Юний Натураліст

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

№4(04), 2016

27 ЧЕРВНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ РИБАЛЬСТВА

«Риболовля — це, перш за все, єднання з природою, а не набивання холодильника рибою», — Олександр Чистяков, голова Асоціації рибалок України.

— Олександре Володимировичу, а що говорить історія? Коли людина навчилася ловити рибу і які були перші знаряддя лову?

— Природа завжди годувала людину. Мисливство, рибалка і збір їстівних рослин допомагали їй виживати. І, звичайно ж, за часів первісної людини річки та озера просто кишіли рибою, молюсками й ракоподібними. Напевно, спочатку люди ловили рибу голими руками, але дуже швидко зрозуміли, що використання знарядь збільшує улов.

Археологічні знахідки говорять, що приблизно 30—40 тисяч років до нашої ери людина використовувала три основні типи рибальських знарядь. Списи застосовувалися, головним чином, для лову риби в неглибоких озерах і річках, на перекатах. У найбільш багатих рибою місцях ставилися плетені сітки і різні пастки. Третій тип — гачки.

Правда, ніхто не знає, де вперше для лову риби стали використовувати гачки. Але, найімовірніше, це сталося в Південній Європі приблизно 30 тисяч років до нашої ери. Гачки робилися в основному з кістки або дерева. Вони прив'язувалися до жилки, виготовленої з жил тварин або тонких і міцних рослинних матеріалів *(до речі, плели жилки також і з волосся кінської гриви)*. Для лову великої риби насадкою служили черви, молюски, маленькі рибки. Під час розкопок були знайдені стародавні знаряддя з кісток, які використовувалися рибалками Північної Європи 8000 років тому.

Але, що цікаво, людина на той час добувала рибу не тільки для їжі. Вже й тоді були перші фанатичні любителі риболовлі. Підтвердженням цього є знайдений єгипетський малюнок, який зроблений 4000 років тому. Це перше найдавніше зображення риболовлі і рибалок, яке нам відоме.

Перше спортивне рибальство було описано греками. Ще 300 років до нашої ери Теокріт описав риболовлю з вудкою і гачком заради задоволення. Приблизно 200 років до нашої ери в Китаї в спортивному рибальстві стали застосовуватися шовкові волосіні і залізні гачки.

Першими штучні приманки зробили македонські рибалки. Вони були зроблені з волосся та пір'я, і трохи нагадують сучасні, які використовуються для нахлисту.

Снасті для ловлі риби постійно удосконалюються, адже ви тільки подивіться на різноманітність приманок в наших магазинах: вони і світяться, і пахнуть, навіть імітують різних комах, жаб та рибок.

І насамкінець екскурсу в історію риболовлі варто сказати, що для кожного рибалки своєрідною рибальською Біблією є «Життя і ловля прісноводних риб». Цю книгу написав відомий російський зоолог Леонід Павлович Сабанєєв в 1875 році.

— Які види риболовлі бувають?

— Риболовля ділиться на любительську та спортивну. На відміну від професійного рибальства, риболовля — це захоплення, вид відпочинку, спорт. Вона буває літньою та зимовою, морською, прісноводною *(річкова, озерна)*, з човна або з берега.

Використовуються при цьому такі снасті: поплавочна та донна вудки, спінінг, нахлист, жерлиця тощо. Все залежить від того, яку рибу ловиться: якщо хижу рибу, тоді використовують спінінг, тролінг, джиг, нахлист; якщо мирну — фідер, донку, коропову ловлю, поплавочну вудку.

У кожного рибалки є цілий арсенал різних снастей, поплавці, блешні, воблери, гачки. Адже на кожен вид риби потрібна окрема снасть. Знаєте, кажуть, що той, хто купив хоч одну блешню, є пропащою людиною — вона вже ніколи не зможе зупинитися. І сміх і гріх, але деякі рибалки навіть на ялинку на Новий рік вішають блешні.

— Невже риболовля є настільки захоплюючим заняттям?

— Риболовля гірше грипу — нею хворіють мільйони. Жартуючи рибалки кажуть, що партія у них одна — це «Клює або не клює». Коли підходиш до людини на березі з вудкою, то не питаєш у неї, ким вона працює, якого віросповідання або за кого вона голосувала, а ставиш тільки одне запитання: «Клює?». Ось це і об'єднує всіх рибалок.

Потрібно пам'ятати, що риболовля — це, перш за все, єднання з природою, а не набивання холодильника рибою. Тішить, що останнім часом все більше шириться рух «Зловив — Відпусти!». Адже в річці риба — Друг! Риба-їжа — в магазині!

— Голова йде обертом, коли дізнаєшся про суми рибальського бізнесу. Чи правда, що деякі держави одним із основних доходів вважають любительську риболовлю?

— Риболовля — це не просто бамбукова вудка, поплавок з пера гусака і солом'яний бриль на голові рибалки... Це повна екіпіровка на всі погодні та сезонні випадки: це і взуття, і костюми, і теплі непромокальні комбінезони, і шкарпетки, які не пропускають холод тощо. Також потрібно подбати і про транспорт, починаючи від машини, щоб дістатися до віддалених рибних місць і закінчуючи човнами і катерами. До речі, бувають і вудки, які коштують кілька тисяч доларів. Так само сюди варто включити покупку наживки або приманок. Дійсно, деякі держави рибальську індустрію вважають досить вагомим внеском у бюджет. Так, у Канаді рибальство щорічно приносить в бюджет більше 26 мільярдів доларів.

— Які риби є традиційними для наших водойм? Скажімо, наприклад, для Дніпра.

— В основному це щука, судак, сом, жерех, лящ, плітка, краснопірка, верховод. Але з кожним роком їх стає все менше і менше... У мене вдома є плакат 1924-го року, на якому запрошують зробити на колісному пароплаві екскурсію з Подолу вниз по Дніпру. Ця екскурсія обов'язково включала ловлю стерляді і приготування з неї різних страв. Стерлядь — аборигенна риба Дніпра, яка сьогодні, на жаль, занесена в Червону Книгу України як зникаючий вид. Ви тільки вдумайтеся: в останнє видання Червоної Книги *(2009 року випуску)* увійшло 70 видів вітчизняної риби!.. Таку ситуацію зумовили погіршення екологічної ситуації на водоймах і браконьєрство. І це тільки дві основні причини.

А винні у цьому ми самі: людина перегороджує річки греблями, позбавляючи їх течії; на берегах річок стоять мегаполіси, металургійні і хімічні гіганти зі своїми стоками і зливами. А позбавлена течії річка не може змивати всю отруту, яка в неї попадає. І та осідає на дні...

Вода в наших водосховищах — вся таблиця Менделєєва. А не можна ж забувати ні на секунду, що вода — це й середовище проживання риби. Не може в нездоровому середовищі вирости здоровий організм. Ось наші риби і хворіють, деякі види мутують.

Так само по чисельності риб вдарила хаотична та неконтрольована забудова прибережної території. Там, де раніше були природні нерестовища, сьогодні — бетонні плити приватних яхт-клубів. На бетоні риба нереститися не буде.

Забудова берегової лінії забирає і в нас, рибалок, так само, як і в риби, наш життєвий простір. Нас намагаються загнати в якісь резервації. Зверніть увагу, від Києва до Українки ніде підійти до річки, все в приватних огорожах. Якщо подивитися на карту 1991 року, то на місці сучасної Конча-Заспи Дніпро в ширині мав 7,5 кілометра... сьогодні — 750 метрів. Понад шість кілометрів найдавнішої річки України, яку так любили оспівувати класики, засипали і побудували хатинки. Під горами піску зникли заплавні луки, протоки, затоки, природні нерестовища. Цим було завдано колосального удару по природі.

А ще й браконьєри... Вони ловлять рибу загонами, волоками, сітками... Нерідкими є випадки, коли браконьєри використовують електровудки, після яких у воді на довгий час вбито все живе. У гонитві за наживою браконьєри ні перед чим не зупиняються!

За знищення наших водойм потрібно жорстоко карати. З браконьєрством в першу чергу потрібно боротися економічно, піднявши штрафи настільки, щоб цим жахливим заняттям не вигідно було займатися. Щоб кожен браконьєр знав: «Хочеш взяти в руки сітку, готуйся продати хату, щоб виплатити штрафи і збитки, завдані природі. А якщо взяв у руки електровудку, вибухонебезпечні або отруйні речовини, які несуть для всього живого в річці масову загибель, то суши сухарі, тому що за цей злочин має бути кримінальна відповідальність».

— Невже нема кому охороняти наші водойми від браконьєрства?

— Знаєте, на наших річках охорони, як у Тузика бліх. А риби все одно все менше і менше... Немає єдиного господаря на річці. А колективна відповідальність, як відомо, веде до повної безвідповідальності.

Але сьогодні перед святковим днем хочеться вірити, що держава зверне увагу на наші водойми і вони знову будуть багатими на рибу, а Всесвітній день рибальства в наших календарях буде святковим.

Ольга ІЛЬКІВ

ПРО ЗАПРОВАДЖЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ПРОЕКТУ «ВИВЧЕННЯ СУЧАСНИХ ГІБРИДІВ ОВОЧЕВИХ КУЛЬТУР»

20 травня 2016 року вихованці Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді Міністерства освіти і науки України спільно з фахівцями компанії «Сингента» провели закладання польових дослідів по вивченню сучасних гібридів овочевих культур на навчально-дослідній ділянці.

Цей дослідницький проект здійснюється у рамках програми запровадження STEM-освіти з агробіологічного профілю та є однією з освітніх ініціатив компанії щодо реалізації підписаного у березні цього року **Українського пакту заради молоді**, організатором якого виступив Центр «Розвиток КСВ». Учасниками дослідницького проекту стали вихованці НЕНЦу, учні 8—10 класів спеціалізованої школи № 2 ім. Д. Карбишева м. Києва.

Під час заходу були проведені практичні заняття, де учні ознайомилися із сучасними технологіями вирощування овочевих культур, а також взяли участь у процесі закладання дослідів: розмічали дослідні поля та висаджували розсаду овочевих культур.

Компанія «Сингента» забезпечила необхідні умови для проведення дослідницької роботи учнів:

- підведення крапельного зрошування;
- вирощування та підготовка розсади;
- забезпечення засобами захисту рослин, інструментами та матеріалами для висадження розсади.

Учасники дослідницького проекту висловили щиру подяку компанії «Сингента» та Національному еколого-натуралістичному центру учнівської молоді за високий рівень організації і проведення заходу. Проект розрахований на довгострокову співпрацю, на розширення освітніх прикладних напрямків в рамках програми Національного еколого-натуралістичного центру та на об'єднання зусиль бізнесу і науки заради талановитої української молоді.

Микола ПІНЧУК,
завідувач відділу аграрних досліджень та рослинництва Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді

ВЧИМОСЯ ДОГЛЯДАТИ ЗА ФІНІКОВОЮ ПАЛЬМОЮ

Так чудово сидіти ввечері в кімнаті під розлогим листям пальми і уявляти себе в далеких жарких країнах. З усіх видів пальм найбільш поширеною є саме фінікова пальма, вона досить легко вирощується і прекрасно росте як у теплих приміщеннях, так і в не дуже теплих.

Щоб виростити фінікову пальму, потрібно просто не викинути кісточки фініків, а увіткнути їх у ґрунт у горщику з будь-якою кімнатною рослиною. Через деякий час *(якщо насіння більш свіже, то через місяць, якщо воно більш засушене, то через два-три місяці)* насіння проросте.

Як тільки паросток підросте до 7—10 см, його потрібно буде пересадити в окремий невеликий горщик з перегнійним ґрунтом з додаванням піску, або з сумішшю листового, дернового ґрунту та піску у співвідношенні 1:1:1. Коли коріння пальми заповнить і цей горщик, її потрібно буде пересадити в інший, трошки більший. Слід пам'ятати що пальми — це старожили і ріст у них досить повільний, тому набирайтеся терпіння. Але результат того вартий.

Спочатку у проростка розвивається цілокрає листя, схоже на вузьку довгу пластинку, і лише через кілька років розвивається звичайне для фініків пірчасте листя. Особливого догляду пальма не потребує, лише достатнього поливу. Листя час від часу бажано протирати вологою щіточкою або ганчірочкою, адже арабське прислів'я говорить про неї так: «Голова її в огні, а ноги в воді». Щоб пальма росла розлогою та рівною, варто не забувати повертати горщик до світла так, щоб стрілка листка була спрямована на кімнату.

Кімнатна фінікова пальма

У кімнаті фінікова пальма звичайно ж уступає в рості. В природі ці величні рослини ростуть на десятки метрів у висоту. В дорослої пальми на вершині кожного місяця з'являється новий листок, а нижні листки поступово відмирають, утворюючи на стовбурі ніби луску давніх рептилій, захищаючи цим самим стовбур від перегрівання і несприятливих умов.

Квітує пальма в природі на сьомий рік, але навряд в кімнаті ви побачите квітування чи дочекаєтеся плодів на підвіконні. Адже в кімнатах ми не можемо відтворити такі умови для пальми, які вона мала би на природі, до того ж вона дводомна і для квітування їй потрібні дерева з жіночими квітами і дерева з чоловічими квітами, на яких плоди не утворюються, а формується пилок для запилення жіночих квітів.

Фінікові пальми ми уявляємо коли думаємо про пустелі, оазиси в них, адже недарма її називають царицею пустель. Для жителів пустель вони були їх життям: люди жили під покровом фінікових пальм, які рятували їх від палючого сонця, оберігали водойми від висихання. Стовбур слугував також будівельним матеріалом, а листя — покрівлею для житла. З волокон виготовляли канати, мішки, кошики.

Але насамперед фінікова пальма була годувальницею. Фініки вживають свіжими, сушеними та приготовленими. З них готують багато різноманітних страв, додають до борошна в хліб, варять мед і навіть фінікове вино. «Пальмова капуста» — це верхівкові бруньки та обгортки квітів, «пальмовий сир» — це її заквашені частини. Серцевина молодих фінікових пальм має смак мигдалю і теж вживається в їжу, з соку фінікової пальми можна також виробляти цукор.

Фініки називають ще хлібом пустелі *(Вони мають високу поживність і гарно зберігаються)*, оскільки засушені пресовані фініки брали в далеку дорогу подорожні.

Листок пальми з давніх часів є символом миру і перемоги. Фінікова пальма була емблемою Стародавньої Іудеї, на її честь були названі міста, вона карбувалась на монетах. Цю рослину порівнюють з міфічним птахом феніксом, який відроджується кожен раз після згорання. Так і фінікова пальма виростає в пустелі, підносячись в розпечених пісках, як фенікс з попелу.

Любов ШТУРМАК,
завідувач лабораторію квітникарства Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді

Фінікова пальма, якій вже понад 60 років (оранжерея «Зимовий сад» НЕНЦ учнівської молоді)

ЯКЩО ХВОРІ НИРКИ

Нирки — парні органи, які відповідають за виведення продуктів життєдіяльності з організму шляхом фільтрації крові. Якщо в людини виникають проблеми з цими органами, її життя дещо ускладнюється, а меню суттєво зменшується. Як звикнути до болю в районі попереку й гречаної каші замість усіх страв? Дуже легко!

ПРАВИЛА БОРОТЬБИ

Людина, яка ніколи не знала, де «територіально» знаходяться нирки, насправді є дуже щасливою. Але якщо так сталося, що в один момент підступний та різкий біль зруйнував ваше тихе щастя, а лікар байдуже констатував: «Ниркова хвороба», — не поспішайте складати зброю. Вихід є. І навіть не один.

По-перше, дізнавшись про хворобу, потрібно завжди бути готовому до удару. Якщо під час чергового приступу ви знаходитесь вдома, можна використовувати теплу грілку. Нирки люблять тепло. Виходячи з цього, не забувайте завжди гарно одягатися й не сидіти на протягах. І навіть влітку намагайтеся носити одяг, який прикриває спину *(звісно ж, пляж до уваги не беремо)*. Також потрібно надавати перевагу теплим чобіткам і намагатися не прохолоджувати ноги.

По-друге, завжди носіть із собою обезболюючі препарати. Нирковий біль надзвичайно потужний та іскрометний. Одне різке поколювання — і вже за кілька хвилин вас із головою накриває лавина нестерпного болю. Але якщо вчасно випити ліки, приступ можна обдурити *(хоча б на деякий час)*. Однак захоплюватися медичними препаратами не варто.

По-третє, нирки люблять, коли їх «годують». Якщо ви слідкуєте за фігурою і рахуєте кілокалорії, перестаньте це робити, якщо, звісно, хочете жити. Нирки люблять ситну й корисну їжу. Забороніть собі вживати солоне, кисле, смажене й куповане в магазинах *(із додаванням «єшок»)*. Намагайтеся вживати страви власного приготування.

Хто мав проблеми з нирками, то, вочевидь, знає, що при черговому загостренні потрібно дотримуватися дієти та не займатися фізичними вправами без консультації лікаря. Спорт — це сила *(жодних сумнівів)*, але якщо ви надумаєте лікувати свої нирки біганням і непосильними фізичним навантаженнями, то, врешті, можете опинитися на лікарняному ліжку.

Якщо вам «пощастило» і ви стали власником бодай одного злощасного камінця в нирках, намагайтеся не тягати гирі й важкі сумки, щоб не наробити лиха. Справа в тому, що при «смиканні» важких предметів, ваші внутрішньониркові друзі розпочнуть рухатися, а потім подорожувати по вашому організму. І от коли ви будете готові до важливої зустрічі, походу на виставку чи налаштуєтеся на романтичний вечір, камінець зупиниться. Причому там, де йому заманеться. Спочатку все буде добре, ви спробуєте «долізти» до місця призначення чи то видавати з себе усмішку. Але через кілька годин *(а то й менше)* за вами прибуде швидка. Вам дуже пощастить, якщо камінець виявить бажання добровільно залишити територію організму. Проте якщо він чинитиме опір вашим скаканням на одній нозі й безмірному питтю води, лікарі видалятимуть його хірургічним способом, що не дуже приємно.

По-четверте, нирки люблять спокій. Тільки ви розпочнете хвилюватися за щось або за когось, як вони намагатимуться вас підтримати, поболюючи то справа, то зліва. А ще нирки люблять, коли їх «власник» вчасно лягає спати, дотримується режиму дня і не забуває гарно харчуватися.

ПОРАДИ ЛІКАРЯ

Нецкар Дмитро Володимирович, лікар-уролог, рекомендує:

- відмовитися від вживання кави *(вона сприяє каменеутворенню)*;
- пити щодня близько 2—2,5 л. води *(не беручи до уваги чай, компот, сік тощо)*;
- відмовитися від гострих і солоних страв, надаючи перевагу рибі, курячому філе, бульйонам, супам і, звісно, гречаній каші;
- не вживати газованих напоїв та алкоголь;
- виключити з раціону харчування чіпси, сухарі, «Колу», «Пепсі», «Фанту» тощо;
- не зловживати солодощами.

ЯК ЖИТИ ДАЛІ?

Перечитавши все вищесказане може здатися, що краще б цих нирок взагалі не було. Однак усе не так страшно. Із часом пацієнт зможе їсти різні продукти й страви *(і навіть олів'є)*, але для цього потрібно виконувати всі настанови лікарів, і тривалий час все-таки їсти пісні каші, запиваючи водою *(бажано, щоб вона була відфільтрована)*.

«Я їм абсолютно все. Однак все-таки намагаюся не вживати газовану воду та відмовляюся від гострих приправ. Також один раз на тиждень

я «розвантажую» свій організм, вживаючи лише звичайну воду та фрукти: виноград, яблука, грейпфрут. Інколи я дозволяю собі смажене та жирне, але в обмежених кількостях. Я не сиджу на суворих дієтах і не відмовляю собі в «продуктових забаганках», — ділиться досвідом пані Оксана, яка має проблеми з нирками близько 5 років.

Коли на черговому УЗД лікар повідомить вам, що все гаразд, не накидайтеся на всі заборонені раніше продукти. Погодьтеся, після суворої дієти нирки не будуть готові «фільтрувати» копчене, смажене й жирне. Варто повертатися до звичного ритму життя поступово, щоб не нашкодити собі. Але про чіпси й сухарі, а ще газовані напої, доведеться дійсно забути. Не тому, що заборонив лікар, а тому, що після споживання даних продуктів вашим ниркам буде кепсько *(і не тільки їм)*.

Мирослава Ульяніна, журналіст, блогер, healthy-коуч та автор проекту про здоровий спосіб життя «Healthy Brunch», певна, що наш організм до всього дуже швидко звикає. Варто лише один день відмовитися від смаженої картоплі, замінивши її поживним салатом, і зовсім скоро організм скаже вам: «Дякую». Ця порада корисна для всіх людей, а особливо — для тих, у кого є бодай якісь проблеми з нирками. Адже лише здоровий спосіб життя допоможе вам позбутися набридливого болю й гарно себе почувати. Адже ми — це те, що ми їмо!

Якщо вищевказані поради видаються вам простими й примітивними, спробуйте хоча б тиждень «посидіти» на каші, зелені й воді, вчасно лягаючи спати. Можливо, тоді ваша думка зміниться!

Тетяна КРИСЮК

ЧОМУ ЛЮДИ ПЛАЧУТЬ?

Чому ми плачемо? Який у цьому сенс? Довгий час це питання вважалося нецікавим і несерйозним. Дослідники концентрували свою увагу на емоціях і почуттях, а не на їх тілесних проявах. Незважаючи на це, до нашого часу все ж таки дійшло кілька теорій про те, для чого потрібні людині сльози. Адже тільки люди можуть плакати у відповідь на емоції *(можливо, ще слони та горили)*. **Інші ссавці проливають тільки так звані рефлекторні сльози для захисту очей.**

Професор психології та неврології Роберт Провайн припускає, що спочатку сльози виникали лише для захисту очей від диму та пилу. За допомогою таких сліз одні члени племені передавали іншим інформацію про напад ворогів. Пізніше плач ритуалізувався і став символом фізичного та емоційного страждання. Еволюція людського розуму призвела до того, що сьогодні сльози виникають у відповідь як на фізичні подразнення, так і на душевні переживання.

СЛЬОЗИ — ЦЕ «СЕРЦЕВА ПАРА»

Перші роздуми про плач і сльози датуються приблизно 1500 роком до н. е. Декілька століть поспіль вважалося, що сльози формуються в серці. У Старому Завіті написано, що вони є побічним продуктом, який з'являється, коли серце слабшає, тканини якого розм'якшуються і перетворюються на воду. У 1600-х роках вважали, що емоції *(особливо любов)* буквально розігрівають серце, і організм, намагаючись остудити його, виробляє пару. Ця «серцева пара» піднімається до голови, конденсується в очах і виходить у вигляді сліз.

Після того, як в 1662 році датський вчений Нільс Стенсен відкрив слізну залозу, справжнє джерело сліз, вчені нарешті почали робити спроби пояснити еволюційну цінність рідини, що виходить з очей. Стенсен в свою чергу вважав, що сльози — це просто спосіб зволожити очі.

МИ — МОРСЬКІ МАВПИ

Ед Вінгерхотс, професор Університету Тілбурга, описував аж вісім конкуруючих теорій, за допомогою яких намагався пояснити людський плач. Деякі з них доволі смішні. Наприклад, в 1960-х роках була висловлена думка, що ми еволюціонували з морських мавп, і що сльози — це спосіб вижити в солоній воді.

Біохімік Вільям Фрей в 1985 році висловив ідею про те, що сльози необхідні для виведення з організму токсин, які утворилися під час стресу.

Все більше підтверджень отримують нові, більш правдоподібні теорії. Одна з них стверджує, що плач активізує соціальні взаємозв'язки, допомагає налагодити людські стосунки і виходити з конфліктних ситуацій. У той час, як більшість інших тварин народжуються вже сформованими, люди приходять у цей світ вразливими і абсолютно безпорадними. Звичайно, ми дорослішаємо, міцнішаємо і нарощуємо «броню», але почуття безпорадності може виникнути навіть у найсильнішого і наймудрішого з нас. «Плач сигналізує вам і оточуючим людям про те, що є важлива проблема, яку ви *(поки що)* не в силах вирішити», — каже Джонатан Роттенберг, дослідник емоцій і професор психології Університету Південної Флориди.

Сльози також демонструють іншим нашу вразливість і автоматично викликають у нас співчуття до того, хто плаче. Еволюційний біолог Орен Хассон говорить, що коли людина плаче, її зір тимчасово погіршується: вода заповнює слізні протоки, і видимість стає розмитою. Через цей «недолік» інші люди на підсвідомому рівні починають бачити у людині, що плаче, меншу загрозу. «Сльози одного індивіда показують іншим, що в цей момент він вразливий і просить про допомогу. Людина, що плаче, демонструє своїми сльозами підкорення зловмисникам, тим самим потенційно викликаючи милість ворога. Також за допомогою сліз можна пробудити в інших співчуття та отримати стратегічну допомогу», — стверджує Хассон. Отже, здатність плакати і відповідна здатність реагувати на сльози — важливі складові людського життя.

Варто зазначити, вчені також виявили, що сльози можуть мати різний хімічний склад. Наприклад, ті сльози, які виділяються під час нарізання цибулі, зовсім не такі, як ті, які ллються рікою, коли ви сумно плачете. В емоційних сльозах міститься більше білка, тому вони в'язкіші. Емоційні сльози повільніше стікають по обличчю, застигають доріжками на щоках і їх краще видно іншим людям.

ЛЮДИ, ЯКІ НЕ ВМІЮТЬ ПЛАКАТИ

Тепер залишилося зрозуміти, яке всі ці теорії мають значення для тих людей, які взагалі ніколи не плачуть. Можливо, в них через це не такі хороші взаємини з рідними і друзями, а соціальні зв'язки не такі вже й міцні?

Схоже, що так... Корд Бенеке, професор Університету Касселя, представив результати дивного дослідження. Він провів 120 відвертих терапевтичних інтерв'ю, щоб з'ясувати, чи відрізняються ті, хто плачуть, від тих, хто не може цього робити. Професор виявив, що люди, які не здатні плакати, схильні до відторгнення інших, а їхні стосунки не такі міцні у порівнянні з плаксами. Такі люди частіше відчувають негативні емоції, агресію, гнів і огиду.

По суті, немає ніяких досліджень, які би підтверджували сприятливий вплив плачу на організм. Однак поширений міф говорить, що плач є свого роду детоксом для тіла і душі.

Помилковим виявилося і твердження про те, що після того, як поплачеш, стає легше. Дослідники показували учасникам експерименту сумні фільми і фіксували їх стан до і після перегляду. Ті, хто плакав під час перегляду, відчували себе набагато гірше, ніж ті, хто не зронив жодної сльозинки. Однак якийсь позитивний ефект плач все ж таки має: якщо зафіксувати настрій тих, хто поплакав над сумним фільмом, не відразу, а через 90 хвилин, виявиться, що вони будуть в кращому настрої, ніж були перед переглядом фільму.

Отже, сучасні дослідження на тему плачу і сліз знаходяться на початковій стадії. Але ця тема все більше і більше захоплює, адже поступово усвідомлюється факт: сльози для людини набагато важливіші, ніж здається на перший погляд.

Розалія КРАСІВСЬКА

ФОТОГРАФ-ПОЧАТКІВЕЦЬ. ЧАСТИНА 4

8 шкідливих звичок фотографа-початківця

Trey Ratcliff / Flickr.com

Кожен фотограф-початківець робить помилки, але деякі з них перетворюються в погані звички. Ось 8 поширених помилок, які знайомі переважній більшості фотографів-початківців.

1. ФОТОГРАФУВАТИ ПРИ ЯСКРАВОМУ ДЕННОМУ СВІТЛІ

У деяких фотографів ця звичка залишилася ще з доцифрових часів, коли для якісної фотографії було потрібне яскраве світло. Також ця звичка може з'явитися у власників камери без видошукача. Чим яскравіше світло при зйомці, тим чіткіше і яскравіше відображатиметься зображення на LCD-екрані при денному світлі.

Але яскраве освітлення відбілює деякі частини фотографії та приховує деталі, створює різкі тіні і зменшує яскравість кольорів. Якщо ви фотографуєте людину, яскраве світло може змусити її примружитися або навіть закрити очі. Спробуйте фотографувати в похмурі дні, вранці або ввечері, коли освітлення не настільки яскраве.

Jeff Wallace / Flickr.com

2. ФОТОГРАФУВАТИ В JPEG

Так, фотографії в форматі JPEG займають набагато менше місця на комп'ютері, ніж в форматі RAW, але зараз флеш-накопичувачі коштують так дешево, що можна вже й купити кілька штук для зберігання своїх робіт у форматі RAW. Адже у цьому форматі міститься інформація про яскравість світла, прийнятого матрицею фотоапарата, а це означає, що, отримавши фото, ви зможете змінювати яскравість, і на фотографії будуть проявлятися нові деталі, які не були помітні раніше. У форматі JPEG це неможливо, оскільки в момент натискання на кнопку камера самостійно визначає експозицію і колірний баланс фотографії. А навіщо ж дозволяти камері вирішувати, як обробляти ваші фотографії, якщо ви легко і набагато якісніше можете зробити це самостійно в сучасних програмах?

3. РОЗМІЩУВАТИ ОБ'ЄКТ В ЦЕНТРІ

Це, напевно, найгірша звичка новачків, якої важко позбутися. Так, іноді необхідно розміщувати об'єкти в центрі світлин, але така необхідність з'являється набагато рідше, ніж вам здається. Просто дотримуйтеся правила третин, про яке ми поговоримо в наступному номері, і все буде на відмінно.

Правда, з досвідом ви навчитеся робити круті фотографії і без стандартних правил композиції, але для цього необхідно експериментувати. І це набагато складніше, ніж робити гарні знімки за правилом третин.

Alan Cleaver / Flickr.com

4. ФОТОКАМЕРА НА ОДНОМУ РІВНІ З ОБ'ЄКТОМ ЗЙОМКИ

Це ще одна шкідлива звичка, яка перетворює ваші фотографії в звичайні «миттєві знімки». Адже ми все життя сприймаємо світ на рівні очей, тому такі фотографії, як правило, показують нам те, що ми і так знаємо.

Якщо ви зробите знімок навпочіпки або навколішки, це додасть свіжості вашій фотографії. Можна фотографувати і з інших незвичайних точок, наприклад, з балкона, з вершини сходів, з вікна другого поверху і т. д.

Spyros Papaspyropoulos / Flickr.com

5. ІГНОРУВАТИ ЗАДНІЙ ПЛАН

Інженерні комунікації — справжнє прокляття вуличних фотографів. Вони настільки концентруються на предметі зйомки, що не помічають нічого навколо, і в результаті задній план псує всю картину.

Навіть найкращу картинку може зіпсувати банальна тінь фотографа на землі, що потрапила в кадр. Тому, якщо можливо, вибирайте краще просту місцевість з мінімальною кількістю предметів і будівель, особливо якщо ви зібралися фотографувати людей. Тоді не буде ніяких ліхтарних стовпів, «що виростають» з голови, та інших неприємностей. Інше рішення цієї проблеми — використовувати таку відстань фокуса, щоб модель було видно добре, а фон залишався розмитим.

Jim Monk / Flickr.com

6. Робити однакові знімки популярних об'єктів

Навіть на виставках професійних фотографів можна знайти багато схожих світлин. Вони якісні, красиві та ідеальні з точки зору композиції, але вони не несуть нічого нового.

Адже один і той самий об'єкт можна фотографувати по-різному, і навіть найбільш заяложену тему можна подати абсолютно по-новому. Тому шукайте нестандартні рішення, наприклад, якщо всі фотографують гарну церкву вдень, спробуйте зробити це вночі, з іншого ракурсу, при незвичних погодних умовах і т. д.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

7. ТРИМАТИ КАМЕРУ ТІЛЬКИ В РУКАХ

Незважаючи на чудеса стабілізації, які реалізовані майже в кожній сучасній камері, у цієї функції є свої грані. Тому варто придбати штатив і, коли випадатиме така можливість, користуватися ним. З ним фотографії виходять більш чіткими, а у вас з'являється більше можливостей для різних видів зйомки.

8. РОБИТИ ТІЛЬКИ ОДНУ ФОТОГРАФІЮ

Раніше для того, щоб надрукувати фотографію, потрібно було платити гроші або купувати матеріали, щоб зробити це самому. Зараз, в епоху цифрових носіїв інформації, ви можете зробити стільки фотографій, скільки захочеться. Одна з причин, через яку роботи фотографів National Geographic здаються чимось вкрай крутим і недоступним, криється в тому, що професіонали фотографують один і той же об'єкт стільки разів, скільки це доступно.

Ви можете також це робити, і єдині витрати, пов'язані з таким стилем роботи, — це час, який буде потрібно вам на відбір гідного варіанту. Однак, витративши досить часу на перегляд своїх робіт, ви набираєтеся досвіду і стаєте вимогливішими до своїх же світлин.

А ви коли-небудь помічали за собою ці звички?

Розалія КРАСІВСЬКА

Засновники: Міністерство освіти і науки України, Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді (НЕНЦ)
Головний редактор: Володимир Вербицький
Редактор: Ольга Ільків
Відповідальний секретар: Олександр Кузнєцов
Літературне редагування: Ольга Ільків

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

Реєстраційне свідоцтво № 22094-11994Р від 16.05.2016

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

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

Надруковано в ТОВ «Нова Реклама».
Підготовлено до друку 12.05.2016