

ПРИРОДООРІЄНТОВАНІ РІШЕННЯ В МЕЖАХ МІСТА

ДОЩОВІ САДКИ

У Києві створюють перші дощові садки для збору та утилізації води.

Дощові садки — це елемент ландшафтного дизайну, який використовується для збору та збереження води. Завдяки цьому під час зливи частину води забирає на себе саме він, а не зливостоківна каналізація. Виглядає такий садок як заглиблена клумба, що оточена вологолюбними та стійкими до спеки багаторічними рослинами. У Києві розпочали створювати дощові садки як пілотний проект. Наразі їх можна побачити в Подільському, Солом'янському та Оболонському районах столиці. Вже незабаром вони будуть у кожному районі Києва.

Дощові садки здатні поглинати, затримувати та фільтрувати до 90% води, що потрапляє на їхню поверхню. У такий спосіб вони слугують дієвим інструментом боротьби з локальним затопленням території під час злив, а також є своєрідним буфером для дощової води, якою живляться рослини в період посухи.

При створенні дощових садків було віддано перевагу локаціям, що страждають від підтоплення. Основний принцип роботи садка в тому, що з дахів і тротуарів вода збирається в резервуари або басейни, там вона проходить через очисні системи та може використовуватися далі для живлення зелених насаджень. Рослини, які висаджують у таких дощових садках, сприяють очищенню та зволоженню повітря, а також нормалізують локальний мікроклімат. Дощові садки — це чудове рішення, що допомагає містам адаптуватись до зміни клімату вже сьогодні.

Дощові садки — це не тільки практичне, але й естетичне рішення. До того ж дощові садки не складні в обслуговуванні. Певні види рослин можуть потребувати лише сезонного зрізання чи підкошування.

РІЗНОТРАВ'Я

Різнотрав'я — різновид газону, що складається переважно з лучних рослин та є функціональною альтернативою традиційним газонним сумішам. Його можна застосовувати у містах, на узбіччях автомагістралей та сільськогосподарських угіддях. У порівнянні з моногазонами, різнотрав'я має низку екосистемних переваг. Лучні рослини стійкіші до посух, не потребують частого поливу, їх коренева система затримує вдвічі більше води, вони до десяти разів вищі за звичайний газон, тож краще поглинають пил та шкідливі речовини, а також знижують



температуру повітря. Не менш важливу роль різнотрав'я відіграє як підтримка місцевих видів рослин, дрібних ссавців та комах-запилювачів, скорочення популяції яких особливо зросло впродовж останніх років. Лучні рослини дають запилювачам поживний пилок і нектар, а ще слугують місцем для розмноження та створюють зимовий прихисток.

На проспекті Європейського союзу в місті Києві, як експеримент, просто перестали косити траву. Такий підхід використовують для збереження природних екосистем і біологічного різноманіття, він відповідає європейським практикам. Аналогічно вчинили у Вінниці.

Правильне скошення трави та кронування дерев, а також висадження на міських квітниках рослин багаторічників стає популярним трендом. Такі природоорієнтовані рішення, окрім Києва, вже діють у Рівному, Львові, Івано-Франківську, Вінниці, Чернігові та багатьох інших.

«КЛІМАТИЧНІ» ДЕРЕВА

У центрі Львова в минулому році висадили «кліматичні» дерева. Щоб адаптуватися до наслідків кліматичної зміни, які щороку активніше дають про себе знати, у центральній частині міста на «голих» ділянках висадили стійкіші до посух, морозів, екстремальних погодних і урбанізованих умов дерева. Озеленено ділянку проспекту Свободи, на черзі інші локації, де загалом з'являться понад 250 нових кленів, ясенів, яворів і інших видів дерев. З часом тут стане затишніше прогулюватися, адже крони даватимуть тінь, забруковані ділянки ґрунту та коріння поглинатимуть дощову воду, а повітря краще очищуватиметься.

Загалом, перелічені породи дерев є типовими для українських міст і чудовим є той факт, що для адаптації до зміни клімату немає потреби висаджувати інвазійні види.

КИШЕНЬКОВИЙ ПАРК

Кишеньковий парк — компактна зелена зона у місцевості з високою

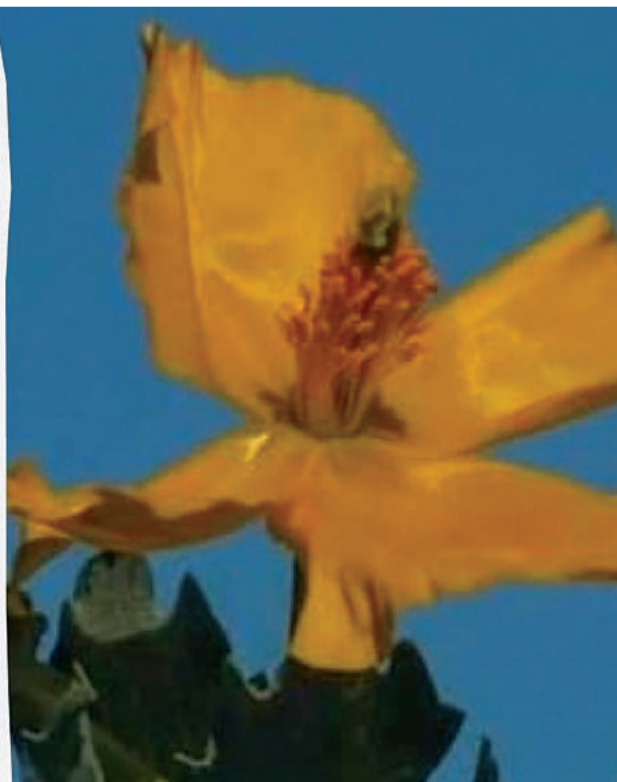
щільністю забудови. Зазвичай його площа не перевищує 1000 м².

Прикладом Кишенькового парку є «СамоСад» в кварталі від Контрактової площі у Києві. Роботи по його створенню почалися ще в 2015 році. Це громадський сад зроблений руками, коштами і силами подільської громади і киян. Початково, на його місці був занедбаний пустир, кам'яниста засипана сміттям ділянка. Наразі ділянка повністю озеленена, на ній стоять лавка-сцена, ящики з квітами та невеличкий міський город з високими розумними грядками, за якими доглядають місцеві діти і вони ж збирають урожай. Тут можна перепочити серед дня, випити кави чи перекусити, влаштувати пікнік, погуляти з рідними, погратися з дітьми. Це також невеликий, проте вільний public space, який може бути майданчиком для зборів, лекцій і втілення творчих ідей.

(Далі буде...)

Олена ПАЛАГНЮК

У ЗАПОВІДНИКУ НА ОДЕЩИНІ ЗАЦВІЛА РІДКІСНА РОСЛИНА



У Національному природному парку «Тузлівські лимани» зацвіла рідкісна рослина, занесена до Червоної книги України — мачок жовтий. Співробітник нацпарку, доктор біологічних наук Іван Русев оприлюднив фото чарівних квітів.

«Під час війни страждають люди, дуже страждає дика природа. Але є місця, де дика природа ховає своїх нащадків. Ось подивіться на цю дуже рідкісну чарівну трав'янисту рослину з родини макових, яка занесена до Червоної книги України», — каже Русев.

Співробітник нацпарку уточнює, що мачок жовтий росте в літальній смузі Чорного моря і лиманів. Раніше він був поширений й на узбережжі Азовського моря. У заповіднику на Одещині росте лише на двох ділянках пересипу з повною відсутністю впливу людини та суворо охороняється.

Науковець пояснює, що причини зміни чисельності рослини — стенопність та вузька екологічна амплітуда, низька схожість насіння, а також антропогенні проблеми — руйнування екопів під час укріплення берегів, рекреаційне навантаження, збирання лікарської сировини.

«Ця рідкісна рослина дуже красива і на фоні неба в українському Причорномор'ї створює справжню гамму кольорів нашої улюбленої України», — додає Русев.

Він вважає, що для збереження цієї рослини та її відтворення доцільно створювати нові заповідні території у морських прибережних смугах, включаючи унікальний пересип лиманів Сасик, Джантшейський.

«ЕКОНАБАТ» НЕНЦ

ОРЛИ УНИКАЮТЬ ПОЛЬОТІВ НАД ОХОПЛЕНОЮ ВІЙНОЮ УКРАЇНОЮ, ЩО ЗАГРОЖУЄ ПОПУЛЯЦІЇ РІДКІСНИХ ПТАХІВ

У період з березня по квітень великий підорлик залишає місця зимівлі в Південній Європі та Східній Африці та прямує на північ до важливих місць гніздування в Білорусі. Їхній звичайний маршрут пролягав безпосередньо через Україну, але дані відстеження показують, що тепер птахи відхиляються від нього, щоб уникнути зони конфлікту, і витрачають менше часу на звичайні зупинки в країні.

Експерти помітили 19 птахів і виявили, що вони в середньому долали додаткові 84 кілометри, при цьому самки проводили в повітрі 246 годин порівняно зі 193 годинами до війни.

Подібним чином самцям зараз потрібно в середньому 181 година, щоб досягти місць розмноження, у порівнянні зі 125 годинами до початку повномасштабної війни.

Це перше дослідження, яке демонструє, як війна спричиняє серйозні порушення в міграційних моделях рідкісних птахів.

Великий підорлик — це великий хижий птах, якого Міжнародний союз охорони природи відніс до вразливих видів.

Вчені вже вивчали цей вид, спостерігаючи за порушенням міграційних шляхів через погану погоду чи посуху, а також за руйнуванням основних середовищ існування.

Однак після початку повномасштабного вторгнення дослідники виявили, що орли, які раніше були оснащені пристроями відстеження GPS, стикалися з артилерійським вогнем, реактивними літаками, танками, а також з безпрецедентною кількістю солдатів, які рухалися через ландшафт, і мільйонів цивільних.

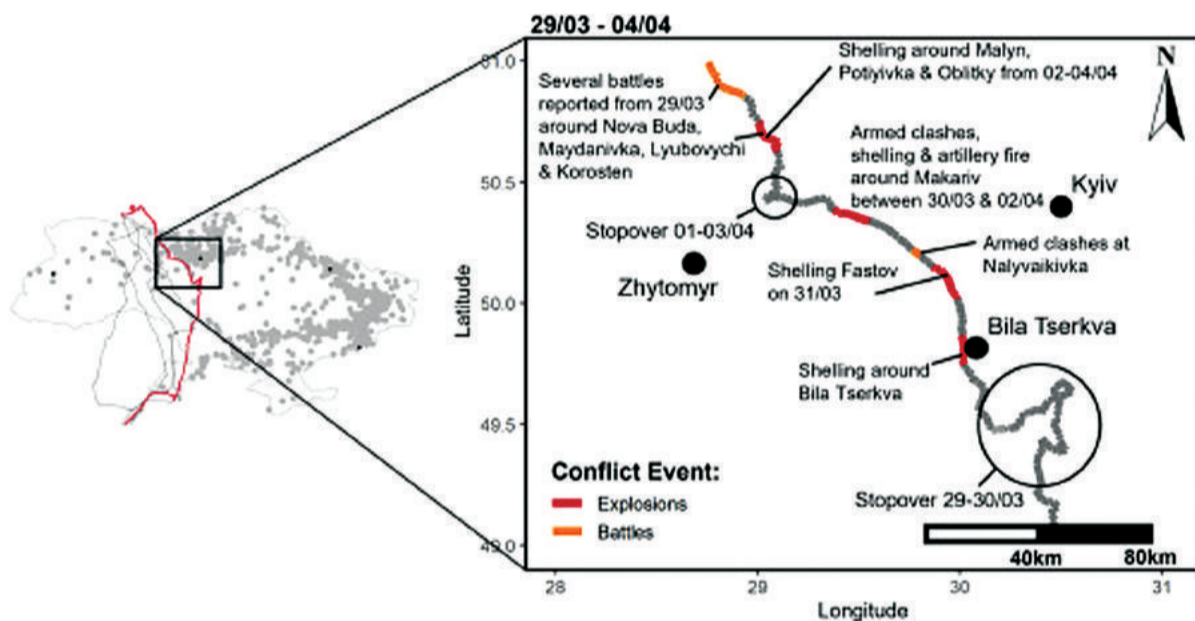
Вони виявили, що тепер орли значно відхиляються від своїх традиційних міграційних маршрутів. Команда вчених також виявила, що зараз менше птахів зупиняються в Україні перед поверненням до місць розмноження: лише шість із 19 (30 відсотків) робили зупинки, порівняно з 18 із 20 (90 відсотків) у 2018–2021 роках.

Місця зупинки є важливими місцями для отримання їжі, води та притулку для мігруючих птахів під час їхніх довгих подорожей. Деякі важливі пункти зупинки, наприклад на українському Поліссі, у 2022 році взагалі не використовувалися.

Це призвело до того, що орли подорожували довше та прибували на місця гніздування пізніше, ніж зазвичай.

Дослідники заявили, що ці результати служать важливим нагадуванням про те, що наслідки збройних конфліктів мають широкий спектр і виходять за межі безпосередньої гуманітарної кризи.

Ольга ЛИСЕНКО



КАВА З ЦИКОРІЄМ

Цикорій — це широко поширена рослина, що має ніжно-сині (ближче до бузкового) квітки, розташовані на твердих стеблах. У її складі багато корисних елементів, що і пояснює стрімке зростання її популярності. Багато хто знає цикорій як альтернативу каві, яку часто продають у вигляді порошку або пасти, проте його широко використовують у сучасній медицині і навіть у кулінарії.

ЧИМ ВІДОМИЙ ЦИКОРІЙ — КОРИСТЬ ВІД ВЖИВАННЯ

Цикорій містить інулін, вітаміни групи В, каротин і органічні кислоти. Ця рослина має, серед іншого, протизапальну, протівірусну, антибактеріальну, антимутагенну, протигрибкову, протигельмінтну, імуностимулюючу, та антигепатотоксичну дію. Крім того, вчені виділяють антиоксидантні властивості цикорію.

ЧИ ВАРТО ПИТИ ЦИКОРІЙ — КОРИСТЬ І ШКОДА

Чим корисний цикорій для організму, так це позитивним впливом відразу на кілька найважливіших систем: травну — покращує травлення і мікрофлору кишечника, а також допомагає кращому засвоєнню кальцію; серцево-судинну — оскільки цикорій не містить кофеїну, його можна пити людям, яким протипоказана кава. Зокрема, якщо пити цикорій, то тиск не буде «стрибати» як під час вживання кавових напоїв; нервову — сам цикорій надає людині енергії, а вітаміни групи В у його складі сприяють якісному сну.

Однак на цьому його корисні властивості не закінчуються. Дослідники також зазначають, що цикорій має антимікробну дію. Крім того, було задокументовано випадки використання рослини як гепатопротектора. Відзначаються і його антидіабетичні властивості.



Як відомо, цикорій — напій, який часто пропонують як альтернативу каві. Вчені вже довели, що якщо пити цикорій, шкода від нього набагато нижча, ніж від напоїв, що містять кофеїн. До речі, виробники часто вдаються до маленької хитрості, додаючи цикорій у каву, щоб знизити частку кофеїну.

Тож відповідь на запитання, чи можна пити цикорій замість кави, — однозначно «так». Варто зазначити, що кава з цикорію дещо відрізняється від звичного нам напою — її смак буде більш «підсмаженим», ніж у звичайних кавових зерен у справжній каві.

Тепер, коли ми розібралися, чим корисна кава з цикорію, поговоримо про можливу шкоду. Цей

інгредієнт є сильним алергеном, тому пити його варто з обережністю. Особливо це стосується людей з алергією на цитрусові.

ЧИ МОЖНА ПИТИ ЦИКОРІЙ ЩОДНЯ — ЩО КАЖУТЬ ЛІКАРІ

Оскільки здоровій людині цикорій шкоди не завдасть, медики не забороняють вживати його на щоденній основі. Це стосується як жінок, так і чоловіків. До речі, варто зазначити, що цикорій можна вживати і дітям. Пити його краще після обіду або перед сном.

Євгенія БЕРЕЗА

МАГНІТНІ БУРІ. ЩО ПРО НИХ ВАРТО ЗНАТИ І ЧИ ТРЕБА БОЯТИСЯ

У ЗМІ та соцмережах регулярно з'являються повідомлення про те, що жителям Землі варто готуватися до сильних магнітних бур. Пояснюю, звідки вони беруться і чи дійсно через них варто непокоїтися.

ЯК ВИНИКАЮТЬ МАГНІТНІ БУРІ?

На Сонці постійно проявляється електромагнітна активність, і час від часу вона посилюється. Корональні діри, викиди корональної маси, сонячні спалахи — усе це призводить до того, що в навколишній простір потрапляє велика кількість заряджених частинок.

Їх підхоплює сонячний вітер і від Сонця на величезній швидкості несе в усіх напрямках, зокрема і в напрямку нашої планети.

Землі пощастило: у неї сильне магнітне поле, яке виконує роль своєрідного купола, що захищає життя на планеті від небезпечних космічних явищ.

Коли заряджені частинки, що рухаються з боку Сонця, досягають Землі, вони стикаються з цим захисним «щитом»: магнітне поле починає збурюватися, змінюватися, коливатися — саме ці процеси й називаються магнітними бурями.

Фактично, магнітні бурі — це наслідок захисної реакції магнітного поля Землі на зовнішні чинники.

ЯКИМИ МОЖУТЬ БУТИ НАСЛІДКИ МАГНІТНИХ БУР?

Найрізноманітнішими. Приміром, саме завдяки ним виникають полярні сяйва. Але частіше магнітні бурі все ж пов'язують із можливими проблемами — зокрема, збоями в роботі електромереж, телефонного і супутникового зв'язку, навігаційних систем тощо.

Найбільша геомагнітна буря в історії спостережень була зафіксована у 1859 році. Вона призвела до серйозних збоїв у роботі телеграфу в Європі та Америці.

За деякими оцінками, якби магнітна буря такої ж сили сталася сьогодні — коли технології проникли в життя людства набагато глибше, ніж 150 років тому, — це призвело б до справжньої катастрофи і завдало багатомільярдних збитків.

На щастя, магнітні бурі такої ж сили більше не траплялося. Але випадків, які дозволяють усвідомити можливі наслідки потужних магнітних бур, вистачає.



Приміром, з ними пов'язують масштабний збій в роботі енергосистеми канадської провінції Квебек у 1989 році — без електропостачання тоді залишилися близько шести мільйонів людей.

З кожним роком — разом із посиленням залежності людства від технологій — зростає й потенційна небезпека магнітних бур.

МАГНІТНІ БУРІ — ПОГАНЕ САМОПОЧУТТЯ. ЧИ Є ЗВ'ЯЗОК?

Думка про те, що магнітні бурі погано позначаються на самопочутті деяких людей, є дуже поширеною.

Чимало людей жаліються, зокрема на головний біль, мігрень, втому та підвищений тиск, пов'язуючи ці проблеми з магнітними бурями. За їхніми словами, самопочуття погіршується саме в періоди підвищеної сонячної активності.

Та чи дійсно є зв'язок? Все непросто. Єдиної думки щодо того, чи дійсно магнітні бурі можуть впливати на самопочуття, в науковій спільноті немає.

Деякі дослідники погоджуються, що геомагнітний вплив на людину — це реальність. Інші вважають

наявні докази недостатніми, а окремі публікації своїх опонентів — такими, що не відповідають критеріям науковості.

Вивчення цього питання потребує подальших досліджень, кажуть вони, адже такі симптоми, як головний біль чи прискорене серцебиття можуть бути викликані й іншими причинами, і не мати до магнітних бур жодного відношення.

В рамках одного з досліджень цієї теми, автори проаналізували 63 мільйони повідомлень у Twitter, які були оприлюднені користувачами впродовж кількох років і містили слова «мігрень» та «головний біль».

Дослідники склали графік активності використаних користувачами соцмережі цих слів, а потім порівняли його з графіком сонячної активності у той самий період часу. Графіки не збіглися.

Водночас інше дослідження виявило зв'язок між геомагнітною активністю та ризиком інсульту в деяких групах. Втім, навіть його автори визнають, що проблема потребує подальшого вивчення.

Олег ЛИНЧЕНКО

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕМАЄ СВІТЛА: ПОРАДИ ДЛЯ ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРИКИ

Що робити, якщо відключили світло? Це питання, яке ділиться на низку конкретних завдань.

Як нагодувати сім'ю, зарядити телефон і не втратити майже готовий квартальний звіт у своєму ноутбучі? Як закип'ятити чай та зберегти свіжість продуктів? Це цілком реально, якщо правильно і зі знанням справи підійти до розв'язання проблеми.

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ РОБОЧЕ МІСЦЕ, ЯКЩО НЕМАЄ СВІТЛА?

Саме завдяки смартфонам, ноутбукам і планшетах, що справно працюють, можна отримувати доступ до будь-якої інформації, працювати й вчитися. Щоб із відключенням світла життя не довелось ставити на паузу, важливо грамотно організувати робоче місце із необхідними резервними джерелами енергопостачання. Вони виробляють чи акумулюють електроенергію.

ДЖЕРЕЛА ЖИВЛЕННЯ ДЛЯ НОУТБУКА

Одна з найважливіших переваг ноутбука перед ПК — можливість автономної роботи кілька годин поспіль. Однак не можна виключати, що акумулятор не буде розряджений до моменту перебою в енергопостачанні. У цьому випадку зростає ризик втрати важливих даних. Проте така проблема має рішення: Power Bank або портативний зарядний пристрій.

Той, що призначений для заряджання смартфона, не підійде для ноутбука, оскільки здатний забезпечити напругу до 3,7 В. Тоді як навіть малопотужному ноутбуку для заряджання потрібно 19 В.

Оптимальне рішення в умовах частих перебоїв в енергопостачанні — це придбання якісного та надійного Power Bank для заряджання ноутбука. Потужність такого пристрою близько 63 Вт, а місткість від 20000 до 50000 mAh. При покупці важливо з'ясувати сумісність із різними типами та марками ноутбуків. І брати до уваги, що під час експлуатації акумулятора електричний заряд знижується до 30%. Power Bank краще брати із запасом потужності.

Крім того, відновити заряд батареї ноутбука можна при підключенні:

- портативної зарядної станції, яка здатна підживити планшетні ПК, акумуляторні ліхтаріки, світлодіодні USB-лампи;
- компактного зарядного пристрою на сонячних батареях;
- безперебійного джерела живлення. Воно накопичує необхідний запас енергії та захищає техніку від перепаду напруги. Може також використовуватись як резервне джерело електроенергії.

ЯК ЗАРЯДИТИ ТЕЛЕФОН, ЯКЩО НЕМАЄ СВІТЛА?

Важливо постійно стежити за рівнем заряду телефону при частому вимкненні електроенергії. І не біда, якщо світло відключили, а індикатор заряду критично низький, тоді саме час скористатися Power Bank.

У портативному зарядному пристрої:

- кілька роз'ємів для одночасного підключення двох чи трьох гаджетів;
- різні типи роз'ємів — Type C, USB;
- можливість швидкого заряджання;
- цифровий екран індикації заряду.

Деякі моделі мають додаткові опції. Наприклад, можуть бути використані як ліхтарик.

Коли немає Power Bank або він теж розряджений, рятують маленькі хитрощі: механічний генератор для ліхтарика на велосипеді. Він, звичайно ж, вимагає до себе уваги та зусиль. Поки крутиш, працює. Зарядний пристрій на сонячних батареях у цьому плані значно практичніший. Можна довго обходитися без електрики.

ЯК ЗРОБИТИ СВІТЛО, ЯКЩО НЕМАЄ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ?

Коли забезпечено стабільну роботу гаджетів, саме час подумати про розв'язання нагальних проблем з освітленням та роботою найважливіших електроприладів. Альтернатив генерації електрики достатньо.

ПОРЯТУНОК ЇЖІ ТА ХОЛОДИЛЬНИКА

В середньому холодильники не менше десяти годин здатні підтримувати в морозильній камері температуру -9°C без світла. За цей час продукти, що швидко псуються, можна використовувати, не ризикуючи підхопити харчове отруєння.

Щоб підтримувати оптимальну температуру в камерах, не відчиняйте дверцята без необхідності, щоб не впускати тепло.

Оптимальне рішення для життя без стабільного енергопостачання — автохолодильник. Варіант простіше — термосумка. Вона здатна тримати холод до семи годин, а якщо вкладати всередину акумулятори холоду, то всі дванадцять. У крайньому разі, продукти можна винести на балкон, коли прохолодно. М'ясо та сало засолити та покласти в банки.

ЯК ВИЖИТИ В УМОВАХ ВИМКНЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ?

Події останніх місяців змушують замислитись: як вижити та що робити, якщо немає електрики чи постійні відключення стануть нормою життя? На щастя, існує чимало корисних пристроїв, які допоможуть повернути в життя хоча б частину втраченого комфорту.

Серед них:

- Туристична газова плита, яка відрізняється плавним регулюванням полум'я пальника. Варто також запаситись сухим спиртом у таблетках. Полум'я від нього слабке, проте підсмажити яєчню або закип'ятити куваль води завжди зможете.
- Декілька ліхтариків допоможе заощадити заряд Power Bank та батарей мобільних телефонів.
- Термос дозволить запаситись гарячими напоями. Моделі з металевою колбою тримають тепло до 12 годин, пластикові вдвічі менше.
- Переносна електростанція. Електростанції — по суті, ті ж акумулятори, тільки більшої потужності та з функцією перетворення постійної напруги на змінну. Важливо привчити себе своєчасно заряджати не тільки телефони та ноутбуки, але й усі портативні зарядні пристрої, щоб подолати тимчасові труднощі та нормально жити в екстремальних умовах.

Леонід ЛЕВИЦЬКИЙ

ДІТИ ХОЧУТЬ ЩАСТЯ

Весна. Рожеве. Біле. Голубе.
Сади ростуть то з неба, то до неба.
А я із тебе зчитую себе,
Очей не відриваючи від тебе.

Мар'яна Савка,
із поетичної збірки «Пора плодів і квітів»

Колись ми були звичайними дітьми. Зранку, безтурботні, сповнені нових ідей, ми бігли до школи. Прихопивши з дому жменю цукерок, пару нових жартів та безмежну увагу, ми завжди були готові до нових пригод. Все, що оточувало нас, давало наснагу до творчості та пізнання навколишнього світу. Ми вигадували різні конкурси, змагання та вікторини. В них кожний відкривав свою неповторну особистість, отримував яскраві враження, якими спішив поділитися вдома з рідними. Все навкруги було особливим: і дзвінкий сміх друзів, і незчисленні зауваження вчителя, і легенький весняний вітерець, і несподівана злива — все єднало нас, огортало затишком і теплом. Безмежним, щирим, українським теплом.

Пам'ятаю, одного дня вчителька поставила до класу запитання: «Діти, в чому, на вашу думку, полягає щастя?» — запитала вона. Було важко виразити щастя словами. Кожен якось по своєму ділився своїми думками. Для одних — це був матеріальний статок та розваги, для інших — навколосвітні подорожі, а для когось щастя полягало в досягненні успіху в улюбленій справі. Ми були підлітками, і складним дорослим речам не було місця в наших головах. Було тільки відчуття, що щастя навкруги нас, в кожній миті буття, і так буде завжди.

Але життя непередбачуване, як вітер, що змінює напрямок без попередження. Воно повчає і випробує нас, позбавляє і дарує нові можливості, лишаючи за нами право діяти. Мрії про щасливе майбутнє можуть змінитися жагою до виживання. Невдоволення власним життям безслідно зникає у боротьбі за існування. Але коли, все ж таки, безстрашно вступивши в праведний бій, вдається прорватися і прокласти шлях до мети, ми відчуваємо справжнє щастя. Воно, ніби кришталеве чисте джерело, відновлює в нас життєвий вогонь і силу.

Мені про мінливість долі поетично говорять рядки:
*«Так, наче все, що спалено на дим,
Вертається з вітрами. Сиве око
Ще блимає над обрієм блідим.
І марить місто спокоем. І соком,
Терпким і сильним, повнитись трава
З асфальтових вибоїн. І над нами —
Чиясь долоня, тепла і жива,
З блакитними — кризь пальці — небесами»*
(Мар'яна Савка).



Доля невблаганна... Все змінилося одного ранку, коли велике горе прийшло на нашу землю. Ніколи не забуду сповнені відчаєм мамині очі. Її розгублений погляд змінювався обуренням, а потім знову сповнювався розпачем. Так, це був початок війни — безжальної, несправедливої, нескінченної. Життя перевернулося з ніг на голову. Бомбардування, вибухи, вогонь. Люди моторошно шукали притулок і захист від небезпеки, яка нависла над нашим мирним життям. Всі обговорювали плани евакуації, а ми, діти, побачили страшну реальність, в якій воєнні дії відбуваються по-справжньому, а не лише в кіно. Скрізь були слухи про загрозу, про небезпеку, про те, що може статися і що вже сталося. Щодня ми прокидалися в новому світі, де кожна мить могла стати останньою. Шукаючи опору та підтримку в обіймах рідних, ми сподівались, що скоро все скінчиться, і в Україні запанує мир і спокій. Слідуючи за новинами, чекали відходу ворожих військ, зберігали віру в перемогу і силу своєї Батьківщини.

Два роки боротьби, два роки страху, два роки невпевненості зробили нас дорослішими. Наші воїни долають виклики з непохитною мужністю та рішучістю. Тому ми також не маємо право на слабкість. Щоб виразити свою вдячність і пошану ми відправляємо їм листи підтримки, малюнки, печиво. Беремо участь у благодійних заходах, щоб зібрати для них

хоча б якісь кошти. Нехай наші молитви супроводжують кожного українського воїна у бою, і невидима рука захищає їх від смерті.

Ми не знаємо, що чекає нас попереду, але залишаємося на рідній землі і продовжуємо жити! Війна може позбавити нас багатьох різних речей, але їй не вдасться відібрати наше коріння, нашу мову, нашу Україну! Не матеріальні цінності, а єднання і мир в країні дозволить нам відчути справжнє щастя в житті. Ми змінилися і вже ніколи не будемо колишніми. В наших серцях палає вогонь національної гідності. Бо ми українці! В цьому наше щастя. Ми маємо віру в майбутнє, навчаємося бути сильними і витривалими. І ми знаємо, що разом ми зможемо подолати будь-які перешкоди, що стоять на нашому шляху. Будь-яка мрія може стати реальністю, коли ми разом, як одне ціле, впевнено йдемо до мети. Наше щастя — це сила і міць рідної держави, бо Батьківщина — це наша єдина родина, наш рідний дім: від величезних лісів Полісся до мальовничих каньйонів Поділля та безмежних просторів степів.

Тому хай вся країна знає — ми не звичайні діти, ми українці, і ми готові не лише вижити, але й рости і розвиватися на благо своєї країни!

Марія РАКОВА, переможниця Всеукраїнського конкурсу есе «Єднанням сильні!»

ЄДНАННЯМ СИЛЬНІ!

Борітеся — поборете
Вам Бог помагає...

Тарас Шевченко

В єдності знаходиться сила, яка здатна подолати будь-які труднощі та перешкоди. Єдність народу зміцнюється через спільні цінності, мову, історію та культуру. Є казка, у якій старий батько подав своїм дітям такий приклад: одну гілочку легко зламати, а пучечок важче. Це все до того, що єдність — це велика сила. На сьогодні написано багато творів, де зображено, як єдність, згуртованість та відданість своїй Батьківщині можуть допомогти подолати найстрашнішого ворога.

Досвід підтверджує, що коли люди об'єднуються, вони здатні досягти неймовірних результатів та подолати найскладніші випробування.

Коли я приїжджала до своєї бабусі, вона завжди перед початком будь-якої справи казала: «Один в полі не воїн». Я завжди дивувалась, а часом і ображалась на неї за те, що вона не вірила, що я все зможу зробити сама. Я ж молода, в мене багато сили! Але інколи обставини життя змушують змінити свій погляд на деякі речі, усвідомити те, чого колись не розумів, і побачити те, у що колись не вірив.

Обставини, які склалися в нашій країні двадцять четвертого лютого, назавжди змінили не тільки мій погляд, але й багатьох українців, на досить прості речі. Ми зрозуміли, що найголовніше в житті не те, яку ти маєш машину або телефон, а те, що ти ввечері можеш лягти спокійно спати і ранком прокинутись, що вночі тобі не доведеться прокидатися від звуку сирени і бігти в укриття. Ми зрозуміли, що є не тільки власні сім'я та дім, а є велика українська родина, і дім її — Україна. Саме це змусило людей різних професій: вчителів, науковців, спортсменів, музикантів чи простих робочих, трактористів, електриків — залишити свої посади, взяти до рук зброю, зійти в окопи й захищати свій дім, рідний, спільний для всіх.

Що об'єднало нас усіх? Спільна мета! Звідки сила боротися? Сила в єдності! І коли там, в харківських, донецьких, луганських окопах, бореться батько, брат, чоловік або друг, то тут в славуцьких, хмельницьких, київських, львівських школах, гімназіях, дитячих садочках, їдальнях плетуть маскувальні сітки, ліплять вареники і сушать овочі для борщу, щоб завантажити не одну машину допомоги нашим рідним на фронт.

Прикладом незламності і єдності є 70-літня бабуся з села Горенка, у якій на розвалинах хатини вціліла піч. Саме в ній вона випікає хліб і паски нашим військовим, чим і допомагає Збройним силам України.

Взяти хоча б нашого юного славуцького волонтера Олексія Борея, який навчається ще в школі, але своєю працею зібрав значну фінансову допомогу нашим захисникам. Це приклади того, що людям ніякі перешкоди, труднощі або



вік не завадять відчувати себе частиною великої української родини, яка має спільну мету і бореться за можливість існувати та жити на рідній землі. І цих прикладів можна наводити безліч. А все тому, що ми — українці, і в наших жилах тече кров, яка насичена незламністю, єдністю та прагненням до волі.

Єдність народу — це найкраща зброя в усьому світі!

Тепер я впевнена, що моя бабуся правильно казала. Без допомоги один одному, без духу єдності нам дуже важко, тим більш нашій країні.

Я вважаю, що ми, українці, зобов'язані зберегти єдність духу, спільну відповідальність перед майбутнім нашої України, тому що Україна — це ми!

Майбутнє держави стає можливим лише тоді, коли ми разом. Разом проти зла, разом за перемогу, разом за життя в майбутньому.

Софія ПЕТЕРЧУК,
переможниця Всеукраїнського конкурсу есе «Єднанням сильні!»

МАНДРУЄМО РАЗОМ: ТУРИСТИЧНЕ І НЕПІЗНААННЕ ЯРЕМЧЕ



Яремче — найяскравіша квітка у пишному віночку гірських поселень. Розквітла ружа, що приваблює своїх гостей розкішшю та неповторною красою. Знаменитий курорт українських Карпат, що допомагає вилікувати не тільки тіло, а й втомлену роботою та турботами душу. Порівняно молоде поселення виникло у 1787 році, і вже з часу свого виникнення — це найбільш відвідуваний туристичний центр Прикарпаття, до якого з'їжджалися з усіх куточків Європи. Основна маса відпочиваючих — це знатні та заможні туристи з велелюдних Кракова, Варшави, Відня та Львова.

ВІДПОЧИНОК У ЯРЕМЧІ

У Яремчі не тільки чистий гірський клімат, але й зручне розташування. Всього за якихось 68 км від обласного центру — і ви на місці. Ви точно не проїдете повз дивовижного містечка, яке з усіх боків оточене стіною гір та лісів. Це унікальна територія, яка знаходиться в межах Карпатського національного біосферного заповідника, тому околиці міста вражають своєю красою та чистотою. Уже століттями туристи різних вікових категорій відвідують Яремче. Для активних та сильних духом тут можна організувати похід у навколишні гірські ліси, спуски на санках чи лижах, катання на конях, рафтинг, захоплюючі маршрути на гірських квадроциклах та велосипедах, різного роду екскурсії на природі та за містом. Родзинкою відпочинку стануть відвідини місцевих пастухів у горах, які не тільки ознайомлять зі своїм побутом, а й навчать, як приготувати найсмачніший натуральний сир з овечого молока (*бринзу*). Звичайна прогулянка лісом принесе не менше задоволення: у вас не вистачатиме рук на всі лісові скарби. Справжні білі гриби у вдалий сезон тут практично під кожним деревом. Для любителів тихого та спокійного відпочинку Яремче може запропонувати профілактичний чи лікувальний курс в місцевих санаторіях.

Яремче — справжній осередок гуцульської культури з дуже добре розвинутою інфраструктурою. Серед великого розмаїття готелів, туристичних комплексів, приватних садиб, таборів, санаторіїв ви зможете з легкістю підібрати надійний та комфортний варіант. У Яремчі не буде затримок з розвагами — тут їх досхочу. Останнім часом стало модно ніжитися в гарячій воді у величезних чанах просто на розпаленому вогнищі, в оточенні гірської річки та зеленого лісу під відкритим небом.

Всі, мабуть, хто раніше чув про Яремче, знають про місцевий сувенірний ринок. Серед величезного асортименту виробів гуцульських майстрів, можна вибрати від магнітика до оригінальних предметів домашнього інтер'єру. Килими, тарілки, кераміка, люльки, різноманітні шкіряні та дерев'яні вироби, народні

музичні інструменти, різного роду вбрання — від верхнього до сорочок та платтів, вишиванки, вироби з овечої шерсті, взуття, різноманітні трав'яні чаї, мед, сири, консервація — все, чого забажає ваша душа. Вечірня прогулянка по місту по-новому відкриє Яремче — місцева влада доклала максимум зусиль для краси своєї квітки.

Кожна пора року в Яремчі неймовірна та неповторна. Влітку, в останній тиждень липня місто святкує своє день народження. Для туриста — це ціла театралізована вистава, в якій беруть участь місцеві мешканці. Починаючи від традицій святкування та закінчуючи костюмами — подібного ви точно ніде не побачите. Взимку, окрім традиційного катання на лижах та санках, можна у справжніх гуцульських традиціях відсвяткувати Новий Рік та Різдво. Десь з кінця грудня містом вже витає повноцінний новорічний настрій, який продовжується протягом цілого місяця. Вам захочеться приїздити святкувати зимові свята у Яремче щороку, адже той колорит та ті неймовірні емоції навряд чи можна буде повторити в домашніх умовах.

До слова, просто у Яремчі є 200-метровий підйомник, з якого відкриваються неймовірні пейзажі на саме місто та його околиці. Якщо вам цього замало, тоді можна відвідати сусідні Буковель (32 км), Ворохту чи Яблуницю (35 км), Драгобрат (50 км). Безперечно, якщо ви любите лижі, то вам не обійтись без цієї поїздки, але якщо ви просто бажаєте по-європейськи, з комфортом та весело провести свою відпустку — вам з головою вистачить Яремче!

ЩО ПОДИВИТИСЯ У ЯРЕМЧІ

- Підвісний міст над Прутом;
- Залізничний міст, вік котрого понад 100 років;
- Справжню перлину Яремче — водоспад Пробій;
- Неймовірний Карпатський заповідник з дикими звірами, які вразять своєю красою та особливо сподобаються діткам;
- Музей етнографії та екології з унікальними експонатами;
- Старовинні дерев'яні церкви XVII — XVIII ст. з цілющою атмосферою;
- Ресторан, що було побудовано у справжніх гуцульських традиціях, без єдиного цвяха;
- Сувенірний ринок з багатим різноманіттям витворів гуцульської майстерності;
- Цілюще джерело та скелі, названі на честь опришківського ватажка та народного героя Довбуша;
- Чарівний водоспад «Дівочі сльози».

Христина ШЕВЧЕНКО



Засновник:
Національний еколого-натуралістичний
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 «Юнат» 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 28.05.2024

