



Індекс 98146

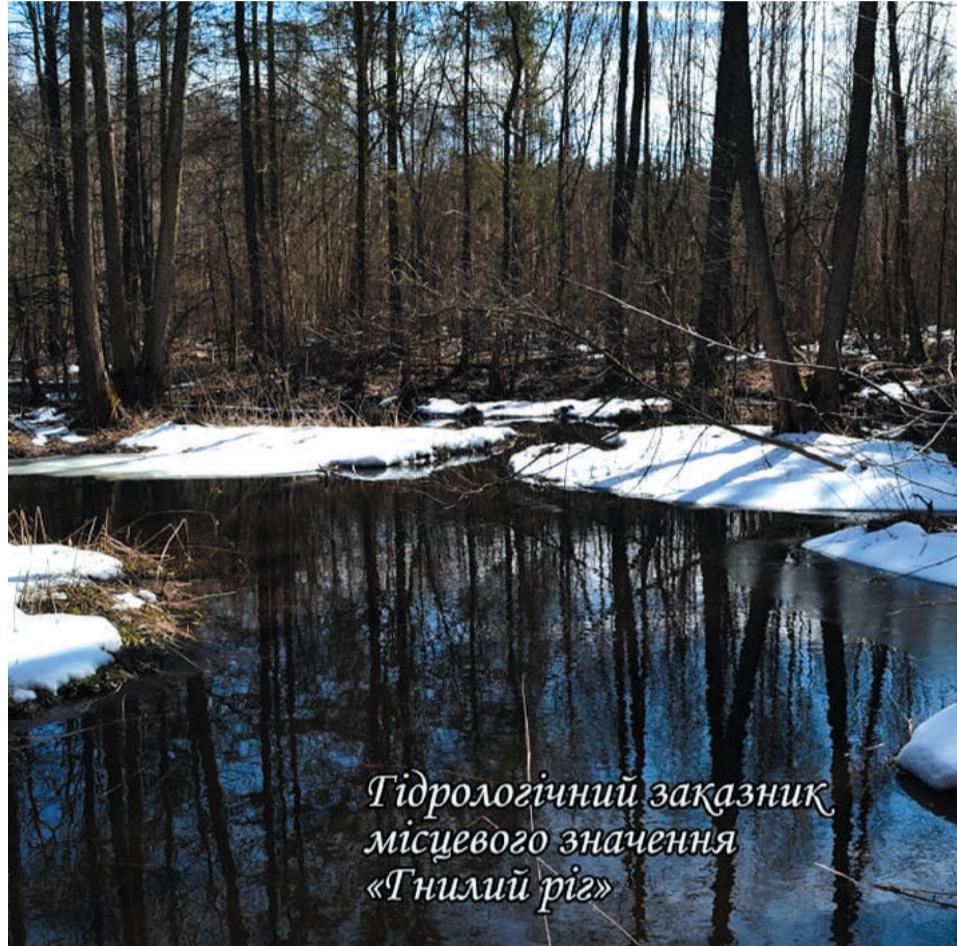
ЮНІАТ №2(67), 2022

нічні амураліст

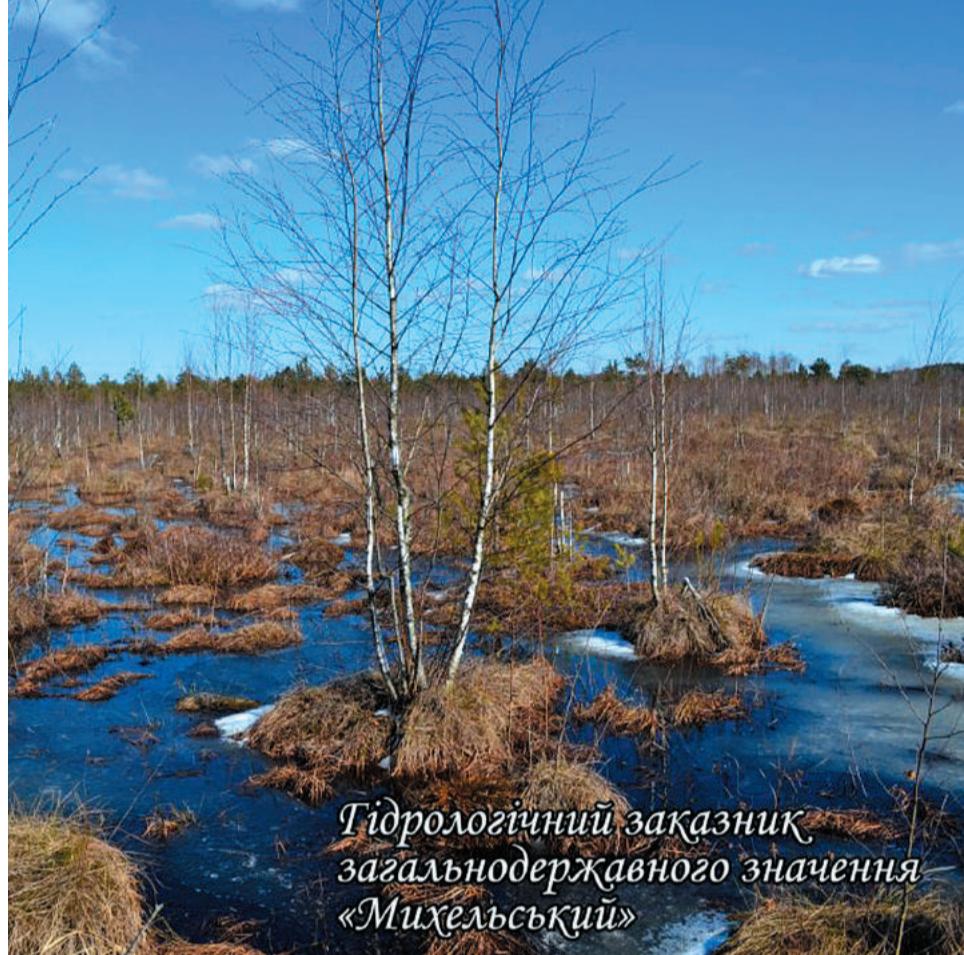


Міністерство освіти і науки України,
Національний еколого-натуралістичний центр університетської молоді (НЕНЦ)

2 лютого – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ВОДНО-БОЛОТНИХ УГІДЬ



Тідрологічний заказник
місцевого значення
«Гнилий ріг»



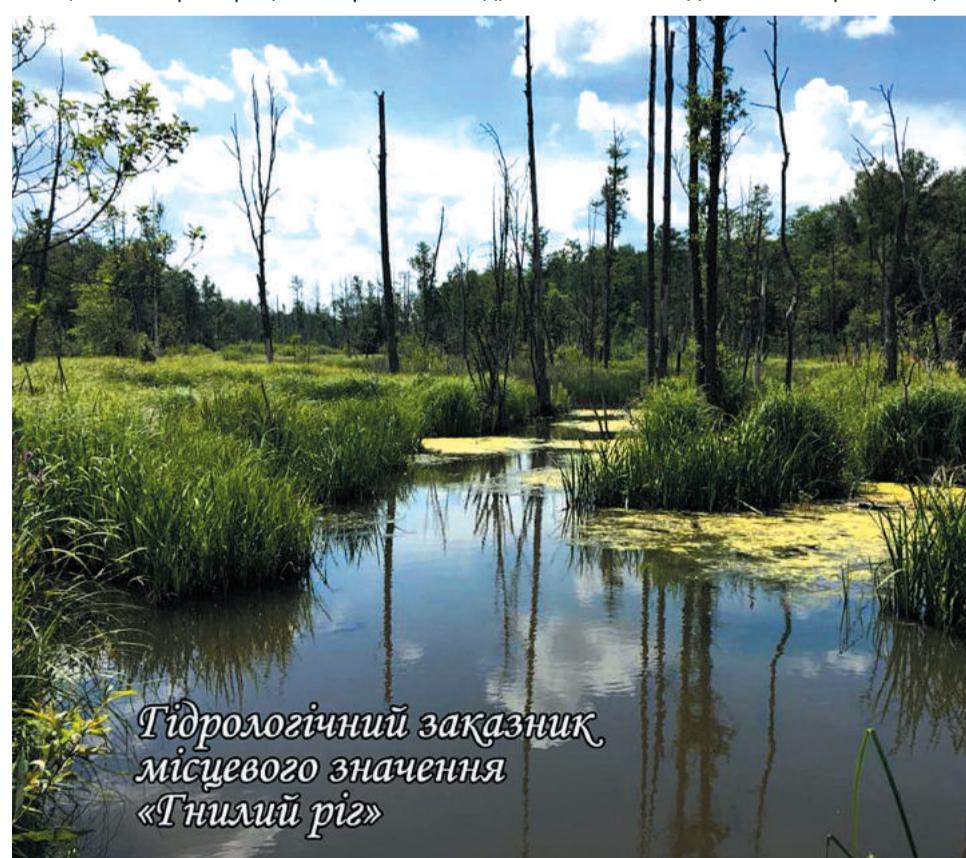
Тідрологічний заказник
загальнодержавного значення
«Михельський»

Водно-болотні угіддя загальнодержавного і місцевого значення на Хмельниччині та на природно-заповідних територіях НПП «Мале Полісся» й НПП «Подільські Товтри» зачаровують своєю неповторною красою місцевих жителів — подолян і поліщуків та гостей краю. Сьогодні охорона і збереження водно-болотних угідь — актуальна проблема суспільства, природоохоронців та усіх небайдужих до цієї справи людей.

Педагоги, науковці й лісівники області забезпечують проведення роз'яснювальної роботи серед дітей, учнівської та студентської молоді закладів освіти про важливість цих екосистем, як одних із найбільших на планеті осередків біорізноманіття, а організація відновлення та збереження водно-болотних угідь є одним із важливих заходів державної і місцевої влади для захисту прісних вод, поглиблення наслідків змін клімату і адаптації до них.

Адже саме ці екосистеми мають важливе значення для довкілля, функції яких не може замінити людина своєю діяльністю, зокрема:

— болота, заплавні луки, ліси, плавні та мілководні водойми життєво необхідні для забезпечення місцевого населення й усього людства прісною водою, очищення та фільтрації поверхневих вод, поповнення водоносних горизонтів;



Тідрологічний заказник
місцевого значення
«Гнилий ріг»



Тідрологічна пам'ятка природи
загальнодержавного значення
«Озеро Святе»

— водно-болотні угіддя годують людство — їх використовують для рибальства і сільського господарства протягом тисячоліть;

— вони забезпечують людей відновлюваними природними ресурсами для природних промислів, будівництва та опалення;

— мають значні бальнеологічні ресурси та використовуються з рекреаційною метою;

— зберігають біорізноманіття та екологічну рівновагу;

— пом'якшують вплив штормів і повеней та захищають берегові лінії від руйнування;

— депонують вуглець, продукують кисень і допомагають у боротьбі зі змінами клімату.

А ще водно-болотні угіддя Хмельниччини — ідеальні місця для відпочинку: тут можна рибалити й веселувати на каное, збирати мушлі для своєї колекції й спостерігати за птахами, плавати і пірнати з маскою, полювати й займатися вітрильним спортом.

Наше ж завдання — охороняти й зберігати цей дарунок природи людству, навчати цієї справи у закладах освіти підростаюче покоління.

За матеріалами Хмельницького ОЕНЦУМ

У ЗИМОВОМУ САДУ НЕНЦІ КВІТУЮТЬ РІДКІСНІ КВІТИ. І ЦЕ В ТОЙ ЧАС, КОЛИ ЗА ВІКНОМ ЗИМА

У Зимовому саду Національного еколого-натуралистичного центру учнівської молоді квітуть: Камелія японська (*Camellia japonica*), Спатифілум Уоліса (*Spathiphyllum walissii*), Більбергія поникла (*Billbergia nutans*), Гусманія коніфера (*Guzmania conifera*), Цикламен перський (*Cyclamen persicum*). І це в той час, коли за вікном зима.

Більбергія відноситься до родини бромелієвих. Батьківщина — Центральна і Південна Америка, Антильські острови. У природі існує близько 55 видів. Види, що одержали поширення як кімнатні рослини, є досить невибагливими.

У практиці фен-шуй рослина символізує духовність та життєву мудрість — цьому сприяє вміння більбергії створювати навколо себе комфортну атмосферу.

А це Камелія японська (*Camellia japonica*) — найвідоміший декоративний, квітковий чагарник роду камелія (*Camellia*). Батьківщиною камелії є Південно-Східна Азія.

Цікаво, але японська камелія, як і азалія, розkvітає в зимово-весняний період (з січня по

березень), тому її ще називають «зимова троянда». Тривалість квітування зазвичай становить від 1 до 3 місяців.

Тож у всіх охочих є ще можливість побачити, як квітне Камелія на власні очі, завітавши до Зимового саду Національного еколого-натуралистичного центру учнівської молоді.

А з цією квіткою пов'язано багато легенд і забобонів. Це благородна і чарівна рослина Спатифілум, яку називають також «жіноче щастя». Важається, що вона приносить в оселю, де росте, любов, мир, благополуччя. Так це чи ні, можна перевірити на своєму досвіді, виростиши цю прекрасну і невибагливу квітку у себе вдома.

А ось і Більбергія поникла (*Billbergia nutans*), вона відноситься до родини бромелієвих.

Має їй іншу назву — «сьози королеви». Розкішне цвітіння цієї бромелієвої красуні триває протягом всього холодного сезону — з жовтня і до кінця лютого.

Більбергія буде комфортно себе почувати в будь-яких приміщеннях, в яких температура не падає нижче +12 °C як влітку, так і взимку. Головне — забезпечити потрібну вологість, не

менше 65%. І скромна та витончена більбергія стане окрасою вашого дому.

Цикламен перський — це красива квітка, яка була завезена до нас із Північної Африки і Середземномор'я. Цикламен належить до родини первоцвітих. Цвіте цикламен зазвичай з початку осені і до самої весни. У літній період рослина відпочиває і набирається сил. Оптимальна температура для тривалого цвітіння цикламена — від +12 до +15 °C (вдень) і до +10 °C (вночі). Квітка краще росте в місцях із яскравим, але розсіяним світлом. Цикламени довговічні, можуть жити до 25 років.

Тож, оселившись цю квітку у себе вдома на підвіконні, гарантовано, що не один рік будете милуватися її цвітінням. Але за умови правильного догляду за нею.

А отримати практичні навички для вирощування кімнатних рослин можна, відвідуючи безкоштовні гуртки: «Юні квітникарі», «Юні флористи» при Національному еколого-натуралистичному центрі учнівської молоді. Чекаємо на вас!

Тетяна ДОМРАЧЕВА



БІЛІ ВЕДМЕДІ МОЖУТЬ ЗНИКНУТИ

Щорічно 27 лютого відзначається інтернаціональне екологічне свято — Міжнародний день полярного ведмедя (*International Polar Bear Day*). Ініціатором цього свята виступає організація Polar Bears International (PBI) — міжнародна організація, яка бореться за збереження популяції полярних (білих) ведмедів.

Завдання Міжнародного дня полярного ведмедя — поширити інформацію про цих тварин та привернути увагу громадськості до необхідності охорони як самих ведмедів, так і їхнього природного середовища існування.

Білі ведмеді можуть повністю зникнути до кінця століття, якщо не докладати більше зусиль для боротьби зі змінами клімату, прогнозує дослідження.

Вчені кажуть, що деякі їхні популяції вже знаходяться на межі виживання, оскільки в Арктиці тане крига.

Тваринам потрібна крига Північного Льодовитого океану для полювання на тюленів. Коли ж лід тане, тварини змушенні долати великі відстані або виходити на берег, де їм важко знайти їжу і нагодувати своїх дитинчат.

За словами науковців, ведмідь став «усобленням змін клімату». Білі ведмеді й так вже сидять на вершині світу; якщо лід зникне, їм не буде куди подітися. Міжнародний союз охорони природи (IUCN) вважає, що білі ведмеді перебувають під загрозою вимирання, а ключовим фактором зниження їхньої кількості є кліматичні зміни.

Дослідження показують, щотанення морського льоду, ймовірно, зменшило кількість полярних ведмедів — можливо, дуже суттєво.

За допомогою моделювання використання енергії білих ведмедів, дослідники змогли розрахувати межі їхньої витривалості. Дослідники також змогли передбачити, коли цієї межі досягнуть різні райони Арктики. Можливо, це вже могло статися у деяких районах, де живуть полярні ведмеді.

Показати, наскільки неминуча загроза для різних популяцій білого ведмедя — ще одне нагадування, що ми повинні діяти зараз, щоб вирішити найгірші проблеми в майбутньому.

За сценарієм збереження високих викидів парникових газів, до 2100 року, ймовірніше, зникнуть усі популяції білих ведмедів, окрім кількох. І навіть якщо викиди скоротяться до помірних, кілька популяцій все одно зникнуть. Отримані результати збігаються з попередніми прогнозами, згідно з якими до 2100 року залишиться лише декілька популяцій білих ведмедів далеко на півночі — якщо зміни клімату триватимуть нинішніми темпами.

Крига на поверхні океану формується та тане залежно від пори року. Подекуди в Арктиці вона зберігається з року в рік, забезпечуючи існування таких видів як білі ведмеді, тюлені та моржі. Морський лід, який не тане в Арктиці довше року, зменшується зі швидкістю близько 13% на десятиліття з моменту появи супутникових записів наприкінці 1970-х.

Алла ВОЙТЮК



НА ОСТРОВІ НОРВЕГІЇ НЕ МОЖНА НАРОДЖУВАТИ, ВМИРАТИ І ЗАВОДИТИ КОТІВ: ЧИМ ЖИВЕ НАЙПІВНІЧНІШЕ У СВІТІ ПОСЕЛЕННЯ



У Лонг'їрі, який розташований в центрі архіпелагу Шпіцберген у Північному Льодовитому океані і є частиною Норвегії, діють дуже своєрідні закони, яким завжди слідують трохи більше 2000 його жителів. Це містечко відоме як найближчий до Північного полюса населений пункт, тому в зимовий період тут ніч може тривати до чотирьох місяців.

Люди на острові проводять 155 днів без природного освітлення через своє географічне розташування. При цьому на острові не можна вмирати та народжувати дітей. Щороку столицю Шпіцбергена відвідує багато туристів.

ІСТОРІЯ ПОСЕЛЕННЯ

Лонг'їр був створений як поселення для робітників вугільної шахти, яка колись була однією з найбільших у Скандинавії. Близьче до 2000-х років, коли копальні вичерпалися, робітники нікуди не поїхали, вони осіли тут же, створивши невелике містечко і живучи за рахунок землі, а також туризму та програм додаткової освіти.

У Лонг'їрі, розташованому на півдорозі між материковою Норвегією та Північним полюсом, проживає понад 40 національностей. Більшість ненорвежців прибули на острів із Росії, України, Польщі, Німеччини, Швеції, Данії та Таїланду.

Люди в Лонг'їрі ввели деякі суворі закони, які для сторонніх можуть здатися дивними, але для їхнього способу життя через екстремальну погоду, в якій вони живуть, правила цілком логічні.

У міру того, як місто продовжувало розвиватися, все більше людей хотіли приїднатися до цього

тихого «краю світу» не тільки через простий спосіб життя, але й через довгі і темні зими, які бувають дуже красивими.

НА ОСТРОВІ НЕ ДОЗВОЛЕНО ВМИРАТИ ЧИ НАРОДЖУВАТИ

Два дуже радикальні закони, ухвалені людьми, які живуть у Лонг'їрі, не дозволяють ні вмирати, ні народжувати на цій території. Причина, через яку не можна вмирати в поселенні, полягає в тому, що тіло неможливо закопати в сніг, а в землі воно буде дуже повільно розкладатися.

Це привабить білих ведмедів, які становлять одну з найбільших небезпек для поселенців. Тому, якщо хтось почувається дуже погано настільки, що може померти, його відправлють у південну частину Норвегії. Там хворому дадуть ліки або належним чином поховають.

У поселенні також немає лікарні чи пологового будинку. Щоб уникнути будь-яких ризиків під час пологів, влада острова наполегливо рекомендує кожній вагітній жінці приблизно за три тижні до пологів вирушити до найближчого міста, де є лікарня.

ЩЕ ОДИН ЗАКОН НЕ ДОПУСКАЄ КІШОК У ПОСЕЛЕННЯ

Кішки можуть полювати на птахів у поселенні. Тому, щоб не ризикувати, мешканці їх уникають.

ЩО ЩЕ ВІДОМО ПРО ОСТРІВ

Коли сонце сідає 5 жовтня щороку, Лонг'їр не бачить світла протягом 155 днів до 8 березня. Це робить його одним із небагатьох місць у світі, де вдень можна побачити північне сяйво.

Навколо бродить більше ведмедів, ніж людей. Чисельність білих ведмедів на архіпелазі Шпіцберген становить близько 3000 особин. Тому буквально всі жителі носять із собою зброю на випадок нападу, а кожен студент у місцевому університеті у перші дні заняття вчиться стріляти.

Так, у цьому невеликому поселенні є свій університет, що робить столицю Шпіцбергена унікальним місцем: тут розташовані найпівнічніший університет у світі, найпівнічніша бібліотека, магазини, дитячий садок тощо. Оскільки у зимові місяці місцеві жителі пересуваються на снігоходах та собачих упряжках, тут передбачено спеціальні «парковки» для собак.

З середини 20-го століття влада взяла курс на нормалізацію життя в місті та розвиток соціальної інфраструктури. У ті ж роки почався значний розвиток туризму та науково-дослідної діяльності. Відкриття аеропорту в 1975 році стало важливою подією для життя Лонг'їра, який поступово перетворився на туристичний пункт.

Вчені стікаються на архіпелаг з дослідницькою метою. Крім того, на Шпіцбергені знаходиться Всесвітнє сховище насіння. На сьогодні у банку зберігається понад 800 000 насінин різних видів, і їхня кількість збільшується. Мета сховища — допомогти людству перезавантажитись у разі глобальної катастрофи.

Це сховище вже довело свою корисність, оскільки вчені на Шпіцбергені допомогли сирійським вченим відтворити варіації насіння.

Водночас вічна мерзлота гарантує, що зразки насіння залишаться замороженими навіть без електрики.

Олена РАСЕНКО



ПАНІЧНІ АТАКИ: ЩО ЦЕ ТАКЕ І ЩО РОБИТИ

Панічна атака — це раптовий приступ сильного страху, який викликає серйозні фізичні реакції, коли немає реальної небезпеки або видимої причини. Панічні атаки можуть бути дуже страшними. Коли вони відбуваються, людина відчуває, що втрачає контроль. Зовні це часто схоже на серцевий напад.

Панічні атаки зазвичай починаються раптово, без попередження. Вони можуть нахлинути в будь-який час — за кермом автомобіля, в торговому центрі, під час сну або ділової зустрічі. Напади паніки мають багато варіантів, але симптоми зазвичай досягають максимуму протягом декількох хвилин.

Деякі дослідження свідчать, що природна реакція тіла на боротьбу або втечу пов'язана з панічними атаками. Наприклад, коли вас атакують, тіло буде реагувати інстинктивно. Серцебиття і дихання прискориться, коли тіло підготується до небезпечної для життя ситуації.

Багато з цих же реакцій відбуваються при нападі паніки. Але невідомо, чому виникає панічна атака, коли немає явної небезпеки.

Невідомо, чим викликані панічні атаки або панічний розлад, але свою роль можуть зіграти:

- генетика
 - важка травма або стрес
 - темперамент, чутливий до стресу або скильний до негативних емоцій
 - певні зміни в роботі мозку
- Панічні атаки зазвичай мають деякі з цих ознак або симптомів:
- відчуття загибелі або небезпеки, що насувається
 - страх втрати контролю або страх смерті
 - почуття нереальності або відчуженості
 - швидкий, прискорений серцевий ритм
 - трептіння, озноб, кінцівки, що тримають
 - пітливість
 - задишка або ком у горлі
 - лихоманка
 - нудота
 - спазми в животі
 - біль у грудях
 - головний біль
 - запаморочення, туман у голові, слабкість
 - оніміння або поколювання

У багатьох людей за все життя трапляється один або два напади паніки, і проблема ймовірно зникає, коли закінчується стресова ситуація. Але якщо несподівані напади паніки повторюються і викликають тривалі періоди постійного страху перед іншим нападом, може виникнути захворювання, яке називають панічним розладом.

Панічні атаки можуть бути страшними і суттєво вплинути на якість життя людини.

Найбільше незручностей дарує сильний страх, що панічна атака повториться. Страх нових нападів може бути настільки сильним, що призводить до фобій.

Найчастіше панічні розлади супроводжуються агорафобією — це страх перед відкритим простором і навітом. Люди бояться опинитися в місцях



або ситуаціях, з яких важко або незручно вибратися, або, де не нададуть своєчасної допомоги, якщо станеться панічна атака.

З панічними атаками важко впоратися самостійно. Вони можуть посилюватися, відбуватися частіше без лікування. Після таких нападів настає втома. Відновитися складно.

У разі виникнення симптомів панічної атаки, слід негайно звернутися за медичною допомогою, поки ще можна запобігти панічному розладу.

Прояви панічного нападу можуть нагадувати симптоми інших серйозних проблем зі здоров'ям, таких як серцевий напад. Тому важливо, щоб лікар оцінів, що є причиною симптомів і не пропустив інші захворювання.

Симптоми панічного розладу часто починаються в пізньому підлітковому або ранньому дорослому віці. Вони зачіпають жінок більше, ніж чоловіків. Спочатку панічні атаки можуть початися раптово і без попередження, але з часом вони зазвичай ініціюються певними ситуаціями.

Навіть досвідчені лікарі часто плутають

паніку з тривогою і панічний розлад з тривожним розладом.

Паніка часто не має свідомих причин, її складно передбачити або передчувати. Тривога більш раціональна і усвідомлена. Панічні атаки не завжди викликані стресами. Вони найчастіше відбуваються «на рівному місці». Тривога зазвичай пов'язана з чимось, що сприймається як стрес або загроза. Панічні атаки переважно пов'язані з інтенсивними, руйнівними симптомами. Вони часто містять почуття «нереальності» і відчуженості. Тривога може бути легкою, середньою або важкою, і навіть відчуватися як повсякденна турбота. Під час нападу паніки вмикається автономна реакція тіла, фізичні симптоми часто більш виражені, ніж симптоми тривоги. Напади паніки зазвичай починаються раптово. Симптоми тривоги поступово посилюються з часом. Тривога може нарости поступово. Тривога — це реакція на стрес або загрозу. Симптоми нападу паніки інтенсивні і руйнівні. Симптоми тривоги варіюються за інтенсивністю від легкої до важкої. Напади паніки зазвичай проходять через кілька хвилин, в той час як симптоми тривоги можуть тривати досить довго. Панічні атаки зазвичай викликають занепокоєння або страх, пов'язані з повторною атакою. Тривога може відступити, якщо зникають причини, що її викликають.

За відсутності лікування напади паніки і панічний розлад можуть торкнутися практично всіх сфер життя.

Ускладнення, які можуть бути пов'язані з панічними атаками:

- розвиток специфічних фобій, таких як страх перед водінням або виходом з дому
- часте звернення до лікарів
- уникнення соціальних ситуацій
- депресія, тривожні розлади та інші психічні розлади
- підвищений ризик суїциdalних думок
- зловживання алкоголем або іншими речовинами
- фінансові проблеми

На жаль, поки не існує надійного способу, як запобігти панічним атакам або панічному розладу. Однак рекомендують:

- пройти лікування від нападів паніки якомога швидше, щоб не дати їм посилитися або стати більш частими
- дотримуватись плану лікування, щоб запобігти рецидивам або погіршення стану

Лікування панічного розладу в наші дні може бути цілком ефективним і включає медикаменти і спрямовану психотерапію. Дуже допомагають сучасні техніки «Усвідомленості» (*Mindfulness*), включаючи метод заземлення (дозволяє тілу застекоїтися і подати сигнал про відсутність реальної загрози).



Надія ЯЦЕНКО

СТЕЖКА ЗДОРОВ'Я: ДЛЯ ЧОГО ВОНА ПОТРІБНА?

Новий та сучасний тренд в пропагуванні здорового способу життя — це створення стежок здоров'я, особливо у великих мегаполісах. Створення таких стежок не потребує значного фінансування та може принести численні переваги для місцевого населення, покращити взаємодію людини і природи та показати цінність природних екосистем для людини. Стежки можуть бути обладнані місцями для відпочинку, інформаційними таблицями і стендами, спортивними тренажерами, велодоріжками та освітленням.

Правді, такі стежки сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я населення, що ними регулярно користається. Якщо стежки розміщені серед дерев та трави, то перебування на такій стежці буде насичувати організм киснем. Регулярні фізичні вправи серед природи і зелені стане профілактикою серцево-судинних захворювань, а для молоді заняття спортом, вело- та піші прогулянки протидіють інтернет- та комп'ютерній залежності.

Також інформація, що розміщується вздовж стежок здоров'я щодо цінності природи, вартості екосистемних послуг, дозволить підвищити екологічну свідомість та наблизити міських жителів до природи. Часто спортивні майданчики чи місця відпочинку на цих стежках сприяють спілкуванню та соціалізації жителів.

Стежки здоров'я є способом пропагування здорового способу життя і залучення до нього молоді та людей літнього віку.

У великих містах саме парки, лісопосадки та зелені зони можуть стати домівкою для стежок здоров'я і збільшити кількість здорових та екологічно свідомих городян.

Популярним є також метод оздоровлення під назвою «Теренкур» — це гармонійний і природний метод оздоровлення, заснований на дозованій пішій ходьбі за заздалегідь складеним маршрутом. Для його практикування також може підійти стежка здоров'я у парку чи лісі.

На стежці здоров'я розвивається витривалість, нормалізується робота опорно-рухового апарату, відновлюється тонус м'язів і судин. Дозоване фізичне навантаження корисно впливає на обмін речовин, на дихальну систему, служить надійною профілактикою різних захворювань і загартовує організм. Крім того, теренкур рекомендований з метою реабілітації пацієнтів після інфаркту міокарда, перенесених травм, при ожирінні, порушення системи травлення і багатьох інших патологіях. Оскільки маршрут теренкуру зазвичай прокладається серед красивих ландшафтів, спілкування з природою позитивно позначається на нервово-психічному стані людини і має антистресову дію.

Наталя КУЦ



ПАСТЕРНАК – КОРІНЬ МУДРОСТІ ТА ДОВГОЛІТТЯ

Східні знахарі вважають, що, вживуючи пастернак, людина набуває мудрості, здоров'я та довголіття. А останнім часом відбувається його активне медикаментозне застосування у вигляді фармацевтичних продуктів різного призначення. Вченими виявлені цінні корисні властивості кореня пастернаку для організму, особливо при дієтичному і лікувальному харчуванні. Як виростити та як вживати? Підкажу.

Пастернак — овочева пряно-смакова рослина сімейства селерових. Це дворічна рослина, яка в перший рік нарощує корінь, а на другий рік квітє та дає насіння. Дикий пастернак поширеній на лугах і лісових галявинах усього континенту Євразії. Наукова назва рослини походить від латинського слова «*pastus*», що означає «їжа», а все завдяки тому, що до появи картоплі цей коренеплід був широко пошириною їжею європейців. У різних регіонах України його називали білій корінь, козелець, польовий борщ, що свідчить про давнє застосування пастернаку в українській національній кухні.

Коренеплід пастернаку дуже схожий на моркву, але має світлий жовтуватий або кремовий колір. На смак пастернак солодкуватий, має пряні нотки і своєрідний яскравий аромат.

У коренеплоді міститься багато каротину, вітаміни C, PP, B, пектинові сполуки, велика кількість калію, фосфору, а також сірка, кремній, амінокислоти, вуглеводи, білки, ефірні масла і фурокумарини. Цей овоч корисно впливає на людський організм, покращує обмін речовин, тонізує та підвищує імунітет, покращуючи травлення та знімаючи спазми в кишечнику. Він зміцнює серце і капіляри, профілактує стенокардію. Має сечогінну, протиобріякову дію, ефективний при гіпертонії.

Пастернак — низьколалорійний овоч, в 100 грамах продукту всього 47 кілокалорій. Людям, що стежать за своєю фігурою, він стануть в нагоді.

Важливо! Серйозних протипоказань до вживання цього коренеплоду немає. Лише літнім людям і дітям вживати з обережністю, особливо алергікам, тому що високий вміст ефірних олій може спровокувати реакцію. У рослині міститься фурокумарин, який підвищує чутливість шкіри до ультрафіолету. Не можна їсти пастернак тим, хто страждає фотодерматозом і хворобою Вітіліго.

Влітку зелені пагони овочу активно виробляють ефіроль. При тісному контакті з листям може відбутися почервоніння шкіри.

Його можна засушувати і подрібнювати в порошок, який використовують як ліки, а також корисну добавку до багатьох страв.



Пастернак — невибаглива рослина. Він нормально росте на різноманітних ґрунтах, переважно на сонячних місцях. Але великі соковиті корені виростають на рихлих і поживних вологих землях.

Пастернак — холодостійка культура, тому насіння можливо висівати не тільки рано весні, а й під зimu. Якщо робити весняні посіви, то краще насіння замочити на 2–3 дні у вологій тканині. Висівають його рядами шириною 25–30 см, заглиблюючи у землю на 1,5–2 см. Коли на рослинках з'являється 2 справжніх листочки, їх проріджують, залишаючи відстань між ними до 5 см. Через місяць відстань між рослинами збільшують до 10 см.

Полив рослин проводять глибокий, але не часто. Викопують коріння пізно восени, зберігають разом із моркою. Також можна частину рослин залишити зимувати на грядках, а ранньою весною викопати — корені збережуться соковитими.

Будьте уважні! При спекотній сонячній погоді листя пастернаку виділяє ефірні масла, що можуть

спричинити опік шкіри, тому працюйте лише вранці, увечері або при похмурій погоді.

У кулінарії свіжий корінь додають у невеликій кількості в перші і другі страви для підвищення пікантності та аромату. У консервації пастернак використовують для лечо, овочевої ікри, салатів, солін.

Пропоную скуштувати салат пряний: яблука, моркву, пастернак нарізають тонкою локшиною або натирають на терці, за бажанням здобрюють цукром, лимонним соком, поливають сметаною або йогуртом за смаком.

Вітамінне пюре із пастернаку і картоплі: 2 частини картоплі і 1 частину пастернаку варять у несоленій воді до готовності, відціджають, роблять пюре, добавляючи вершки або масло, солять за смаком. Насправді присmak воно має солодкуватий.

Сподіваюсь, що ця інформація переконала вас: пастернак — цінний і корисний овоч, який допоможе зміцнити імунітет, укріпити здоров'я.

Тетяна ЛЯШЕНКО

РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ЗАОЧНОГО КОНКУРСУ РОБІТ ЮНИХ ФОТОАМАТОРІВ «МОЯ КРАЇНА – УКРАЇНА»

У листопаді-грудні 2021 р. Національний еколого-натуралистичний центр провів Всеукраїнський заочний конкурс робіт юних фотоаматорів «Моя країна – Україна!».

Конкурс проводиться з метою формування в учнівської молоді активної життєвої позиції та готовності брати участь у суспільному і культурному житті країни; розвитку пізнавальних

процесів у дітей, зокрема: уяви, сприйняття, уваги, мислення; формування екологічної культури.

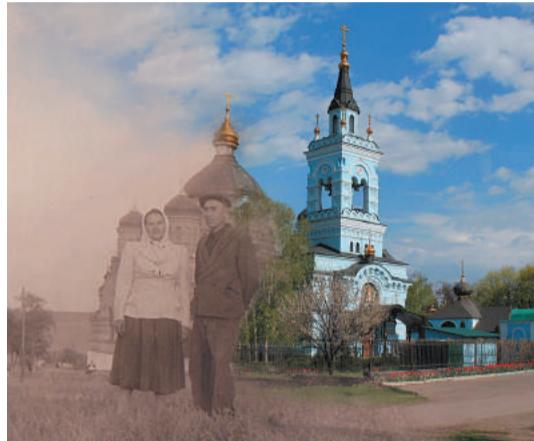
До вашої уваги пропонується переглянути роботи переможців конкурсу робіт юних фотоаматорів. Також найкращі роботи будуть розміщені на сторінках науково-художнього журналу для дітей та юнацтва «Паросток» та на ютуб-каналі НЕНЦ <https://www.youtube.com/channel/UCM3MDFAAO9oT8PdcxxnuiQg>.



«Україна – це Я»,
Філіппова Карина



«І один у лісі – воїн»,
Янковський Ілля



«Крізь часи»,
Саніна Софія



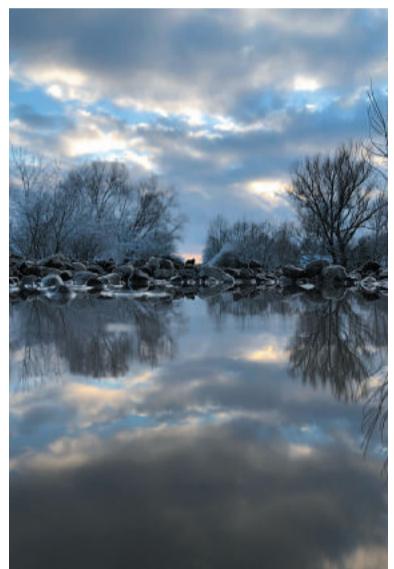
«Чарівна квітка»,
Греца М.



«Браво»,
Горова М.



«Сестричка»,
Марчук А.



«Краса, що вражає»,
Ольшанська С.



«У сонячних променях»,
Швець Д.



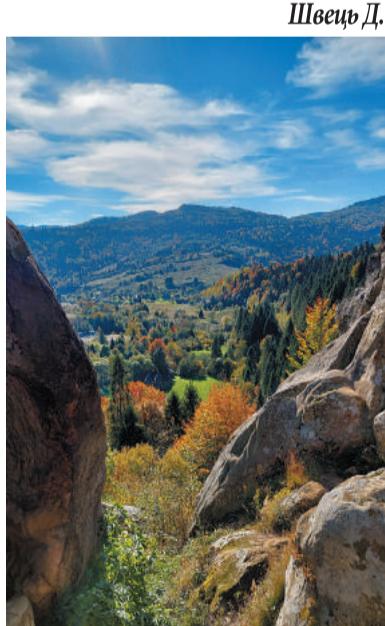
«Ой, на Івана, та й на Купала»,
Хріпко С.



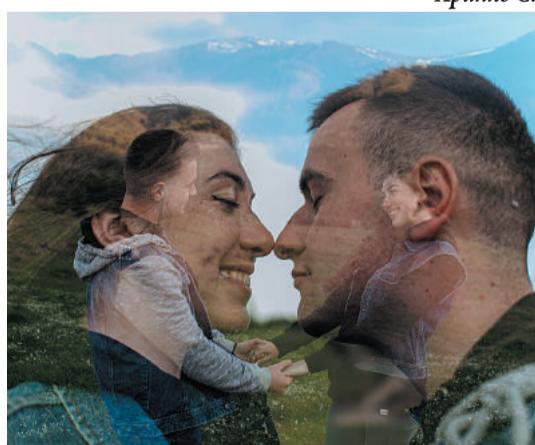
«Спільне сусідство»,
Онащук В.



«Родючі землі України»,
Спісарев Всеволод



«Тустань»,
Чорний Н.



«Це справжнє кохання»,
Педик Оксана



«Туман над річкою»,
Попчук Анастасія



«Натюрморт»,
Гліган О.



Засновники:

Національний еколого-натуралистичний центр
учнівської молоді (НЕНЦ)

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

Газету можна придбати за адресою:

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

Тираж – 1 500 пр. Ціна договірна

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

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

Адреса редакції:

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

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс»
Підготовлено
до друку
10.02.2022