітаміну D, чи дефіцит вітаміну D сприяє запальним станам.

Варто відзначити, що дослідники виявили, що в шести з восьми рандомізованих контролюваних випробувань додавання вітаміну D зменшило маркери запалення.

ВАША ШКІРА

Дефіцит вітаміну D може також відгравати важливу роль у здоров'ї вашої шкіри. Якщо у вас сильне акне, сплануйте перевірку рівня вітаміну D, це може допомогти очистити ваше обличча.

Запалення відіграє роль у розвитку висипань на шкірі, а низький рівень вітаміну D може сприяти запаленню. Насправді люди з дефіцитом вітаміну D, що мають акне, і вживали добавку вітаміну D щодня (вони приймали 1000 МО на день протягом двох місяців), побачили покращення стану шкіри.

Крім того, люди із сильним акне мали більше шансів на дефіцит вітаміну D. Також було помічено, що у людей з висипаннями зниження рівня вітаміну D збільшує об'єм масляних залоз на шкірі.

І це ще не все: дефіцит вітаміну D також може погіршувати прогноз при атопічному дерматиті та псoriasis.

ТЕСТУВАННЯ НА ДЕФІЦИТ ВІТАМІНУ D

Вищезазначені симптоми, пов'язані з дефіцитом вітаміну D, можуть сповістити вас про низький рівень цього вітаміну, але аналіз крові — єдиний спосіб підтвердити це.

Вам потрібно, щоб рівень вітаміну D був від 50 до 125 нмоль/л. Адже рівень нижче 50 нмоль/л вважається недостатнім, а рівень вище 125 нмоль/л — занадто високий і не рекомендується досягати його.

Якщо у вас низький рівень вітаміну D, ваш лікар, ймовірно, призначить вам добавку, і ваша доза буде визначена відповідно до поточних рівнів. До 4 000 МО вітаміну D є безпечним рівнем для більшості здорових дорослих, але все ж варто дотримуватися рекомендацій лікаря щодо дозування, аби отримати рівень вітаміну D у межах норми.

Занадто багато добавок з вітаміном D — це не вихід. Це може спричинити надлишок кальцію у вашій крові, привести до проблем із серцем, пошкодження кровоносних судин та порушення роботи нирок, повідомляє Національний інститут охорони здоров'я.

ЯК ВАШЕ МІСЦЕ ПЕРЕБУВАННЯ ВПЛИВАЄ НА РІВНІ ВІТАМІНУ D

Якщо ви живете занадто далеко на півночі, то, можливо, не зможете отримувати достатню кількість вітаміну D взимку — зокрема, якщо ви живете на широтах вище 37 градусів на північ або нижче 37 градусів на південні від екватора.

ЯК ОТРИМАТИ БІЛЬШЕ ВІТАМІНУ D

Отримання вітаміну D — палиця з двома кінцями: якщо отримаєте занадто багато сонця — ризикуєте отримати рак шкіри, а занадто мало — ризикуєте набути дефіцит вітаміну D.

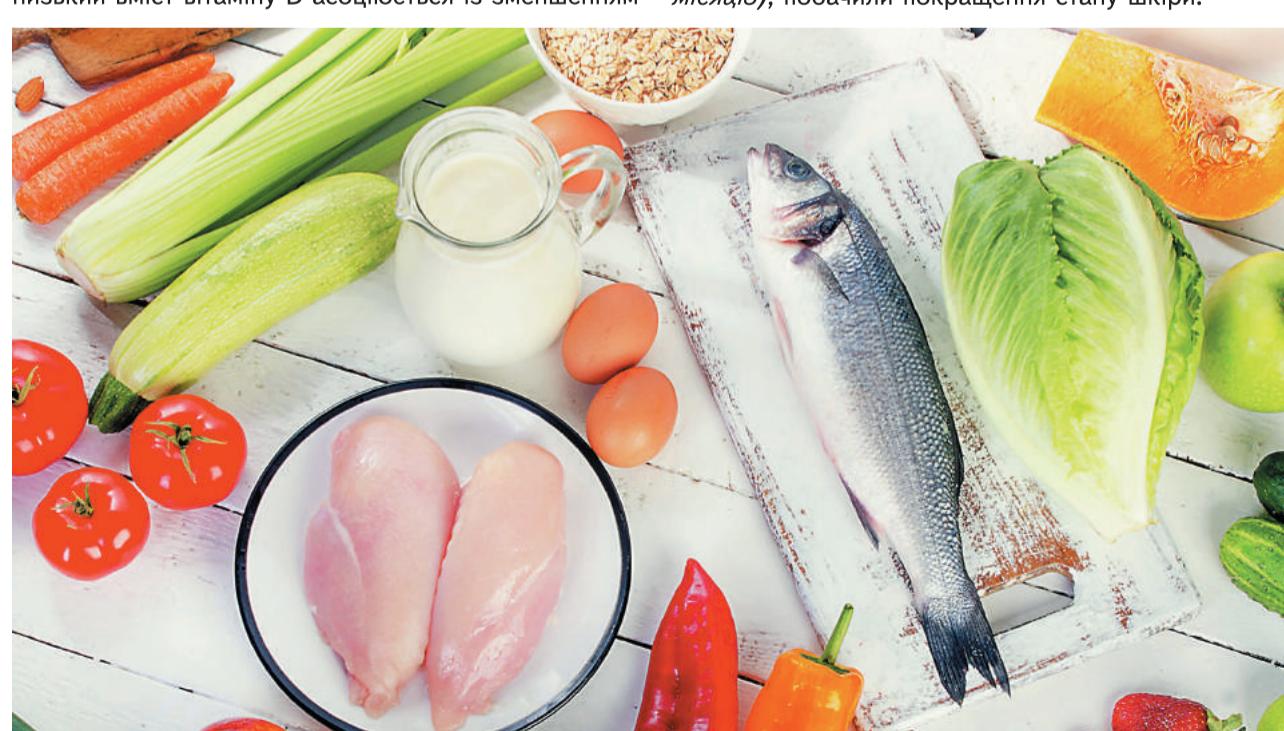
Але в цьому є і приємне: проводити 15–20 хвилин на сонці двічі на тиждень, піддаючи 40 відсотків шкіри впливу сонця, достатньо для запобігання дефіциту.

ОБИРАЄМО ДОБАВКУ: ВІТАМІН D2 АБО D3?

На відміну від D2, D3 природним чином виробляється в організмі, коли ваша шкіра контактує з сонячними променями. Надійне дослідження свідчить, що добавки D3 можуть краще підвищувати концентрацію вітаміну в крові, і підтримують ці рівні довше, ніж D2. Таку інформацію надали спеціалісти Гарвардської Школи охорони здоров'я Т.Х. Чана. Тому варто обрати вітамін D3, якщо ви маєте такий вибір.

Хоча ви, можливо, чули, що гриби містять вітамін D, це не завжди так. Лише гриби, що потрапляють під ультрафіолетове світло після збирання врожаю, — або природно дики гриби, такі як лисички, майтаке та зморшки — містять вітамін D.

Ольга РУДЕНКО



КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ПОМЕЛО ТА ГРЕЙПФРУТА

Багатий вітамінно-мінеральний склад грейпфрута й помело приносить користь для здоров'я. Великий вміст вітаміну С підвищує опірність організму, допомагає боротися з вірусами й бактеріями, особливо взимку та міжсезоння, але їх треба обережно вживати тим у кого є протипоказання.

ПОМЕЛО, ІНКОЛИ ПОМПЕЛЬМУС АБО ШЕДДОК

Помело — вічнозелене дерево роду цитрус. Плід грушоподібної форми, у діаметрі може бути до 30 см, вага може досягати 10 кг. Колір — від світло-зеленого до жовто-рожевого. На смак солодкий.

Основні діючі речовини: плоди помело містять у 100 г продукту: білки — 0,8 г; жири — 0,04 г; вуглеводи — 8,6 г; вода — 88,5 г. Калорійність 100 г м'якоті — 38 ккал. До складу входять вітаміни A, C (30–53 мг), B1, B2, B5, мінерали: кальцій (26–27 мг), калій (235 мг), залізо (0,3–0,5 мг), фосфор (22–26 мг), натрій (1 мг), клітковина, ефірні олії й органічні кислоти.

Споживання: плоди помело можна застосовувати при приготуванні різних страв з м'ясом, рибою і овочами. З нього виходять чудові джеми, варення, також цей плід використовується як прекрасне додавання до фруктових салатів. Шкірку сушать і додають потім в чай, або роблять з неї варення, цукати. Але найбільше за все рекомендується споживати їх у свіжому вигляді, бо після теплової обробки велика кількість вітамінів пропадає.

Корисні та лікувальні властивості: користь помело для здоров'я пояснюється його найбагатшим вітамінно-мінеральним складом. Великий вміст вітаміну С підвищує опірність організму, допомагає боротися з вірусами й бактеріями, особливо взимку та міжсезоння. Його також вживають для зниження тиску, профілактики утворення тромбів в судинах і пухлин. Вживання фрукта здатне прискорювати обмінні процеси, тому його вважають корисним при дотриманні дієти.

Протипоказання:

- не варто вживати помело при алергії на цитрусові;
- при виразці шлунка, дванадцятипалої кишki і підвищенні кислотності в шлунку;
- треба вживати обережно при гепатиті, нефріті й коліті.

ГРЕЙПФРУТ

Грейпфрут — вічнозелене дерево роду цитрус. Плоди круглі, у діаметрі від 10 до 15 см, покриті тонкою шкіркою жовтого, рожевого або червоного відтінку, з соковитим м'якушем, присмінним ароматом й гіркуватим смаком. Плоди досягають у листопаді — грудні. Вважається, що цей фрукт є гібридом апельсина й помело.

Основні діючі речовини: плоди грейпфрута містять у 100 г продукту: білки — 0,7–0,9 г; жири — 0,2–0,5 г; вуглеводи — 9,8–10,6 г;



клітковину — 0,3–0,5 г; мінеральні речовини: натрій — 2,0 мг, калій — 181,0 мг, кальцій — 2,0–20,0 мг, залізо — 0,25–0,30 мг, фосфор — 15,0–17,0 мг, магній — 6,0 мг; лимонну кислоту — 5,3 г; β-каротин — 0,02 г; тіамін — 0,037–0,053 мг; рибофлавін — 0,031–0,045 мг; піридоксин — 0,045 мг, нікотинамід — 0,23–0,30 мг; аскорбінову кислоту — 45,0 мг (в кожурі — 265,0 мг).

Для соку ці показники дещо нижчі. Незначна гіркота зумовлюється наявністю глікозиду нарингіну. Сорти з рожевим м'якушем мають забарвлення від пігментів пластиду (каротину і лікопену). Калорійність 100 г м'якоті — 30–40 ккал.

Споживають плоди частіше свіжими, та переробляються на соки, варення й компоти.

Корисні та лікувальні властивості: плоди грейпфрута мають антисклеротичні й тонізуючі властивості, збуджують апетит, поліпшують травлення. Їх рекомендують вживати в дієтичному харчуванні, при авітамінозах, після виснажливих інфекційних захворювань і операцій, при фізичній і розумовій перевтомі, у разі хронічних інтоксикацій, гіпертонії і сечокам'яній хворобі, при підвищений температурі тіла та після перенесеного інфаркту міокарда.

Протипоказання: грейпфрут треба вживати дозовано й обережно, якщо ви вживаєте ліки певної групи.

Так, грейпфрут не можна вживати:

— разом із ліками для зниження холестерину: всі препарати групи «статинів». Річ у тому, що особливі речовини грейпфрута блокують властивість печінки синтезувати білок. Таким чином, орган не справляється зі своїми обов'язками, а одна таблетка, запита грейпфрутовим соком, прирівнюється до п'яти-десяти;

— блокатори кальцієвих каналів і ліки при порушеннях ритму серця. Грейпфрут різко підвищує концентрацію засобів і підсилює ефект у кілька разів;

— не варто вживати при алергії на цитрусові. Лікарі попереджають, що алергія на грейпфрут виникає у 30–40% людей, схильних до харчових реакцій;

— велика кількість фруктових кислот викликає виразкові дефекти й протипоказана людям із хворобами шлунково-кишкового тракту.

ЯК ЧАСТО МОЖНА ЇСТИ ГРЕЙПФРУТ?

Щоб мінімізувати шкоду лікарі-дієтологи рекомендують включати до раціону свіжовичавлені соки, а також плоди не частіше ніж 1–2 рази на тиждень. Краще їсти грейпфрут у середині дня.

Не можна вживати наттесерце — це протипоказання стосується щодо всіх цитрусових.

Андрій БАЄВ

НАЙБІЛЬШИЙ КИЗИЛОВИЙ САД ЄВРОПИ РОЗТАШОВАНІЙ В УКРАЇНІ

Найбільший кизиловий сад, вирощений в селищі Нове Запорізької області за органічною технологією, увійшов до Національного Реєстру Рекордів.

Площа саду 14 га може претендувати і на світовий рекорд, адже за попередніми даними, сад нараховує 11 500 дерев кизилу.

Кизиловий сад — родинний бізнес. Заклали його вісім років тому. Тепер, ймовірно, український сад

буде не лише національним рекордом, а й увійде до Книги рекордів Гіннеса, адже така органічна плантація кизилу найбільша не лише в Європі, а й у світі.

Власниками саду є родина Ольшанських, які заснували його ще в 2013 році. Щороку екологічність урожаю підтверджують за всіма вимогами Органік-Стандарту.

Відзначається, що нині власників саду визнано першими національними виробниками екологічно чистої та якісної продукції з кизилу.

Кілька років тому Ольшанський створив торгову марку Famberry, під якою випускає кизилову продукцію: компоти, варення, морс, соуси, пастілу. Минулого року вперше запорізьку ягоду можна було побачити на прилавках супермаркетів «Новус» і «Ашан», «Варус». Пробну партію запорізького кизилу відправили до Німеччини та Америки, наразі ведуться переговори про постачання ягоди до Канади.

Катерина КОРОЛЬ



ЗАГАЛЬНОУКРАЇНСКИЙ ФОТОРЕПОРТАЖ «НАЙКРАЩИЙ САД УКРАЇНИ»

У травні цього року науково-дослідна лабораторія садівництва НЕЦ проводила Загальноукраїнський фотопортаж «Найкращий сад України». Умовами

цього конкурсу не передбачались визначення та відзнаки кращих робіт. Але за час проведення оргкомітетом було отримано понад 1 тисячу світлин, багато

з яких вирізняються якістю та глибоким змістом. Тому вважаємо за потрібне публікувати нині і в подальшому кращі на наш погляд світлини з цього фотоконкурсу.



«Краса серед краси», Мельничук Софія



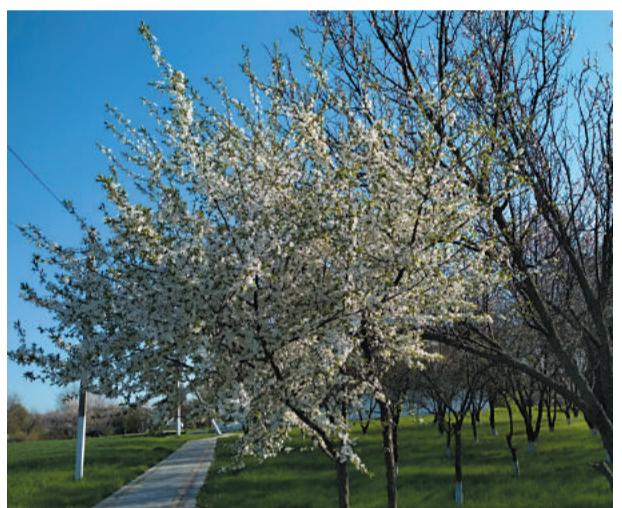
«А яблуні цвітуть», Івченко Ростислав



«Опівдні», Кньовець Анна



«Сади Охтирищини», Івченко Ростислав



«Вишня-наречена», Тільна Поліна



«Оце так Айдаред», юні садівники Вінницької обласної станції юних натуралистів



«Айва ого!», гурток юних садівників Вінницької обласної станції юних натуралистів



«Цвітуть сади», Івченко Ростислав



«Осіннє сляво саду», Соломащенко Микита

ВСІ ДОРОГИ ВЕДУТЬ ДО РІЗДВЯНОГО ЛЬВОВА

Різдвяний Львів — це щось неймовірне! Без жодного перебільшення. Бо стільки незабутніх подій, яскравих вражень і фантастичної атмосфери в одному місці — таке можливе лише у місті Лева під час різдвяних святкувань. Тому зовсім не дивно, що турфірми навперебій пропонують новорічно-різдвяні тури до казкового Львова.

Тож не тільки місто буде вражати вас різдвяною казкою. Якщо ви вже потрапили до Львова, то варто скористатися й іншими чудовими екскурсійними пропозиціями, наприклад автобусною поїздкою до наскельної фортеці Тустань та підйомника Захар Беркут. Взимку тут для вас відкриються просто фантастичні краєвиди. Познайомившися із історичною пам'яткою та намиливавшися природою під час підйому на гору Високий Верх, можна й назад повернутися до Львова.

Різдво — це одне з найулюбленіших свят зимового періоду. В ньому стільки тепла, любові, широті, що будь-які зимові віхоли та морози вимить втрачають свою силу. Тож Різдвяні свята у Львові пройдуть незабутньо за будь-якої погоди. Ви готові до зимової казки по-львівськи? Тоді ми пропонуємо вам невелику інформаційну екскурсію по засніженному місту, яка може стати справжньою західкою для тих, хто святкуватиме Різдво у Львові. Де б не починається ваш маршрут, кінцева станція — Львів. Тому перше, що треба знати туристові, який мріє побачити різдвяну казку у Львові, це коли саме туди варто вирушати. Зазвичай, різдвяно-новорічні святкування розпочинаються ще на початку грудня. Різдвяний ярмарок, Хатка святого Миколая, встановлення та запалення міської ялинки — все це чекає на вас ще в перший половині грудня. 25 грудня в католицьких храмах міста залунали святкові літургії, адже в цей день майже вся Європа святкувала Різдво.

Ми поважаємо традиції інших, але свої цінуємо над усе. Тому основна частина різдвяних святкувань та розваг припадає на 5–7 січня, коли більшість християн східного обряду чекають на сходження вечірньої зорі, щоб сісти до Святої вечеरі, і народження Ісуса Христа. Вірування і традиції, що передаються від батьків до дітей, — це зв'язок поколінь, який не можна втратити. Інакше втратимо свою сутність. Ось тому львів'яни так ревно оберігають та продовжують різдвяні звичаї наших предків. Якщо ви плануєте зустріті Святыні у Львові, ви обов'язково скуштуєте всі дванадцять пісних страв. Але пам'ятайте, що туристів у цей час тут — дуже багато.

Тож краще подбати про Святу вечеरі заздалегідь, щоб з першою вечірньою зорею всію родиною сісти за святковий стіл та скуштувати пісні страви. Серед обов'язкових страв — кутя, узвар, вареники, толочена квасоля, голубці, картопля, гриби, капуста та ін. На багатому, проте пісному столі — страви з урожаю, яким Господь наділив кожну родину. Тож після всіх клопотів та приготувань господарі святково одягаються та сідають до Святої вечеरі, аби подякувати Господу за дари і привітати народження Ісуса Христа.

РІЗДВЯНИЙ ЯРМАРОК — УЛЮБЛЕНА ЛОКАЦІЯ ТУРИСТІВ

Хто не бував на різдвяних ярмарках, той навіть не уявляє, настільки це чудове й атмосферне місце. Аж дух перехоплює — від різноманітних сувенірів, якими рясніє кожна ятка, від ароматів пряників і яскравих новорічних вогників, якими так щедро дивує гостей різдвяний відпочинок у Львові. Всю цю красу, яку ви побачите на різдвяному ярмарку, майстри та майстрині починають виготовляти власноруч ще задовго до початку зимових свят. Дерев'яні вироби, ялинкові прикраси, сувеніри з атрибутикою міста, аксесуари з овечої



шерсті, прикраси з бісеру, різдвяні смаколики та багато-багато іншої продукції, серед якої ви обов'язково щось вподобаєте для себе. І привезете додому частинку різдвяної казки.

Різдвяний ярмарок у Львові традиційно діє на площі Ринок та на проспекті Свободи. Починається 7–8 грудня, а завершує свою роботу наприкінці січня. Тож ви обов'язково встигнете придбати для себе ексклюзивні сувеніри, щоб сповна відчути дух Різдва.

КУЛЬТУРНА ПРОГРАМА РІЗДВЯНОГО ЛЬВОВА

Різдвяні традиції у Львові — це насичена культурна та духовна програма, в якій задяно багато туристичних об'єктів. Я зупинюся на локаціях, де будуть відбуватися основні різдвяні дійства.

БОГОСЛУЖІННЯ В ГРЕКО-КАТОЛІЦЬКИХ ТА ПРАВОСЛАВНИХ ХРАМАХ

Відчути всю глибину і духовну силу Різдва можна лише в Господньому храмі. У Львові варто відвідати такі духовні святині: Вірменський кафедральний собор Покрови Пресвятої Богородиці; церкву пресвятої Євхаристії (колишній домініканський собор); гарнізонний храм святих апостолів Петра і Павла (колишній костел езуїтів); церкву святих Ольги та Єлизавети; собор святого Юра; Успенську церкву на вул. Руській; церкву святого Іоанна Златоустого; церкву святої Параскеви П'ятниці та ін.

Тут ви не лише почуете чудові різдвяні пісенноспіви, а й побачите на власні очі величні пам'ятки архітектурної спадщини, якими є ці храми.

ТЕАТРИ — ЦЕНТРИ РІЗДВЯНОЇ КАЗКИ

Святкування Різдва у Львові неможливо уявити без колядок та щедрівок. Саме ними вас рясно засиплять колядувальники — учасники Міжнародного різдвяного фестивалю. Відбувається це традиційне щорічне дійство перед Оперним театром (*театр опери та балету імені Соломії Крушельницької*). А в національному академічному українському драматичному театрі імені Марії Заньковецької ви зможете переглядати різдвяні вистави за участю найвідоміших українських акторів.



Засновники:
Національний еколого-натуралистичний центр учнівської молоді (HENC)

Головний редактор: Володимир Вербицький
Редактор: Вікторія Петлицька
Відповідальний секретар: Олександр Кузнєцов

Газету можна придбати за адресою:
м. Київ-74, вул. Вишгородська, 19, НЕНЦ

Тираж — 1 500 пр. Ціна договірна

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

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

Адреса редакції:

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

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс»
Підготовлено
до друку
17.12.2021

«ПАРАД ЗВІЗДАРІВ» — ЩЕ ОДНА ГОРДІСТЬ ЗИМОВОГО ЛЬВОВА

Святковий «Парад звіздарів» традиційно проходить 8 січня. Стартує він із Музеїної площа і прямує аж до площи Ринок. Яскраві різдвяні атрибути, тематичні костюми та мелодійні колядки, що лунатимуть від учасників параду, — все це занурить вас у різдвяну атмосферу з головою.

«РІЗДВО В ГАЮ» — НЕЙМОВІРНА ПОДІЯ РІЗДВЯНОГО ЛЬВОВА

Якщо ви ще не спланували, як відсвяткувати Різдво у Львові, обов'язково прогляньте різдвяну програму «Шевченківського гаю». Щороку в музеї народної архітектури та побуту відбувається колоритне дійство з вертепом, колядками, мастер-класами та народними гуляннями, яке подарує кожному туристу незабутні святкові враження. А виготовлений власноруч вертеп чи різдвяна зірка будуть ще довго нагадувати вам про фантастичний Львів.

КОВЗАНКА ЧИ ПРОГУЛЯНКА НІЧНИМ МІСТОМ?

Обов'язково погуляйте вечірнім містом під час новорічно-різдвяних свят. Адже в цей період Львів наповнений яскравим сяйвом, особливою атмосферою, ароматами різдвяних смаколіків та щасливим сміхом перехожих. Заодно й на ковзанку завітайте. Адже ви їдете за яскравими емоціями та активним відпочинком. Тож і катання на ковзанах, і вечірня прогулянка стануть тими яскравими моментами, про які ви будете ще довго гадувати за сімейними розмовами.

СМАЧНЕ ЗАВЕРШЕННЯ РІЗДВЯНОЇ ПОДОРОЖІ — У ЛЬВІВСЬКІЙ КАВ'ЯРНІ

Про те, що львівська кава — найсмачніша, знає кожен, хто скуштував цей ароматний напій у затишній львівській кав'яні. А після такого насиченого та активного відпочинку, який пропонують вам тури до Львова на Різдво, якраз і варто трохи порелаксувати за горячим кавом.

Впевнені, ви отримаєте від такої подорожі більше, ніж очікували. А чудові сувеніри та смачний львівський шоколад ще довго нагадуватимуть вам про цю різдвяну казку. Адже скільки разів ви не навідувалися до цього чарівного міста, ви будете відкривати його по-новому. І щоразу отримуватимете неймовірне задоволення. Тож ще не вирішили, куди поїхати на Різдво? Обирайте Львів — не схібте!

Олена ДЕНІСЮК