



Індекс 98146

ЮНІАТ №4(93), 2024 НИЙ Натураліст

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



«ЗБЕРЕЖЕМО ЕНЕРГІЮ – ЗБЕРЕЖЕМО ПЛАНЕТУ!»

16–18 квітня 2024 року Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді МОН України спільно з громадською організацією «Екологічний клуб «Еремурус» за підтримки Міністерства екології та природних ресурсів України, Бюро з питань екології Української греко-католицької церкви провели другий (фінальний) етап Всеукраїнського конкурсу молодіжних проєктів з енергоефективності «Енергія і середовище» під гаслом «Збережемо енергію – збережемо Планету!». На фінал конкурсу висококваліфікованим журі було відібрано 58 учнівських та студентських робіт із 165. З результатами фінального етапу Всеукраїнського конкурсу молодіжних проєктів з енергоефективності «Енергія і середовище» під гаслом «Збережемо енергію – збережемо Планету!» можна ознайомитись на сайті НЕНЦ <https://nenc.gov.ua/>

Учасниками фінального етапу конкурсу стали учні, вихованці закладів загальної середньої, професійно-технічної і позашкільної освіти віком до 17 років включно, які мають досягнення у впровадженні енергозбереження, використання поновлюваних джерел енергії для місцевих потреб, у підвищенні енергоефективності шкільних будівель, та студенти закладів вищої освіти віком до 23 років, які мають досягнення у практичній та проєктній діяльності в сфері зміни клімату і біоінженерії, які досягли найвищих результатів у відбірковому етапі конкурсу та за рішенням журі були запрошені на фінал.

Учасниками Всеукраїнського конкурсу «Енергія і середовище»-24 стали також педагогічні працівники закладів дошкільної, загальної середньої, професійно-технічної і позашкільної освіти, які мають напрацювання у розвитку освіти школярів та просвіти населення з питань ресурсо-, природозбереження, ефективного використання і заощадження енергії.

НЕНЦ

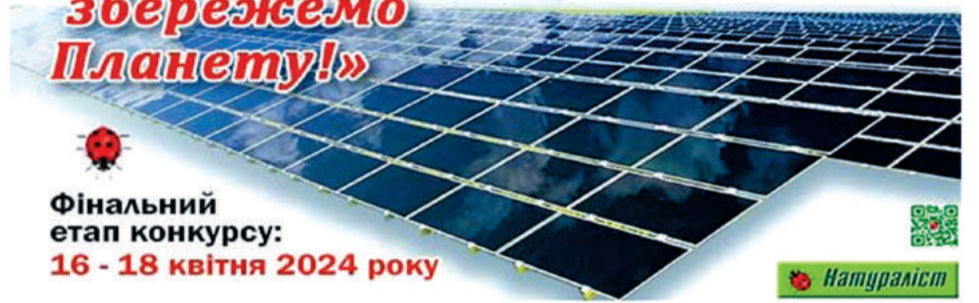


Міністерство освіти і науки України
Національний еколого-натуралістичний центр
учнівської молоді
Громадська організація «Екологічний клуб
«Еремурус-Україна»



Всеукраїнський конкурс молодіжних проєктів з енергозбереження
«Енергія і середовище» під гаслом

«Збережемо енергію – збережемо Планету!»



Натураліст

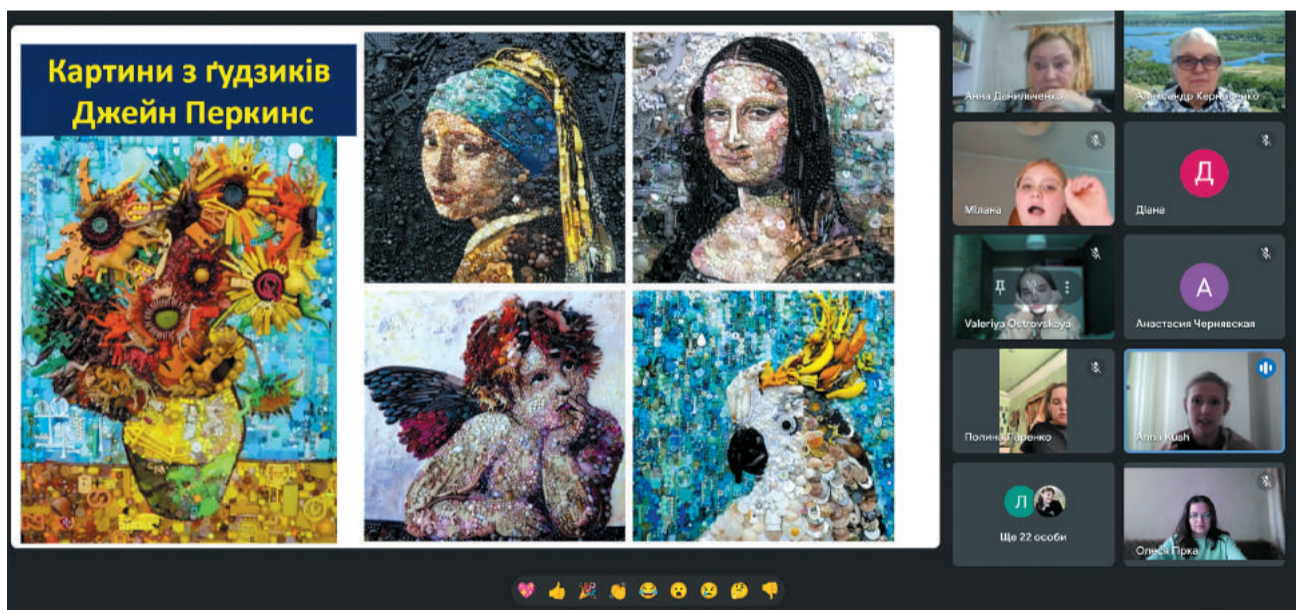
УЧНІВСЬКА МОЛОДЬ ДОНЕЧЧИНИ ВІДВІДАЛА «ГУФІ-ЦЕНТР» (М. ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ) ВІРТУАЛЬНО

18 квітня 2024 року відбулася зустріч екоактивної молоді Донеччини, чергове засідання Регіонального осередку Всеукраїнської дитячої спілки «Дитячий екологічний парламент». Організатори — Донецький обласний еколого-натуралістичний центр. До заходу долучилося близько 50 здобувачів освіти Донеччини.

Заняття пройшло у новому форматі — пряма трансляція з Гуфі-центру (м. Хмельницький), яку організувала провідна фахівчиня з екологічної просвіти регіонального ландшафтного парку «Клебан-Бик» Галина Семеніхіна.

Гуфі-центр — це унікальний простір, що вчить розумному поведінню з відходами. Він поділений на п'ять тематичних залів: медійний, «сміттового жаху», «розумного поведіння з відходами», «сміттєпереробного комплексу» та компостувальний. Екскурсія викликала у дітей щире захоплення!

Після завершення віртуальної подорожі учасники повернулися до онлайн-зустрічі. Здобувачі освіти ділилися враженнями. Активістка ДЕПу презентувала авторський проєкт «Актуалізація проблеми забруднення довкілля через призму мистецтва». Цей новаторський та цікавий погляд на проблему сміття змусив замислитися кожного над необхідністю зменшення його кількості.



Наприкінці заняття молодь переглянула відео в TikTok ДООЕНЦ та відповідали на питання інтерактивної гри «Подорож по морському дну».

В умовах воєнного стану молодь Донеччини робить все можливе задля сталого розвитку регіону.
Донецький ОЕНЦ

МІЖНАРОДНУ ЕКОЛОГІЧНУ ОЛІМПІАДУ НАУКОВИХ ПРОЄКТІВ З ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ «DREAMECO» ПРОВЕДЕНО В РАМКАХ УКРАЇНСЬКОГО МІЖНАРОДНОГО КОНКУРСУ «НОВА ГЕНЕРАЦІЯ»



Міністерство освіти і науки України спільно з Національним еколого-натуралістичним центром учнівської молоді та приватним закладом «Українсько-американський Міжнародний ліцей «Меридіан» Києва» з 27 по 29 квітня 2024 року провели Міжнародну екологічну олімпіаду наукових проєктів з охорони довкілля «DreamECO». Захід проводився в рамках Українського міжнародного науково-технічного конкурсу учнів «НОВА ГЕНЕРАЦІЯ» з метою виявлення і підтримки талановитої учнівської молоді, яка здійснює експериментальну й науково-дослідницьку роботу у галузі екології. Учасниками олімпіади були учні 8–11 класів закладів загальної середньої та позашкільної освіти. Учасників заходу привітали директор НЕНЦ, доктор педагогічних наук, професор Вербицький Володимир Валентинович, директор приватного закладу «Українсько-американський Міжнародний ліцей «Меридіан» Києва» Тарихчів Азатбек Емилбекович та члени журі.

У 2024 році на відбірковому етапі було презентовано понад 110 проєктів і тільки 40 проєктів увійшли у фінал за результатами журі. У фіналі відбувся постерний захист екологічних проєктів за номінаціями: «Якість довкілля», «Екологія і біорізноманіття», «Ресурси та енергія», «Моє місто». Всі учасники отримали сертифікати. 12 абсолютних переможців отримали дипломи 1,2,3 ступенів та подарунки. Незважаючи на складні умови сьогодення, учнівська молодь продовжує боротися за чисте довкілля, за краще майбутнє в вільній країні!

НЕНЦ

РОЗПОЧАТО РОБОТУ НАД ОСВІТНЬОЮ ЕКО-ПЛАТФОРМОЮ

Сучасні технології постійно змінюють способи навчання та сприяють розвитку освіти. Одним із інноваційних інструментів, які зробили значний вплив на цей сектор, є чат-боти. Вони відкривають нові можливості для навчання та інтерактивної комунікації. Саме тому ми розпочинаємо роботу над створенням власного чат-боту.

Наш чат-бот для додатку Telegram під назвою «Eco Bubble bot» буде корисним як для вчителів, так і для учнів. Це унікальна і зручна платформа, яка допоможе консолідувати та систематизувати всі проекти, які стали в основу освітньої програми «Інноваційні технології у формуванні екологічної освіти».

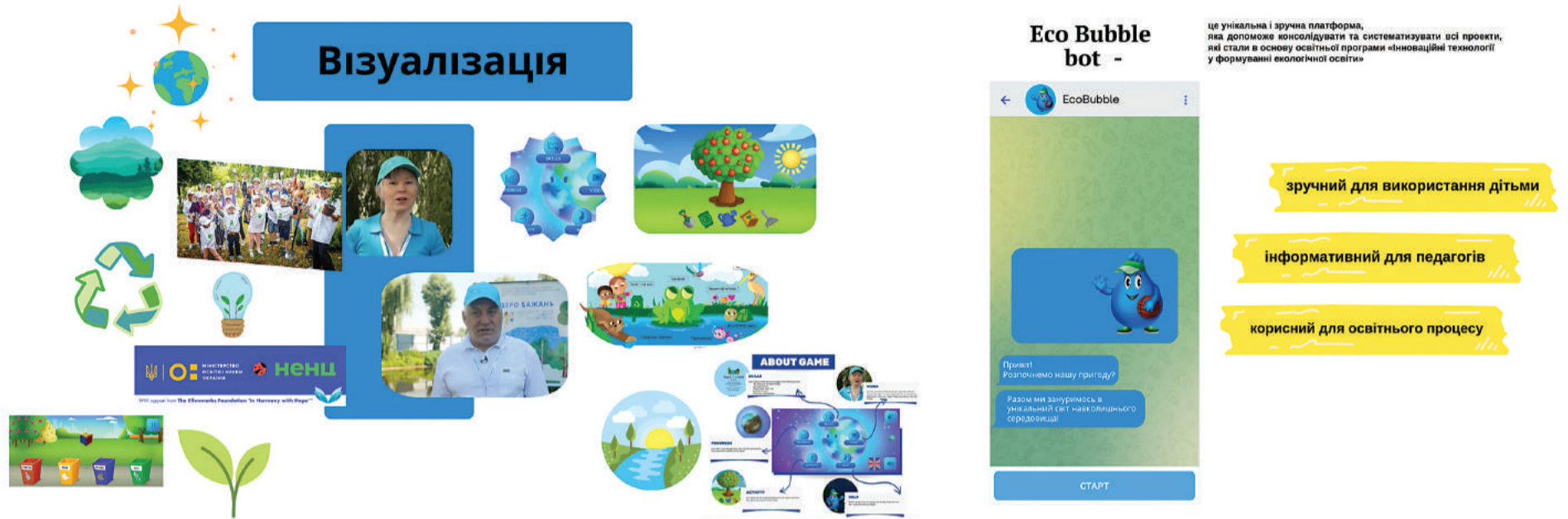
Чат-бот включатиме: освітні відео з екологічної тематики «Сила навколишнього середовища», «Сила води», посилання на гру «Сила ЕкоБульбашки» («Power of Eco Bubble bot»), Екологічну програму, Рекомендації, завдання та

тести, фото, тощо. «Eco Bubble bot» функціонуватиме двома мовами: українською та англійською, що дозволить розширювати знання дітей. В майбутньому плануються постійні оновлення та збільшення інформації, щоб наша освітня платформа була завжди актуальною.

Ця еко-платформа буде використовуватися разом з еко-програмою, тож вчителі зможуть використовувати його під час уроків, а учні — самостійно вдома.

Слідкуйте за оновленням інформації і зовсім скоро зможете протестувати чат-бот на практиці!

Проект реалізовується за сприяння «The Elfenworks Foundation» (<https://elffound.org/index.php>). Створення чат-бота з екологічною спрямованістю є цікавим та перспективним напрямком в сфері освіти. Він може стати важливим інструментом для поширення екологічних знань та формування свідомого ставлення до природи серед дітей.



ЧИ ВІДРОДИТЬСЯ ВЕЛИКИЙ ЛУГ НА МІСЦІ ЗНИЩЕНОГО КАХОВСЬКОГО ВОДОСХОВИЩА

Через майже рік після катастрофи на Каховській ГЕС екологи кажуть про ознаки відродження природи на території, де було водосховище. А в XVI-XVII століттях тут була частина Запорозької Січі, Великий Луг, що простягався аж до острова Хортиця.

Одразу після катастрофи, що призвела до знищення природи, лунали сумні прогнози. Припускали, що тут буде або мертва земля, або болото на багато років. Але нині є всі ознаки того, що природа Великого Лугу відновлюється швидкими темпами.

Єдиної думки про те, що робити з цією територією, немає. Енергетики хочуть відбудувати ГЕС, натомість природоохоронці закликають відродити Великий Луг як природний заповідник і об'єкт історичної пам'яті.

Але війна — головний чинник, який робить дискусії про майбутнє теоретичними. Територія колишнього Каховського моря лишається сірою, буферною зоною між ЗСУ та російськими військами, непрохідною для військової техніки.

БАТЬКО – ВЕЛИКИЙ ЛУГ, А ХОРТИЦЯ – МАТИ

Великий Луг — це історична назва місцевості у Дніпровських плавнях, яка була частиною Запорозької Січі.

Як вважають історики, острів Хортиця був фортецею запорозького козацтва, а Великий Луг — господарською частиною. Тут жили сім'ї козаків, займалися землеробством, вирощували худобу. Окрім того, цю територію захищали від ворогів плавні та щільні ліси.

У підручниках історії згадується старе козацьке прислів'я: «Січ — мати, Великий Луг — батько». А Тарас Шевченко в одному зі своїх віршів так само «батьком» називав Великий Луг, а «матір'ю» — Хортицю.

Тому відродження екосистеми на місці Каховського моря вважають надважливим не лише екологи, але й історики та археологи.

Але й вистачає голосів, які твердять, що романтики відірвалися від реальності, оскільки навіть якщо гіпотетично уявити природне відродження Великого Лугу, воно може тривати десятиліття.

ТУТ МОЖУТЬ БУТИ 10-МЕТРОВІ ВЕРБИ

Сьогодні, як розповідають екологи, попри сумні прогнози наслідків знищення Каховської ГЕС — а казали про перспективи або мертвої землі з пиловими бурями, або заболочення — тут швидкими темпами відроджується рослинність. На кінець осені 2023 року там вже були верби висотою 2,8 метра.

Науковці, попри загрозу артилерійських обстрілів з лівого берега, де перебувають російські війська, моніторять зміни на тій території.

За словами вчених, казати про те, що на Великий Луг повертається вода, як писали у ЗМІ, було б не зовсім коректно, оскільки зараз триває природний процес, як це відбувалося і за існування водосховища. Проте вода, що прибуває, відіграє важливу роль для цієї землі.

Тоді рівень води у ньому підіймався навесні на 30–50 см і через деякий час знижувався. Зараз ситуація повторюється. Рівень води впаде у травні. Але, звичайно, водопілля важливе для нересту, для відновлення рослинності. Ґрунт був дуже сухий восени, зараз він зволожується.

На сьогодні десь третина водосховища чи й більше нічим не заросла, тому тепер є надія на проростання рослин. Учені прогнозують, що вербовий ліс і далі збільшуватиме свою площу.

А щодо води, зазначають науковці, то її там вже достатньо, близько 12% від усієї території, приблизно стільки ж, як і за часів Великого Лугу.

Екологи не мають сумнівів у тому, що відновлення природи на місці колишнього водосховища має тривати і далі, та наполягають на тому, що цю територію варто використовувати для зеленої енергетики, а регіон переводити на ресурсозберігаючі технології у аграрному секторі та металургії.



Нині сучасний тренд у Європі — це руйнувати греблі. ЄС до 2030 року запланував повернути у природне русло 25 тис. кілометрів річок. Це означає, що навпаки, будуть прибирати дамби, а не будувати їх.

ЦЕ БУДЕ ВЕЛИКА АСКАНІЯ НОВА

Однак енергетики та гідрологи іншої думки. Вони вважають, що відновлення ГЕС і водосховища є життєво необхідним.

Учені наголошують, що передусім ідеться про гостру потребу подачі води у посушливі регіони Півдня.

Без зрошення там буде дуже важко вести сільське господарство. Вирощувати можна буде лише ранні зернові. Кукурудза, овочі, кавуни без зрошення рости не будуть. Тобто територія перетвориться на напівпустелю, велику Асканію Нову.

За даними мінагрополітики, Каховське водосховище було джерелом зрошення для 94% систем у Херсонській, 74% — у Запорізькій і 30% — у Дніпропетровській областях. Загалом водою із Каховського моря зрошували майже 600 тис. гектарів землі.

Окрім того, без водосховища води не вистачатиме підприємствам того регіону.

Кілька водопроводів для подачі води з Дніпра, які будують зараз, можуть зарадити дефіциту води жителям південних областей, але цього мало для промисловості.

Нове водосховище може бути меншим за обсягами. А наповнити його можна буде за пів року — саме стільки треба, щоб набралася вода.

Свої аргументи мають також енергетики, які не сумніваються у необхідності відновлення ГЕС. У загальному обсязі Каховська станція давала близько 1% української електроенергії, проте кожна з ГЕС Дніпровського каскаду важлива для балансування всієї енергосистеми, особливо взимку, коли навантаження на неї суттєво зростає, наголошують фахівці.

Однак екологи сподіваються, що, можливо, частина території буде зайнята зеленою енергетикою. Можливо, держава вирішить побудувати там нове місто серед зеленого лісу.

Але поки триває війна і всі українські території не звільнені, можна говорити лише про природні процеси на цій землі.

Світлана ДОРОШ

НЕ СТРИБАЮТЬ ТА НЕ ПАДАЮТЬ З ДЕРЕВ: ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО КЛІЩІВ

У багатьох при фразі «укус кліща» одразу виникають думки про кліщовий енцефаліт. Але насправді кліщі, які переносять енцефаліт — дуже рідкісне явище в Україні.

Від кліщового енцефаліту в Україні є вакцина і її варто розглянути, особливо якщо ви плануєте поїздку чи евакуацію в гірські місцевості Європи чи Азії. Але більше варто непокоїтись про хворобу Лайма або бореліоз.

Проте давайте поступово.

ЯК ВБЕРЕГТИСЬ ВІД КЛІЩІВ?

100% гарантії вам не дасть жоден метод, але є поради, які значно знизять ризики.

Вивчіть свого ворога. Кліщі живуть у високій траві та кущах. Поширені чутки про те, що вони стрибають на вас з дерева — це неправда. Кліщі взагалі не вмюють стрибати. Тому, якщо ви опинились у лісі й маєте можливість не перебувати довго в траві чи кущах — варто це зробити. Звичайно, це не порада для військових. А цивільним нагадаємо: наразі більшу небезпеку становлять міни в лісах. Тож краще взагалі уникати прогулянок у цих місцевостях. Так ви захистите себе й від кліщів, і від вибухонебезпечних предметів.

Кліщів добре видно на світлому одязі.

А ще, поки ви рухаетесь, вони не вчепляться в вас. Їжу вони почнуть шукати, коли ви нарешті присядете відпочити. Рухаються кліщі знизу догори — досить повільно.

ТОМУ НАСТУПНА ПОРАДА...

Ретельний огляд місцевості, а якщо точніше — власного тіла. Щодві години оглядайте себе та своїх дітей на наявність кліщів. Перевірте себе вже без одягу й після прогулянки. Додаткова небезпека криється в тому, що укус кліща практично невідчутний — тварина виділяє анестетик при укусі.

Чим довше кліщ на тілі, тим більше ризиків, що він передасть якусь інфекцію. Отож огляд — це просто must have!

Використовуйте захист. Передусім, це спеціальні репеленти. Зверніть увагу на активну речовину, коли будете купувати такі. У складі має бути принаймні щось із переліку:

- DEET (ДЕТА);
- пікариндин (KBR 3023);
- IR3535;
- OLE (ефірна олія лимонного евкаліпту);
- PMD (параментан-діол);
- 2-undecanone;
- перметрин.

Репеленти заборонено використовувати для дітей віком до двох місяців.

Препарати з вмістом OLE та PMD заборонені для дітей віком до трьох років.



Час дії репеленту може різнитись, тож обирайте той, який підходить для вашої конкретної ситуації. Уважно читайте інструкцію перед тим, як використовувати засіб. Не наносьте його на шкіру — особливо, якщо маєте пошкодження чи подразнення. Коли розбризкуєте репелент, намагайтесь не вдихати його.

Не зайвим буде обробити захисним засобом взуття — це ваша перша лінія оборони. Також можна обробити одяг зсередини, наприклад, шкарпетки.

Одними з найефективніших вважаються репеленти з DEET у складі. Проте Американська академія педіатрії рекомендує використовувати засіб з вмістом DEET не більше 30%, коли йдеться про захист дітей.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ КЛІЩ УЖЕ ПРИСМОКТАВСЯ?

Передусім, вам потрібно його витягнути. Забудьте про застарілі правила на кшталт помастити кліща олією/лаком/вазелином. Не треба його крутити руками чи випалювати. Вам потрібен дієвий інструмент — це або пінцет із гострими кінчиками або спеціальна ручка-ласо (от нею якраз можна кліща прокрутити). Придбати це все можна в аптеці або в ветеринарних крамницях.

Отже, кліща витягли. А він мене заразив? На жаль, перевірити цю інформацію на 100% неможливо. Не варто тягати полоненого кліща в лабораторію — інфікований кліщ міг не встигнути заразити вас, якщо пробув у тілі недовго. У той же час неінфікований кліщ не є гарантією того, що вас не вкусив інший, який встиг втекти непоміченим. Якщо кліщ пробув у тілі понад 36 годин, знизити ризики захворіти на хворобу Лайма можна, прийнявши одну пігулку антибіотика доксицикліну протягом 72 годин після укусу. Такі поради дає Центр з контролю та профілактики захворювань США (CDC).

Тому якщо ви знайшли в себе кліща великого розміру (що говорить, що він присмоктався досить давно), одразу варто звернутись до лікаря/ки. За потреби, ви отримаєте рецепт на антибіотик. Ні в якому разі не приймайте цей або будь-який інший антибіотик самостійно! Доксициклін має протипоказання: заборонений дітям до 8 років, вагітним, людям із дисфункцією нирок тощо.

Пам'ятайте — якщо бути уважними та діяти правильно, ризики чимось заразитись доволі невеликі. Бережіть себе!

Наталія БУШКОВСЬКА

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ОС, БДЖІЛ ТА ШЕРШНІВ

Якщо поряд оселилися оси, шершні, чи інші небезпечні комахи — намагайтесь уникати небажаного сусідства, радять експерти. Обходьте їхні гнізда стороною. У випадку, загрозованої, агресивної поведінки цих комах — звертайтеся по допомогу до рятувальників.

Не провокуйте комаху на напад, не робіть різких рухів. Спокійні самовладання дозволить вам уникнути укусу. Не варто їсти на вулиці солодощі і фрукти. Одяг яскравих кольорів, часто привертає ос, бджіл, шершнів і підвищує ризик укусів, тому, вирушаючи на пікнік, одягніть що-небудь не сильно помітне. Намагайтесь, щоб одяг прикривав повністю руки і ноги, носіть головний убір. Різкий запах парфумів, бензину, алкоголю може викликати агресію комах. Будьте дуже уважні, якщо гуляєте босоніж по траві, часто бджоли, оси сідають на трави, квіти, розташовані біля самої землі. Не варто відмахуватися від бджіл та ос. Це тільки посилить їхню агресію. Не чіпайте вулики та інші місця перебування бджіл. Користуйтеся засобами, які відлякують комах — репелентами.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВКУСИВ ШЕРШЕНЬ

Постаратися по можливості висмокати частину отрути з ранки. Однак не варто старатися в цій справі більш ніж 1 хвилини після укусу, так як подальші спроби будуть вже малоефективні.

Потім потрібно обробити уражене місце лимонною або 9%-ю оцтовою кислотою. Отрута шершня має лужне середовище, тому при попаданні в ранку кислоти частина її нейтралізується.

Після цього необхідно знезаразити ранку спиртом або 3%-м розчином перекису водню.

На наступному етапі корисно накласти холодний (бажано крижаний) компрес, під який укладається мокрий цукор — холод не дає отруті швидко поширюватися по тканинах, знижує вираженість набряку, а цукор сприяє витягуванню додаткової частини токсину з ранки.

Якщо ознак наростаючої алергічної реакції не спостерігається, а крижаний компрес вже зробив свою справу, то наступним етапом є зменшення больових відчуттів на місці укусу. Для цього ранка змащується знеболювальною маззю.

Ірина СОЛОВЕЙ



НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ В ІНТЕРНЕТІ У ДІТЕЙ ТА ОСНОВНІ ПОВ'ЯЗАНІ З НИМИ РИЗИКИ



Найпоширенішими формами взаємодії у дітей є соціальні мережі, онлайн-ігри та месенджери.

Найпопулярнішими соціальними мережами серед дітей в Україні є YouTube, Instagram, TikTok та Snapchat, а також месенджери Viber та Telegram. Деякі із них є мало поширеними серед дорослих, тож вони часто не здогадуються про основні ризики, які там є.

Майже у всіх цих мережах та месенджерах можна зареєструватись, тільки якщо дитині вже виповнилось 13 років, доступ до Telegram дозволений з 16 років. В іншому випадку мережа може без попередження видалити профіль користувача, який не досяг відповідного віку.

Матеріали, що публікуються в соціальних мережах, можуть бути не призначеними для молодших дітей, навіть за умови встановлення батьківського контролю.

Окрім соціальних мереж, також є інші ризиковані форми користування інтернетом серед дітей. Згідно з дослідженням британського управління зв'язку OFCOM, діти по всьому світу проводять все більше часу, граючи в онлайн-ігри. Навіть Netflix вважає основним конкурентом не інші сайти з серіалами, а онлайн-ігри. У мережевих онлайн-іграх є можливість спілкуватись з іншими гравцями як у віртуальному світі, так і через приватні повідомлення у кабінетах. У них легко приховати свою реальну особу за вигаданим ім'ям та чужими фото.

ЗАХИСТ ПРИВАТНОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ІНТЕРНЕТІ

У більшості соціальних мереж автоматичне налаштування передбачає відкритість публікацій для інших користувачів і не тільки цієї мережі, а й видачу публікацій за запитами у пошукових системах.

Всі, хто можуть бачити виставлені фото, також можуть їх завантажити або зробити скріншот та поширювати ці фото вже без згоди того, хто його опублікував.

Дуже часто навіть навчальні заклади та працівники освіти порушують права дитини в інтернеті, у відкритому доступі публікуючи фотографії своїх учнів, а іноді й особисту інформацію — ім'я, прізвище та адресу.

Часто окрім самого зображення фотографія містить різні метадані, наприклад, локацію та інші ідентифікуючі дані.

За умовами більшості соціальних мереж опублікування фото означає надання дозволу мережі його використовувати та передавати це право третім особам, зокрема для комерційного використання.

Те, що поширюється в інтернет — там і залишається. Матеріали дуже важко видалити чи змінити, тому будь-яке поширення власної інформації, у тому числі в приватних повідомленнях, не є абсолютно захищеним.

У налаштуваннях особистої сторінки можна обрати функцію «Приватний профіль», внаслідок чого інформацію та матеріали, які розміщено на сторінці, зможуть переглядати лише «друзі» та писати в особисті повідомлення зможе лише той, кому надано дозвіл. Також в налаштуваннях можна створити список тих, хто може/не може писати в приватні повідомлення. Якщо під час спілкування дитина зіткнулась з ознаками ризикованої комунікації або співрозмовник став їй неприємним — в налаштуваннях можна обрати функцію «заблокувати» для того, щоб ця людина більше не мала змоги надсилати повідомлення. Дуже важливо це все показати дитині та навчити її, як це робити.

ОЗНАКИ РИЗИКОВАНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Серед сигналів небезпеки для дитини варто виділити такі елементи в комунікації з онлайн-знайомими. Рекомендуємо навчити цих сигналів дитину:

- людина випитує багато приватної інформації;
- запитує щось особисте, хоча вони з дитиною нещодавно «подружились»;
- просить зберігати «дружбу» в секреті, говорить, що цей зв'язок для нього/неї особливий;
- дуже емоційно коментує публікації дитини. Тут потрібна обережність та не варто довіряти людині лише через безліч компліментів та коментарів;
- емоційно реагує на відмови — агресивно, образами або навпаки — виражає свою надмірну заздрість;
- звертається за допомогою, зокрема просить вчинити певну дію (яка часто може бути

небезпечною або образливою для дитини) чи перерахувати гроші;

- просить допомоги в обмін на певну винагороду;
- перепитує, хто ще користується твоїм комп'ютером/ноутбуком та чи знаходиться він у твоїй особистій, чи у загальній кімнаті.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ІНТЕРНЕТІ

Для того, щоб користування соціальними мережами залишалось безпечним для дитини, слід дотримуватись основних правил:

1. Долучати «в друзі» лише тих людей, кого дитина знає в реальному житті. Так само як ми вчимо дітей не спілкуватися із незнайомцями на вулиці, так само варто їх вчити бути обережними з незнайомими в онлайні;
2. Мати «закритий профіль» у соціальних мережах;
3. Не відписувати у приватних повідомленнях незнайомим людям, які здаються їм підозрілими (нестандартна зовнішність, старший за віком, в профілі немає фотографій тощо);
4. Не боятися відхилити заявки в друзі та видалити (блокувати) тих людей, з якими дитина не бажає спілкуватись;
5. Не публікувати, ніде не зазначати та не надсилати будь-кому особистим повідомленням свою приватну інформацію: домашня адреса, номер телефону, номер школи, де навчається та/або адреси позашкільних занять, логін та пароль від особистої сторінки;
6. Не публікувати та не надсилати таку ж інформацію щодо інших людей, особливо батьків тощо;
7. Багато не відмічати свою геолокацію, але не варто відмічати її в місцях, де дитина живе, навчається та часто буває;
8. Для того, щоб зрозуміти, якою інформацією не варто ділитися онлайн, існує так званий «Тест білборда» — він звучить так: перед тим, як викладати щось в інтернет, уявіть, що це висить на великому білборді біля школи і його бачать усі. Якщо така думка викликає негативні емоції — викладати ту інформацію/матеріали в інтернет не варто.

Анастасія ДЬЯКОВА

МАСЛО ГХІ: КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ДЛЯ ІМУНІТЕТУ, ЗДОРОВ'Я ШКІРИ Й НЕ ТІЛЬКИ

Це масло називають золотим не тільки завдяки його золотистому відтінку. Масло гхі — неймовірно цінний для здоров'я продукт, який шанували ще наші предки.

Слово «гхі» або «ги» у перекладі з санскриту означає топлене коров'яче масло. В Індії цей продукт вважають «рідким золотом». І це виправдано без будь-яких перебільшень. Бо «гхі» характеризується майже ідеальним балансом смаку, аромату і користі. Ніжний вершковий смак та вишуканий горіховий аромат визначають цей вид продукту. Масло гхі широко використовується в кулінарії як безпечну жирову основу.

Масло гхі — це те саме топлене масло, але процес його приготування триваліший. Особливість цього чарівного масла в тому, що воно практично не містить лактози та молочного білка, тому ідеально підходить для маленьких дітей і алергіків. Гхі — дуже калорійний продукт, у 100 г топленого масла міститься 883 ккал.

Масло гхі — це чистий молочний жир (99,8 г жиру), без домішок. Також у топленому маслі містяться вітаміни А, Е, вітамін К. Воно, попри високий відсоток жиру, містить корисні жири, які підвищують рівень хорошого холестерину та не провокують серцево-судинні захворювання.

Топлене масло ідеальне для смаження, оскільки має високу точку димлення та не розпадається на вільні радикали за високої температури. Отже, як масло гхі може поліпшити ваше здоров'я та самопочуття?

ПОКРАЩУЄ ЗДОРОВ'Я КИШЕЧНИКА

Масло гхі допомагає відновити здоров'я кишківника, воно обволікає його стінки, знижуючи так ризик виникнення виразок. Недарма наші предки перед кожним прийомом їжі вживали ложку топленого масла.

ЗМІЦНЮЄ ІМУННУ СИСТЕМУ

У топленому маслі міститься велика кількість масляної кислоти, яка допомагає організму виробляти Т-клітини, що борються з різними хворобами. Наявність поліненасичених жирів у його складі позитивно впливає на роботу головного мозку та підтримує імунітет.

Топлене масло гхі містить групу найважливіших вітамінів: А, D, Е, К. Вони допомагають регулювати процеси травлення, підвищують імунітет, підтримують нервову систему, а також потрібні для підтримання гормонального фону.

МАЄ ПРОТИЗАПАЛЬНУ ДІЮ

Топлене масло містить бутират (масляну кислоту) й антиоксиданти, які відіграють важливу роль у здоров'ї травної системи та мають протизапальну дію.

Підходять для людей із непереносимістю лактози

Гхі не містить лактози, тому не викликає алергії в людей, які страждають на непереносимість молочних продуктів або казеїну.



ЗМІЦНЮЄ КІСТКИ

Масло гхі містить комплекс вітамінів і мінералів, які сприятливо позначаються на здоров'ї. Високий вміст вітаміну К сприяє поліпшенню згортання крові та благотворно впливає на здоров'я зубів і кісток. Також масло гхі допомагає в профілактиці карієсу та запобігає атеросклерозу.

ПІКЛУЄТЬСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ШКІРИ

Масло гхі — чудовий косметичний засіб, воно багате на антиоксиданти й жирні кислоти, тому м'яко піклується про здоров'я шкіри. Допомагає утримувати вологу в клітинах епідермісу, покращує відновлення шкіри, пом'якшує її та лікує тріщинки. Масло гхі можна мазати на руки, наносити на обличчя, і ваша шкіра буде м'якою, гладенькою і доглянутою.

СПРИЯЄ СХУДНЕННЮ

Топлене масло допомагає прискорити обмін речовин, тому ідеальне для людей, які піклуються про своє здоров'я та хочуть схуднути. У ньому міститься кон'югована лінолева кислота, яка ефективно допомагає в зниженні жирових відкладень.

ЛІКУЄ ДИСФУНКЦІЮ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ

Вживання масла гхі на постійній основі нормалізує баланс гормонів, що допомагає в лікуванні дисфункції щитоподібної залози.

Нагадаю, слід уникати використання рослинних олій для приготування їжі за температур, вищих за їхню температуру димлення.

Оксана МОСКАЛЕНКО

КОКОСОВА ОЛІЯ ПРИ ТЕПЛОВІЙ ОБРОБЦІ ПРОДУКТІВ

Кокосова олія — одна з найпопулярніших олій для смаження. На вигляд це тверда рослинна маса білого кольору, яка при нагріванні стає прозорою й рідкою. Крім того, під час смаження олія додає страві вишуканого аромату та смаку.

Вона містить безліч корисних макро- та мікроелементів, але досить калорійна та не дешева.

КОКОСОВА ОЛІЯ: ЧИ ПІДХОДИТЬ ДЛЯ СМАЖЕННЯ

Однією з головних переваг кокосової олії є її висока точка димлення.

Смаження продукту відбувається при температурі понад 100°C, утворення золотистої скоринки — при 140–165°C. Таким чином, краще смажити на олії, у якої точка димлення 160°C та вище.

Також нутриціологи радять наливати олію на холодну пательню, а при її нагріванні відразу починати смажити.

Кокосова олія має точку димлення 176°C. Відповідно, вона ідеально підходить для смаження їжі на пательні, адже зберегатиме свої корисні властивості та забезпечуватиме збереження смаку й аромату страв.

Кокосова олія має вміст насичених жирних кислот — 92%; вміст поліненасичених жирних кислот — 2%. Тому кокосова олія входить у топ найкращих олій, які підходять для теплової обробки продуктів.

Крім того, олія містить незамінні жирні кислоти. Зокрема, лауринову кислоту, яка має антибактеріальні властивості та допомагає у боротьбі з інфекціями.

Також у складі олії присутні вітаміни та антиоксиданти, які покращують здоров'я та допомагають запобігати розвитку різних захворювань.

ЯКІ ПРОДУКТИ МОЖНА СМАЖИТИ НА КОКОСОВІЙ ОЛІЇ

Багато людей використовують кокосову олію для обсмажування та запікання, оскільки вона не виділяє канцерогенів при нагріванні.

Насправді, на кокосовій олії можна обсмажувати будь-яку їжу, головне, аби вам подобався незвичний смак та вишуканий аромат.



На кокосовій олії можна смажити або тушкувати:

1. М'ясні та рибні страви — набувають приємного аромату завдяки використанню кокосової олії.
2. Млинці та булочки.
3. Овочі (можна смажити та запікати).
4. Також на кокосовій олії можна підсмажувати крупи та насіння.
5. Ще кокосова олія ідеально підходить для приготування випічки (нею можна замінити маргарин та вершкове масло), десертів, овочевих страв, морепродуктів, смузі.
6. Ще кокосову олію можна використовувати для заправки салатів та як основу для соусів.

Владислава ТКАЧЕНКО

ЯК ГОТУВАТИ ЇЖУ, ЩОБИ НЕ ЗАШКОДИТИ ЗДОРОВ'Ю



Важливо не лише те, яку їжу ми їмо, але й те, як ми її готуємо.

Ми стали людьми, насамперед тому, що почали готувати їжу.

Поки люди їли лише сиру їжу, їм доводилося їсти постійно, тому що організм не отримував достатньо поживних речовин.

Біологи цю думку поділяють давно. Величезна кількість доказів свідчить про те, що еволюція Homo Sapiens безпосередньо пов'язана з використанням вогню.

Приготування і обробка їжі полегшили отримання калорій та поживних речовин, зменшивши енергетичні затрати на пережовування та перетравлення їжі.

Вчені вважають, що кулінарні навички не тільки допомогли зменшити розмір наших щелеп, але й дали можливість розвинути мозок. А разом із тим дозволили підтримувати нервову діяльність.

Обробка їжі також дозволила запобігти харчовим отруєнням.

Утім, попри численні переваги, приготування їжі, насамперед її обробка за високої температури, може бути небезпечною для здоров'я.

ЧИПСИ І КАРТОПЛЯ ФРІ

Приготування за високої температури підходить далеко не для всієї їжі.

Воно небезпечно, зокрема, для крохмалистих продуктів, в яких виробляється речовина акриламід. Цю хімічну речовину використовують у промисловості для виготовлення паперу, барвників та пластмас, але вона також утворюється в їжі, коли її довго смажать або готують на грилі.

Це передусім стосується вуглеводів, таких як картопля та різні коренеплоди, а також тостів, пластівців, кави, тортів та печива. Реакція стає помітною, коли крохмаль всередині починає темніти і надає страві золотисто-коричневого кольору.

Дієтологи та харчові агентства радять знизити споживання продуктів із високим вмістом акриламідів, до яких також відносять напівфабрикати.

Щоб уникнути високої дози акриламідів, дієтологи рекомендують готувати їжу до легкого золотистого кольору та не тримати картоплю в холодильнику, якщо її готуватимуть за високої температури.

Охолодження картоплі вивільняє цукри, які, поєднуючись з амінокислотами, утворюють акриламід

під час готування. Загалом ідея полягає у тому, щоби уникати перетримування цих продуктів на вогні.

Утім, акриламід є лише одним із багатьох ризиків нашої сучасної дієти.

КУХОННІ ВИПАРИ

Негативний вплив приготування їжі передається не лише через те, що ми їмо, а й через те, що ми вдихаємо. По-перше, частою причиною захворювань у країнах, що розвиваються, є саме кухонні плити.

Застосування твердих видів палива, як-от деревина, відходи врожаїв та вугілля, створюють небезпечний дим у приміщенні.

Однак і певні інгредієнти в їжі, яку ми готуємо, також забруднюють повітря в приміщенні.

Група тайванських дослідників виявила, що в диму від смаження олії, міститься альдегід, який має канцерогенні властивості.

У 2017 році дослідники із Тайваню порівняли кількість альдегідів, які виникають під час різних способів приготування їжі.

Автори дійшли висновку, що смаження соняшникової олії утворює більше альдегідів, ніж готування на олії з низьким вмістом ненасичених жирів, як-от пальмова чи рапсова.

ГОТУВАННЯ М'ЯСА І ДІАБЕТ

Якщо у вашому раціоні є м'ясо, варто замислитися про те, як ви його готуєте та як часто їсте.

Різні дослідження виявили, що готування червоного м'яса на відкритому полум'ї, насамперед смаження та барбекю, а також готування в духовці за високої температури збільшують ризик діабету серед тих, хто постійно вживає червоне м'ясо.

Інше дослідження виявило аналогічну залежність між готуванням м'яса на відкритому полум'ї або за високої температури та діабетом 2 типу серед тих, хто їв червоне м'ясо, курку та рибу принаймні 15 разів на місяць, незалежно від статі та обсягу порції.

Важливо, однак, зауважити, що жодне з цих досліджень не брало до уваги спосіб життя респондентів, як-от фізичні вправи або інші умови раціону людини.

АЛЬТЕРНАТИВА

Протягом останнього століття технології приготування їжі розвинулися, виникли й інші способи готування, крім примітивних джерел тепла.

Мікрохвильові печі, електричні варильні панелі та тостери тепер можна побачити майже в кожному будинку.

Вчені дедалі частіше називають мікрохвильовку одним із найздоровіших способів приготування певних видів їжі.

Наприклад, недавнє дослідження, проведене іспанцями, виявило, що гриби найкраще готувати саме в мікрохвильовці. Цей метод значно підвищує рівень антиоксидантів — сполук, які захищають клітини від пошкодження. А от відварювання або смаження грибів, навпаки, знижує в них вміст антиоксидантів.

Щоби зберегти в овочах вітаміни і поживні речовини, їх найкраще готувати швидко і з мінімумом рідини. Тобто на відміну від смаження, мікрохвильова піч — кращий варіант.

Ще одна проблема, пов'язана зі смаженням, це зміни властивостей олії під дією високих температур.

Не всі олії однаково чутливі до цих змін. Наприклад, оливкова олія, на відміну від насичених жирів, як-от кокосова олія, має відносно низьку «точку задимлення». Це температура, при якій олія починає змінюватися — вона починає випаровуватися і втрачає частину своїх корисних сполук, наприклад протизапального олеоканталу.

У цей момент в олії також починають утворюватися шкідливі сполуки, як-от альдегіди. Дієтологи, однак, рекомендують оливкову олію для більшості кулінарних виробів, крім промислової кулінарії або страв, які потребують тривалого приготування.

Втім, хоча деякі види готування можуть бути шкідливими для здоров'я, вживати лише сиру їжу може бути ще більше небезпечним.

Одне німецьке дослідження за участю людей, які протягом кількох років дотримувалися сиродієтної, показало, що чоловіки втратили близько 9 кг ваги, а жінки — 12. До кінця дослідження більша частина учасників мали недостатню вагу.

Автори з типово науковою стриманістю зазначили, що «надто сувора сира дієта не рекомендована у довгостроковій перспективі». Приготування м'яса та вуглеводів однозначно дозволяють нашому організму отримати більше поживних речовин із цих продуктів.

Олексій ШУМИЛО



Засновник:

Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)

Головний редактор: Володимир Вербицький

Редактор: Вікторія Петлицька

Відповідальний секретар: Олександр Кузнецов

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

Тираж — 1 500 пр. Ціна договірна

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

Рукописи не рецензуються й не повертаються.

Деякі матеріали друкуються в порядку обговорення. Редакція не завжди поділяє точку зору авторів.

Адреса редакції:

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

Надруковано
в ТОВ «НВП
«Інтерсервіс»
Підготовлено
до друку
28.04.2024