

## ЗАВЕРШИЛАСЯ МІЖНАРОДНА ЕКОЛОГІЧНА ОЛІМПІАДА НАУКОВИХ ПРОЄКТІВ З ОХОРОНИ ДОВКІЛЛЯ «DREAMECO»

«DreamECO» – це унікальна виставка-захист наукових проєктів з охорони довкілля учнівської молоді (8–11 класи) закладів загальної середньої та позашкільної освіти з України та інших країн. З 26 до 28 квітня 2025 р. Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді спільно з Приватним закладом «Українсько-американський Міжнародний ліцей «Меридіан» міста Києва» провели Міжнародну екологічну олімпіаду наукових проєктів з охорони довкілля «DreamECO».

Учасники презентували науково-дослідницькі проєкти у 4 номінаціях: «Якість довкілля», «Екологія і біорізноманіття», «Ресурси та енергія», «Моє місто». Характерною особливістю Олімпіади є суто екологічний вектор: проєкти, відібрані для участі у DreamECO, повинні стосуватися лише екологічних проблем і нести в собі ідеї для створення кращого майбутнього.

Участь у заході сприяла розширенню спектра досліджуваних регіональних проблем природоохоронного й дослідницького змісту.

Для керівників делегацій був організований семінар, спікерами якого були викладачі Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова:

• *Савцова О.В.* – «Пріоритетна наукова тематика у напрямі хімічної та біоінженерії».

• *Фесенко О.І.* – «Принципи академічної доброчесності при виконанні наукових робіт».

Учасників та їхніх керівників привітали:

– голова Подільської районної у м. Києві державної адміністрації *Коваленко Сергій Іванович*;

– директор НЕНЦ, доктор педагогічних наук, професор *Вербицький Володимир Валентинович*;

– т.в.о. директора Приватного закладу «Українсько-американський Міжнародний ліцей «Меридіан» міста Києва» *Тарихчієв Азатбек Емилбекович* та партнери заходу.

Були організовані цікаві екскурсії по Києву. Всі мали можливість відвідати славетні куточки столиці України. Переможці отримали дипломи та подарунки.



Ми прагнемо створити унікальний досвід для молодих учених, що сприятиме створенню нових проєктів та презентацій власних ідей. Це змагання надає можливість поділитися думками та висновками щодо захисту довкілля. Основний меседж заходу – зберегти чисте довкілля для майбутніх поколінь!

НЕНЦ

## ГАЙ ДИТЯЧИХ МРІЙ



У квітні 2025 року КЗ КОР «Центр творчості дітей та юнацтва Київщини» ініціював проведення обласного природоохоронного флешмобу з висадки дерев «Гай дитячих мрій», приурочений до Всесвітнього дня Землі, у рамках обласного освітнього природоохоронного проєкту «ЕкоНезламні: 4 сезони» та з нагоди 100-річчя еколого-біологічної та агрономічної освіти в Україні. Флешмоб об'єднав вихованців закладів дошкільної освіти, педагогів та здобувачів освіти закладів загальної середньої та позашкільної освіти, цілі родини, а це – близько 2 тис. людей з 49 громад Київщини, в єдиному прагненні – зробити свій внесок у збереження довкілля! Також до заходу приєдналася учнівська молодь з Харківської та Волинської областей.

За два тижні було висаджено понад 1,5 тис. дерев. Так, на території закладів

освіти, парків і двориків з'явилися нові бузкові, липові, фруктові гаї, дуби, сосни, ялини, туї, горіхи, клени, горобини, каштани, ясені, калини, сакури, магнолії, і навіть тюльпанове дерево!

Учасники флешмобу «Гай дитячих мрій» поділилися емоційними фото- і відеоісторіями в соцмережах, а написані ними щемливі есе-роздуми «Моя дитяча мрія» вкотре нагадали, наскільки важливо берегти наш світ!

Дякуємо кожному, хто долучився! Цей флешмоб став символом віри, надії та любові до природи. А дерева, посаджені в рамках ініціативи, тепер зростатимуть як живі втілення дитячих мрій та добрих справ!

А ви вже посадили своє дерево мрії?

КЗ КОР «Центр творчості дітей та юнацтва Київщини»

## ЗУСТРІЧ, ЩО НАДИХАЄ: ДЕНЬ ГОСТИННОСТІ ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ЗЕМЛІ

У Донецькому обласному еколого-натуралістичному центрі 22 квітня відбулася тепла та натхненна онлайн-зустріч, присвячена Всесвітньому дню Землі. Захід пройшов у форматі Дня гостинності, щоб по-знайомити дітей та батьків із діяльністю Центру, а також привернути увагу до екологічних питань. Розпочалась зустріч з надихаючого відеоролика «Я вірю – відповідальність змінює світ!», який змусив замислитися про те, як кожен із нас може зробити свій внесок у збереження природи.

Гості долучилися до вікторини про диких тварин, під час якої перевірили свої знання про дивовижних мешканців нашої планети та дізналися багато цікавих фактів.

Найцікавішим етапом став майстер-клас «Дерево життя», де кожен учасник створив власну аплікацію. Це був не просто творчий процес, а ще й можливість замислитися про місце людини у світі природи. Дякуємо кожному за активну участь, щирі усмішки та любов до природи. Разом ми творимо свідоме, зелене майбутнє!

ДОЕНЦ



# ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ АЛЕРГІЯ І ХТО РИЗИКУЄ НАЙБІЛЬШЕ

Алергія — складна реакція організму, і в її появі у певної людини відіграють роль багато факторів.

## ЩО ТАКЕ АЛЕРГІЯ

Наша імунна система виробляє захисні білки — антитіла, чия робота полягає в тому, щоб стежити за станом здоров'я та атакувати будь-які мікроби чи інші небезпечні речовини, які потрапляють в організм, перш ніж викличуть захворювання.

Алергія виникає, коли організм помилково сприймає якусь зазвичай нешкідливу речовину за шкідливого порушника.

Ці молекули-тригери є алергенами. Антитіла прилипають до алергенів, як присоски, викликаючи реакцію імунної системи. Цей процес призводить до поширених симптомів алергії: чхання, нежитю чи закладеності носа, свербіжу та сльозотечі очей, а також кашлю.

Ці симптоми можуть бути дуже неприємними, але не є небезпечними.

Однак алергія також може спричинити небезпечну для життя реакцію — анафілаксію, яка потребує негайної медичної допомоги.

Наприклад, якщо хтось з'їв їжу, на яку мав алергію, а потім у нього з'явився набряк горла та висип, це називають анафілактичною реакцією.

Традиційно при анафілактичній реакції роблять укол гормону адреналіну у м'яз ноги. Люди, які страждають на алергію, також можуть носити з собою автоін'єктор, щоб зробити собі екстрену ін'єкцію у разі небезпечної для життя анафілаксії.

Зараз також доступний назальний спрей з адреналіном, який також діє швидко.

Алергія може бути на речі у навколишньому середовищі, як-от пилок трави чи дерев, укуси бджіл, або в приміщенні, наприклад, на домашніх тварин та крихітних комах, яких називають пиловими кліщами, що живуть у килимах та матрацах.

Деякі харчові продукти також викликають алергію. Харчова алергія вражає від 4% до 5% населення. Найпоширенішими є алергії на коров'яче молоко, яйця, пшеницю, сою, арахіс, горіхи, рибу, молюски та кунжут.

Іноді люди позбавляються алергії, а іноді вона залишається на все життя.

## У КОГО ВИНІКАЄ АЛЕРГІЯ

Кожне антитіло має певну мішень, тому деякі люди можуть мати алергію лише на одну річ.

Антитіла, які відповідають за алергію, також відповідають за боротьбу з паразитами, з якими стикається організм. Завдяки сучасній медицині мешканці розвинених країн менше стикаються з паразитами. Однак ці антитіла все ще готові боротися, і іноді вони дають невдалі реакції на дрібниці, як-от пилок чи їжа.

Гігієна та навколишнє середовище також можуть впливати на ймовірність розвитку алергії.

Що більше різних видів бактерій, з якими ви контактуєте в дитинстві, то менша ймовірність розвитку алергії. Дослідження навіть показали, що діти, які виростають на фермах, чи діти, які мають домашніх тварин до п'яти років, та діти, у яких є багато братів і сестер, рідше мають алергію.

Грудне вигодовування в немовлят також може захистити від алергії.

У дітей, які виростають у містах, частіше розвивається алергія, ймовірно, через забруднення повітря. Так само й у дітей, які часто перебувають поруч з курцями.

У дітей рідше з'являється алергія, якщо вони пробують різні продукти на ранньому етапі життя, а не коли подорослішають.

Іноді певна робота може сприяти розвитку алергії на подразники середовища у дорослого. Наприклад, перукарі, пекарі та автомеханіки можуть мати алергію через хімічні речовини, з якими вони працюють.

Генетика також може відігравати величезну роль у розвитку алергії у деяких людей.

Якщо у батьків є алергія на речі з навколишнього середовища або їжу, їхня дитина з більшою ймовірністю матиме алергію.

Крім того, якщо у вашого батька, брата чи сестри є алергія на арахіс, то у вас вона може бути в сім разів сильнішою.

## БЛИЗНЮКИ Й АЛЕРГІЯ

Щодо близнюків, вони дійсно можуть мати алергію на ті самі речі, але не завжди.

Дослідники в Австралії виявили, що від 60% до 70% близнюків в одному дослідженні мали алергію на якісь речі з навколишнього середовища,



і в однойцевих близнюків була більша ймовірність мати спільні алергії, ніж у неідентичних близнюків.

Однойцеві близнюки мають 100% спільних генів, тоді як різнояцеві близнюки мають лише близько 50% спільних генів, як і будь-яка пара братів і сестер.

Дослідження харчових алергій показали схожі результати. Так, однойцеві близнюки мали більшу ймовірність розвитку алергії на арахіс у обох, ніж двійнята.

Близнюки можуть мати алергію на однакові речі через спільну генетику та спільне зростання. Але близнюки не мають алергії автоматично на одні й ті самі речі.

Уявіть, що двох близнюків розлучають при народженні та виховують у різних місцях: одного на фермі з домашніми тваринами, а іншого в центрі міста.

А якщо батьки одного курять, а іншого — ні? А якщо один живе з багатьма братами та сестрами, а інший — єдина дитина в сім'ї? У таких дітей можуть розвинути різні алергії, або ж взагалі не розвинути.

Вчені продовжують досліджувати алергії, і ми сподіваємося отримати більше відповідей у майбутньому.

# ХОЛІН: НЕДООЦІНЕНА РЕЧОВИНА, ЖИТТЄВО ВАЖЛИВА ДЛЯ МОЗКУ

Можливо, ви раніше не чули про холін, але дослідження показують, що він **вкрай важливий для нашого здоров'я на різних етапах життя.**

**Х**олін належить до вітамінів чи мінералів, це — органічна сполука, яка життєво необхідна для здорового функціонування нервової системи людини.

З'явилися нові докази того, що достатня кількість холіну в раціоні покращує пам'ять, підтримує здоров'я нейронів, сприяє увазі, а також захищає від нервових розладів, зокрема синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) і дислексії.

Розберімося, де міститься холін і чи достатньо його ви отримуєте?

## ВАЖЛИВА ПОЖИВНА РЕЧОВИНА

Кожна клітина нашого організму містить холін. Хоча він життєво необхідний, наш організм самостійно не виробляє його в достатній кількості. Тому потрібно отримувати його з їжі. У цьому сенсі холін схожий на омега-3 жирні кислоти, хоча насправді тісно пов'язаний з вітамінами групи В.

Холін міститься переважно в продуктах тваринного походження, зокрема в яловичині, яйцях, рибі, курці та молоці, а також в арахісі, квасолі, грибах і хрестоцвітних овочах, як-от броколі.

Холін підтримує безліч функцій в організмі, зокрема роботу печінки, і його дефіцит може призвести до низки проблем. Він допомагає виводити жири з печінки, і через його нестачу може розвинути жирову дистрофію цього органа.

Холін потрібен для правильного функціонування окремої клітини і всього організму.

Роль холіну в мозку людини взагалі є надзвичайно важливою. Фактично, це насамперед «поживна речовина для мозку».

Він допомагає організму виробляти нейромедіатор ацетилхолін — хімічну речовину, яка передає сигнали від мозку до тіла через нервові клітини. Ацетилхолін відіграє важливу роль у роботі нервових клітин мозку, які необхідні для нашої пам'яті, мислення та навчання.

Вчені провели дослідження за участі майже 1400 людей у віці від 36 до 83 років і виявили, що ті, хто споживав холін, як правило, краще запам'ятовували інформацію.

З іншого боку, дефіцит холіну пов'язують з нейродегенеративними захворюваннями, такими як хвороба Альцгеймера і Паркінсона.

Холін також важливий для підтримки психічного здоров'я. В одному з досліджень виявили, що споживання цієї поживної речовини знижує рівень тривожності та ризик розвитку депресії.

Є й інші переваги. Окреме дослідження на мишах показало, що холін може допомогти знизити рівень гомоцистеїну — амінокислоти, яка підвищує ризик серцевих захворювань.

Високий рівень гомоцистеїну також може бути пов'язаний з розвитком остеопорозу. А холін, як правило, збільшує щільність кісток і зменшує ризик переломів. Потенційно холін може відігравати певну роль у сповільненні втрати кісткової маси.

Частково це може бути пов'язано з нейтралізацією гомоцистеїну, але також і з тим, що холін є важливим елементом клітинних мембран.

Дослідження свідчать: холін є життєво важливим для розвитку дитини ще у материнському лоні. Новонароджені діти мають втричі більшу кількість холіну, ніж їхні матері, що показує, наскільки він важливий на цьому етапі життя.



## ЖИВЛЕННЯ МОЗКУ

Огляд 38 досліджень на тваринах і 16 досліджень на людях, проведений у 2020 році, показав, що вживання холіну сприяє розвитку мозку. Однак наразі лише тести на тваринах показують сильний зв'язок між холіном і покращенням когнітивних функцій.

Стаття не називає ідеальну норму цієї поживної речовини, але вказує, що учасники більшості досліджень отримували 930 мг холіну на день — кількість, що міститься приблизно в шести курячих яйцях — без повідомлень про побічні ефекти.

Є також люди, які потребують більше холіну, ніж рекомендована добова доза, наприклад люди з жировою дистрофією печінки. Також відомо, що генетична схильність може сприяти підвищеній потребі в холіні.

Холін, який ми отримуємо через їжу, дуже легко всмоктується в кров. Це має гарантувати, що ми споживаємо достатню кількість цієї речовини.

Однак деякі дослідження показали, що багато з нас не отримуємо його в достатній кількості.

Одним із найкращих природних джерел холіну є яйця. Тому є побоювання, що прихильники веганської дієти не отримують достатньої кількості цієї речовини, хоча існує безліч рослинних джерел холіну, а в розвинених країнах широко поширені добавки з ним.

Одне дослідження показало, що в тих, хто їсть яйця, майже вдвічі більший рівень холіну в організмі, порівняно з тими, хто їсть не їсть. Це привело дослідників до висновку, що без вживання яєць чи харчових добавок отримати щоденну норму холіну надзвичайно складно.

Але рекомендація експертів у 400 мг холіну на день цілком досяжна для більшості людей, якщо ретельно спланувати свій раціон. Серед веганських джерел холіну — сир тофу (28 мг холіну на 100 г), арахісова олія (61–66 мг на 100 г) і соєві боби (120 мг на 100 г).

Дефіцит холіну можуть також компенсувати щоденні добавки.

Сторінку підготувала Ірина МІШИНА

# В УКРАЇНІ РОЗПОЧАВСЯ СЕЗОН АКТИВНОСТІ ПЛАЗУНІВ



**В Україні розпочався сезон активності плазунів, зокрема і змій.**

**Б**ільшість змій не становить загрози для здоров'я людини, втім є й такі, яких варто остерігатися. В нашій країні мешкають три види отруйних змій, від яких варто триматися подалі:

- гадюка звичайна — найпоширеніша, трапляється на Поліссі, в Карпатах, іноді в лісостеповій зоні (цей вид виділяється характерною зигзагоподібною смугою на спині);

- гадюка степова — рідкісний вид змій, занесений до Червоної книги України (має зигзагоподібну смугу на спині, мешкає в степовій зоні, зокрема в заповідниках півдня України);

- гадюка Нікольського (темна, майже чорна змія, занесена до Червоної книги України, мешкає в лісостепу на північному сході України).

Отрута цих змій зазвичай не становить загрози життю, проте варто негайно звернутися по медичну допомогу (особливо, якщо укусу отримала дитина або людина, схильна до алергії).

# ЧИ МОЖНА РОЗВОДИТИ БАГАТТЯ В УКРАЇНІ 2025 РОКУ

**В Україні розпочався теплий період і відпочинок на природі для українців став ще більш актуальним. Але, щоб наміри гарно відпочити на природі не закінчилися адміністративним порушенням, потрібно дотримуватися певних правил.**

**В** Україні чітко визначено список місць, у яких дозволено розводити багаття. Якщо порушити закон, громадянину загрожує штраф за вогнище в неправильному місці.

## ОСЬ ДЕ ЗАКОНОДАВСТВОМ УКРАЇНИ ЗАБОРОНЕНО РОЗВОДИТИ ВОГОНЬ (А ЗНАЧИТЬ, І СМАЖИТИ ШАШЛИКИ):

- на відстані ближче ніж 30 м до водойм;
- у лісах і лісостепу за межами спеціально визначених і облаштованих місць (це регулює закон України «Порядок організації охорони і захисту лісів»);
- на відстані менше ніж 5 м від будівель і споруд за умови, що осередок спеціально обладнаний і обгороджений негорючими матеріалами (регулюють Правила пожежної безпеки України);
- у заповідниках, національних парках, заказниках та інших об'єктах природно-заповідного фонду (закон «Про природно-заповідний фонд України»);
- у зонах підвищеної пожежної небезпеки — сільськогосподарських угіддях, торфовищах, військових зонах (стаття 77-1 Кодексу України про адміністративні правопорушення);
- у межах населених пунктів — у дворах, на дитячих майданчиках, у скверах і парках, якщо для цього немає спеціально облаштованих місць (стаття 152 КУпАП).

Важливим є не тільки місце розведення багаття, а й його матеріал.

Не можна розпалювати вогонь у дикій місцевості із самовільно зібраних дров або зрубаних дерев.

Можна використовувати залишки сухої рослинності, але тільки в безвітряну погоду. Найбезпечніше — спалювати магазинне вугілля.

## СКІЛЬКИ КОШТУЄ ШТРАФ ЗА БАГАТТЯ:

Покарання (штраф) залежить від місця розведення багаття і статті адміністративного кодексу, за якою кваліфікують порушення.

Якщо багаття розведено в лісовій зоні, дію кваліфікують як порушення вимог пожежної безпеки в лісах (ст. 77 КУпАП) з покаранням у розмірі від



1530 до 4590 гривень. Неправильне приготування шашлика в населеному пункті оцінюється як порушення правил благоустрою (ст. 152 КУпАП) зі штрафом від 340 до 1360 гривень.

Якщо не погасити належним чином багаття і на його місці залишаться палаючі залишки, то можна додатково заробити від 1530 до 4590 гривень штрафу.

Сума штрафу збільшується, якщо порушення вчинили посадові особи.

Найважче покарання загрожує в тому разі, якщо непогашений вогонь спровокував велику пожежу. У такому разі відпочивальникам може загрозувати кримінальна відповідальність за статтею 270 Кримінального кодексу України — обмеження або позбавлення волі до 3 років.

За матеріалами Еконабату НЕНЦ

# ВИПАЛЮВАННЯ ТРАВИ ЗНИЩУЄ ПРИРОДУ ТА ШКОДИТЬ ВАШОМУ ЗДОРОВ'Ю!

**З наукової точки зору, випалювання луків чи степів іноколи може бути навіть корисним. Адже ці трав'янисті екосистеми без випасу швидко заростають. Планове випалювання необхідно проводити під обов'язковим контролем науковців, у морозні зимові дні, вираховуючи окремо для кожної ділянки кількарічну або навіть багаторічну періодичність. Інакше вогонь означатиме для природи лише деградацію і загибель. А оскільки контрольованого випалювання в Україні поки ніхто не проводить, поки беззмістовне випалювання трави і очеретів завдає лише шкоду.**

**П**ід час згоряння однієї тони рослинних залишків у повітря вивільняється близько 9 кг мікрочастинок диму. До їхнього складу входять пил, окиси азоту, чадний газ, важкі метали і низка канцерогенних сполук. У тліючому без доступу кисню листі виділяється бензопрен, що здатен викликати у людини онкологічні хвороби. Окрім того, з димом у повітря вивільняються діоксини — одні з найотруйніших для людини речовин.

Часто з травою горить сміття, що суттєво посилює забруднення атмосфери. Наприклад, коли горить поліетиленовий пакет, у повітря вивільняється до 70 отруйних для людини хімічних сполук. Коли горить гума додаються ще й канцерогенна сажа та окиси сірки, які спричиняють респіраторні захворювання. Подразнена димом слизова оболонка не може протистояти мікробам. Особливо від диму страждають люди, які хворіють на бронхіальну астму, риніти, тонзиліти тощо.

Випалювання листя і сухої трави шкодить не лише здоров'ю людини:

Під час спалювання листя відбувається руйнація ґрунтового покриву, гинуть ґрунтоутворюючі мікроорганізми.



При спалюванні листя чи трави утворюється зола, яка є поганим добривом. Тож спалювання листя призводить до збіднення ґрунту.

На природних ділянках вогонь знищує насіння і коріння трав'янистих рослин, пошкоджує нижні частини дерев і кущів.

При спалюванні трави на присадибних ділянках або стерні на фермерських полях виникає загроза перекидання вогню на природні ділянки.

Будь-яке спалювання незаконне. Статті 16 і 22 ЗУ «Про охорону атмосферного повітря» забороняють спалювати листя. Відповідальність за порушення

цієї норми передбачена статтею 77 Адмінкодексу України.

Якщо траву палять співробітники житлово-комунальних управлінь, слід скаржитись органам, яким вони підпорядковуються. У такому випадку краще посилатись на рішення місцевих органів. Якщо скарга не задоволена, слід скаржитись на місцеві органи влади до Держекоінсекції та прокуратури. Про спалювання трави чи листя місцевими краще повідомляти в поліцію.

Якщо ви бачите, що горить суха трава, негайно викликайте поліцію та пожежників!

Федір ЛАБ'ЯК

# ВІВСЯНКА, ПЛАСТІВЦІ, ГРАНОЛА. ЧИ СПРАВДІ ЦЕ КОРИСНИЙ СНІДАНОК

**Збагачені пластівці для сніданку можуть бути корисним джерелом клітковини, вітамінів і мінералів, але деякі з них вважаються ультраобробленою їжею.**

Нам часто кажуть, що сніданок є найважливішим прийомом їжі протягом дня. Ухваліть правильне рішення, і ваш поживний ранковий прийом їжі допоможе зарядитися енергією та зосередитися на будьяких викликах, які постануть на вашому шляху.

Проте вибір того, що їсти на сніданок, іноді може здатися непосильним.

Якщо ви вирішите щотижня вживати пластівці для сніданку, тоді у вас є вибір. Є вівсяна каша, гранола, мюслі, висівкові пластівці, кукурудзяні пластівці — варіанти нескінченні, кожна барвиста коробка обіцяє здорову та поживну їжу.

Але попри те, що пластівці для сніданку традиційно сприймають саме так, деякі вчені попереджають, що це ультраоброблені закуски — і насправді вони зовсім не корисні для нас.

То що ж правда, і які крупи — якщо такі є — нам слід їсти?

## ЯК ОБРОБЛЯЮТЬ ЗЛАКИ

Для початку кілька фактів. Злаки — це трави сімейства Poaceae, які культивують заради їстівного насіння або зерна. Зернові культури включають пшеницю, рис, овес, ячмінь і кукурудзу.

Кожне зерно злаків має три основні їстівні компоненти. Зовнішній шар висівок багатий на клітковину, вітаміни групи В і мікроелементи.

Потім є ендосперм, який наповнений крохмалем і білками для підтримки ембріона рослини, що розвивається. Нарешті, зародок містить ембріон, і він багатий на олії, вітаміни та мінерали.

Одним із перших, хто придумав перетворювати зерна на сухі сніданки, був американський лікар Джон Гарві Келлог. Тоді він був наглядачем у санаторії Батл-Крік — такого собі гібриду лікарні та курорту.

Щоб покращити дієту пацієнтів, Келлог розробив, запатентував та представив різноманітні нові продукти харчування, зокрема гранолу та кукурудзяні пластівці. Однак тепер вони настільки популярні, що на ринку існують десятки версій.

Сьогодні виробництво сухих сніданків є промисловою справою. Після збирання зерна сухі сніданки проходять різні етапи обробки перед тим, як їх розфасують та відправлять у магазини.

Деякі крупи, такі як висівкові пластівці, виготовляють із цілого зерна. А у випадку з іншими, наприклад, деякими кукурудзяними пластівцями, зерно подрібнюють між великими металевими вальцями, щоб видалити зовнішній шар висівок. Деякі злаки потім проходять подальшу обробку, в процесі якої зерно перемелюють на борошно.

Потім отриманий продукт змішують з ароматизаторами, сіллю, підсолоджувачами та іншими інгредієнтами, такими як вітаміни та мінерали. Після цього їх готують і формують у пластівці, петлі або інші форми. Нарешті крупу запікають або підсмажують, щоб вона стала хрусткою.

## КОРИСТЬ І ШКОДА СУХИХ СНІДАНКІВ

Оскільки зернові культури збагачені мінералами і вітамінами, їх давно вважали ефективним засобом отримувати необхідні поживні речовини. І це правда, особливо для людей з обмеженим харчуванням, яким може бути важко отримати необхідні вітаміни з їжі.

Вегетаріанська та веганська дієти, наприклад, мають низький вміст вітаміну В12, тоді як люди з непереносимістю лактози можуть уникати молока і тому не отримувати достатню кальцію та вітаміну D.

З віком ми засвоюємо певні поживні речовини менш ефективно, що може збільшити ризик недоїдання. Вагітні жінки і діти також мають більші ризики розвинути дефіцит поживних речовин.

Дослідження підтверджують, що вживання збагачених сухих сніданків може принести певну користь.

Наприклад, дослідження показали, що багато людей у всьому світі відчувають дефіцит основних поживних речовин. Тим часом дослідження показало, що без збагачення багато дітей і підлітків не отримуватимуть достатню мікроелементів, і це ризик довгострокових проблем зі здоров'ям.

Багато пластівців для сніданку також мають високий вміст клітковини, поживної речовини, яка живить «хороші» бактерії в нашому кишківнику, яких 90% з нас не отримують достатньо. Тобто збагачені злаки можуть зробити корисний внесок у споживання вітамінів та мінералів, яких декому з нас не вистачає. Але вам треба усвідомлювати, що є багато злакових з високим вмістом цукру, низьким вмістом клітковини та високим глікемічним індексом, а це означає, що вони не дадуть вам ситості надовго.

Ці вітаміни та мінерали також можна отримати з фруктів, горіхів і овочів, і цей варіант може бути для вас кращим.



У той час як деякі пластівці для сніданку мають високий вміст клітковини, вітамінів і мінералів, багато з них також містять багато доданого цукру, солі та нездорових жирів.

Тридцятиграмова порція кукурудзяних пластівців із цукровою глазур'ю, наприклад, містить приблизно 11 грам цукру. Це 12% від максимального загально-рекомендованого споживання (RI) цукру. Водночас 45-грамова порція граноли з сухофруктами, горіхами і насінням містить 9,6 г цукру (10,7% вашого загального RI).

Вживання такої кількості цукру за один прийом може призвести до різких стрибків рівня цукру в крові, і це з часом може збільшити ризик розвитку діабету, серцевих захворювань та інших захворювань. Люди, які відчувають стрибки та падіння цукру в крові, також схильні швидше відчувати голод, що призводить до нездорових перекусів.

З досліджень ми знаємо, що якщо ви їсте сніданок з високим вмістом цукру або рафінованих вуглеводів, то через дві-чотири години після цього ви, як правило, почуваетесь менш енергійними, більш голодними та менш пильними.

Люди, які перекусують після сніданку, як правило, мають наступний прийом їжі на 30 хвилин швидше за тих, хто їсть сніданок без перекусу, і вони, як правило, вживають в середньому на 100 калорій більше під час наступного прийому їжі.

Також є побоювання, що деякі сухі сніданки є ультраобробленою їжею, тобто їх піддали значній промисловій обробці. Вони часто містять доданий цукор, консерванти, штучні фарбники та інші добавки.

Ми ще багато чого не знаємо про те, як добавки і барвники можуть вплинути на наше здоров'я в довгостроковій перспективі. Ми починаємо розуміти, що вони можуть негативно впливати на такі фактори, як наш кишковий мікробіом, але ми ще знаємо недостатньо.

## ЯКІ СНІДАНКІ КОРИСНІ, А ЯКІ — НІ

Але не всі з цим погоджуються. Деякі експерти та благодійні організації в галузі охорони здоров'я стверджують, що узагальнювати всі ультраоброблені харчові продукти (UPF) — це надто спрощений підхід, і що не всі оброблені харчі шкідливі для нас.

Наприклад, дослідження 2024 року показало, що хоч солодкі напої та оброблене м'ясо підвищують ризик серцево-судинних захворювань, цього водночас не можна сказати про хліб, оброблений високою температурою, сухі сніданки, йогурти і молочні десерти.

І не всі сухі сніданки виготовляють однаково. Деякі науковці вважають гранолу та мюслі корисними варіантами, якщо вони не містять багато цукру.

Йдеться про те, щоб скомпонувати сніданок, який містить жири, білки та вуглеводи, що дозволять довше почуватися ситими і енергійними.

Гранола та мюслі містять багато горіхів, насіння та ягід, тому в них є багато клітковини, а також білку та жиру з горіхів. Завдяки цьому ви будете ситими довше, а отже, краще збалансуєте рівень енергії.

Інший популярний сніданок — це каша або вівсянка. Одне велике оглядове дослідження має дані понад 470 000 людей і спостерігало за їхнім здоров'ям протягом років або десятиліть. Дослідники

виявили, що ті, хто вживав більше вівса, мали на 22% меншу ймовірність розвитку діабету 2-го типу порівняно з тими, хто вживав найменше.

Ключовим інгредієнтом, який вважають відповідальним за користь вівса для здоров'я, є харчові волокна, відомі як бета-глюкан. Багато клінічних випробувань показали, що бета-глюкан знижує рівень циркулюючого холестерину, особливо ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), «поганого» холестерину, пов'язаного із захворюваннями серця.

Деякі дослідження також свідчать про те, що бета-глюкан може знизити ризик розвитку діабету 2-го типу та допомагає краще контролювати інсулін.

Але багато пластівців для сніданку на основі вівса виготовляються з дрібно подрібненого вівсяного борошна, яке не має такої користі для здоров'я, як цілий плющений овес.

Сухі сніданки, виготовлені з вівсяного борошна, швидше засвоюються, тому що цукор швидше надходить у кров. Те саме стосується попередньо зварених каш, вівсянок швидкого приготування.

У одному клінічному дослідженні добровольців попросили одного дня з'їсти вівсяні пластівці, а другого — дрібно мелену вівсянку швидкого приготування. Дослідники виявили, що попри те, що овес містив однакову кількість клітковини, білків, жирів і вуглеводів, дрібно мелена вівсянка викликала значно більший сплеск рівня цукру в крові учасників.

Між іншим, пластівці для сніданку, виготовлені з очищених зерен, із яких видалили поживну речовину та багаті на клітковину і висівки зародковий шари, також можуть мати менше переваг.

Дослідження показали, що вживання цілого зерна пов'язане зі зниженням ризику серцево-судинних захворювань, діабету 2-го типу та інших хронічних захворювань. Але вони також показують, що це може бути і не так, якщо зернові вживають в очищеному вигляді.

Цільнозернові каші корисні для здоров'я, тому що вони наповнені клітковиною. Однією з важливих функцій клітковини є уповільнення перетравлення їжі, завдяки чому ви отримуєте менше піків глюкози та кращий контроль рівня глюкози. Однак якщо ви забираєте клітковину, що відбувається під час очищення зерна, то рівень глюкози зростає швидше.

## ТО ЯК БУТИ?

То сухі сніданки — це добре чи погано для нас? Це повністю залежить від крупи.

У одному дослідженні, проведеному в Австралії, взяли участь понад 140 тисяч людей у віці 25 років і старше. Було виявлено, що вживання пластівців на сніданок знижує ризик серцевих захворювань, інсульту та діабету.

Проте ключ до успіху — це уважно дивитися на склад, кажуть експерти.

Якщо ви обираєте пластівці, які містять менш ніж 5 грамів цукру та більш ніж 3 грами клітковини на порцію, то ви на шляху до більш здорового вибору каші.

Але щоб зробити цей вибір ще кориснішим, науковці пропонують приготувати свої пластівці так, щоб вони не тільки містили вуглеводи, а й мали хороше поєднання корисних жирів і білків, які зберігатимуть відчуття ситості довше.

Богдан БЕЙ

# ПЕРУАНСЬКА ОРХІДЕЯ ІНКІВ — ЗАГАДКА СТАРОДАВНЬОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

У цій статті йтиметься про одну з найдавніших порід собак, що має стільки назв, скільки не має жодна порода світу. Хоча нині вона відома як перуанський голий собака, одне з найстаріших імен, яке їй дали і яке записано в текстах колоніальної епохи, — «верінго» або «вірінго». Вважається, що це слово має походження з племен Мочика або Таллана і означає «оголений». Мовами ж інших племен вона називається чимос, інка, тай-тай, піла (в Аргентині), пелон, ягуа, гала, чоно, калато, алко або касла. Цей собака також відомий як «перуанська орхідея інків».

Звідки ж з'явився цей незвичайний собака? За допомогою археологічних, зооархеологічних та генетичних досліджень з'ясувалося походження перуанського безшерстого собаки. Генетичний аналіз мітохондріальної ДНК показує, що сибірський хаскі, мексиканські ксолоітцкуінті та чихуахуа, і перуанський вірінго мають один і той же гаплотип С16. Це означає, що американські породи собак походять від собак зі стародавнього Сибіру. Пізніше ген FOXI3 мутував, можливо, під впливом зовнішніх факторів, породивши собаку ектодермальну дисплазію у ксолоітцкуінті. Таким чином, завдяки культурним зв'язкам між стародавніми мексиканцями (племенами Ацтеків) та перуанцями (племенами Інків), ксолоітцкуінті прибули на територію Перу приблизно 3 500 років тому, будучи предками перуанського голого собаки. Поступово пристосовуючись до нового середовища проживання та змішуючись із місцевими представниками псових, вони набули деяких фенотипових особливостей, що відрізняють їх від ксоло, але залишалися при цьому носіями мутантного гена FOXI3.

Оскільки існувала релігійна практика поховання зображень цих собак у кераміці в гробницях разом з їхніми можливими господарями, безліч цих предметів мистецтва дійшло до наших днів, як один із доказів давнини породи вірінго. Так, гробниця Старого вождя Сіпана містила кілька посудин із зображеннями голови цього собаки.

Як жив перуанський голий собака в давні часи? Не можна однозначно відповісти, що життя його було легким. Незважаючи на те, що він став тотемною твариною і вважався провідником свого господаря в загробний світ, його нещадно експлуатували, використовуючи його високий інтелект і фізіологічні особливості. Через відсутність шерсті шкіра цих собак має високу теплоізоляцію і дуже тепла на дотик, чим активно користувалися давні люди. В індіанців досі холодна ніч називається «ніч трьох собак», а означає це те, що в холодні ночі люди спали, обклавшись собаками, як грілками. У більшості випадків вони високо шанувалися вождями племен, жили в будинках, у достатку.

Справжнє пекло в історії перуанських голих собак сталося з навалом іспанських конкістадорів — часи колонізації Америки. Голі собаки через незвичайний вигляд відразу були визнані слугами нечистої сили і геть усі знищувалися. А також разом із європейськими завойовниками в Америку прибули великі хорти і собаки-молоси, які теж активно знищували невеликих голих собак.

У підсумку, через століття, порода була практично знищена. Одиничні екземпляри збереглися тільки у віддалених поселеннях у гірській, важкодоступній місцевості.

Як вдалося відтворити породу? Перші 80 років ХХ століття вірінго перебували на межі зникнення. Після довгого часу, коли їм вважали майже вимерлою, першими, хто почав її розведення та відновлення як породи, були вчені та інтелектуали. Вони прагнули дізнатися більше про собак, зображення яких вони бачили на доіспанській кераміці. Доктор Педро Вайс у першій половині ХХ століття провів цікаву роботу з дослідження історії та характеристик вірінго. Археолог Артуро Хіменес Борха розмістив їх у музеях Пуручуко та Пачакамак. Феліпе Бенавідес, захисник дикої природи, передав їх до зоопарку Парка де лас Лейендас. Доктор Хайме дель Кастільйо розводив їх і мав колекцію давніх гончарних виробів, яка послужила історичною підставою для визнання їх FCI (Міжнародною кінологічною організацією). Велика кількість цих особин була вивчена італійським кінологом і суддею Ерманно Маньєро, який провів кінометричні, черепно-лицьові та анатомічні вимірювання кутів, щоб розробити стандарт для цієї породи.

В результаті титанічної праці цих ентузіастів, Маньєро, який на той час був президентом Перуанського кінологічного клубу, постав перед Генеральною асамблеєю Міжнародної кінологічної федерації і домігся того, щоб 12 червня 1985 року порода була офіційно зареєстрована, визнана і прийнята, як перша порода перуанських собак під назвою Голий собака Перу. З тієї хвилини ця порода почала свою триумфальну ходу країнами світу.

## Отже, особливості породи перуанський голий собака:

— Ген відсутності шерсті діє так само на формування зубного ряду, тому всі голі особини — неповнозубі.

— У кожному посліді голих собак народжуються цуценята в шерсті — так звані «пуховки». Таким чином природа розумно надає шанс зворотної еволюції. Ці цуценята нічим не відрізняються від решти собак у шерсті. Але для того, щоб від перуанської пуховки вийшли голі цуценята, їх слід підбирати в пару тільки голих перуанських собак.

— Через те, що виживання цієї породи повністю залежить від людини, характер цих собак сформувався відповідним чином. Вони неймовірно віддані. Це собака-липка. Вони не випускають свого господаря з поля зору ні на хвилину і погано переносять самотність.

— Через те, що 20% білка, який засвоюється організмом, йде на будівництво шерсті та зубів, цій породі білка слід вживати менше, ніж родичам у шерсті. Інакше страждають нирки та підшлункова залоза.

— Порода існує в трьох внутрішньопородних типах — маленька, середня та велика.



## Як же утримувати таку собаку?

Перуанський голий собака — чуйний чотирилапий друг — при суворому поведженні деякі перуанці впадають у депресію. Важливо тренувати цього собаку в ігровому режимі, не перевантажуючи його. Загалом порода відрізняється універсальністю (собака для полювання, аджиліті, компаньйон, охорона, розшук тощо). Серед представників породи зустрічаються як холерики, так і сангвініки. Перуанці вважаються лікувальними собаками, використовуються для соціалізації людей з розладами аутистичного спектра, незамінні для людей з алергіями на пил та шерсть. Висока теплоізоляція через відсутність шерсті, любов до тепла людського тіла та висока контактність робить їх чудовою грілкою для людей з артритом або травмами суглобів та кісток. Перуанські собаки в прямому сенсі готові лежати з господарем цілими днями, люблять спати з людьми. Неймовірно зручна для квартирної утримання, оскільки дуже охайна і не має шерсті. Також вважається, що перуанці приносять у дім удачу та фінансове благополуччя.

## Беззаперечні плюси породи:

— виняткова орієнтованість, зацікненість на господаря та членів сім'ї. Це дуже незвично навіть колишнім власникам вівчарок. У вірінго є дивовижна властивість — вони ловлять кожне слово, намагаються весь час дивитися в очі господарю і постійно супроводжують його поглядом, і взагалі намагаються супроводжувати його скрізь і всюди. Цей собака — тень свого власника. Тому людям, які потребують любові та уваги, наполегливо рекомендується саме ця порода. Тим більше вибір є в трьох розмірних типах від малої до великої, і в двох варіаціях — у шерсті та без.

— величезна енергія та невтомність. Незважаючи на складнощі у вихованні витримки у цієї породи, загалом ці собаки легко дресуються, швидко запам'ятовують команди, дуже кмітливі і люблять працювати. Їхній сенс життя — приносити радість господарю, тому дуже старанні. Жорсткий тип дресури не підходить, вони страждають, якщо господар у гніві. Але чудово працює ігровий тип дресування. Великі представники породи можуть працювати на захист, але не люблять кусатися. Замість цього вважають за краще бити передніми лапами, озброєними довгими міцними кігтями. Правильно вихований та вихований перуанський собака ніколи не боягузливий. Це відданий, ласкавий друг і хороший захисник.

— великий плюс — це зручність квартирної утримання. Чистота в квартирі та відсутність шерсті. Багато хто мріє валятися з собакою на дивані або в ліжку — перуанці прямо створені для цього. Обоюдно тепло тіла господаря і всіляко прилаштовуються поруч. Дорослі перуанські собаки вже не такі гіперактивні, як молоді, і після 2,5 років люблять спокій та полежати. Активні тільки під час прогулянок.

— загалом доброзичливі та товариські. Не вступають у конфлікти з родичами, вдома ладнають із будь-якими тваринами, відмінно приймають нових вихованців, люблять музику, майже всі музичні, і можна навчити підспівувати. Вміють дивитися телевізор і смішно реагують на рух та звуки екрана. У цих собак хороше почуття гумору та веселий характер.

— міцне здоров'я та хороший імунітет. Якщо собака правильно вихована і живе в турботі та любові, він буде радувати завидним здоров'ям та відмінним апетитом, довгі роки залишаючись у прекрасній формі. Живуть перуанці 13-15 років.

Лана АНДРІЄВСЬКА



# МОЯ ЗАПОВІТНА МРІЯ – ЦЕ МАМА ПОРУЧ!



Фото з власного архіву Надії Гвоздик

Моє все буде присвячено моїй мамі – Надії Гвоздик (співорганізатору місії «На щиті» в місті Рівне, волонтерці, добровільниці, членкині ГО «Ресурсний центр підтримки ОСББ Рівненщини», водію кортежу та співавторці рубрики в соціальних мережах «На щиті Рівненщина» і просто сильній, незламній українській жінці, дружині, мамі...).

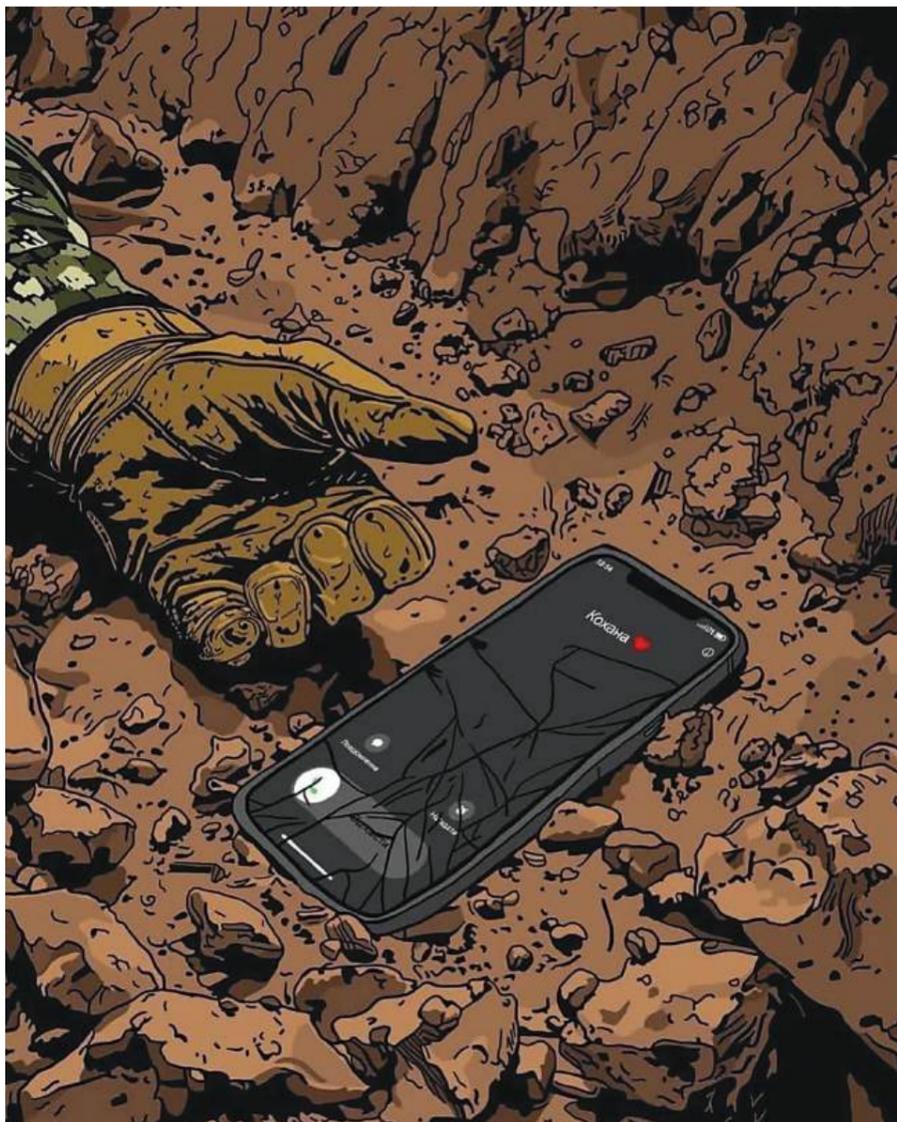


Фото з вільного простору інтернету

Коли я запитала в мами, чи не могла б вона частіше бути вдома, поряд біля мене, не ризикувати своїм життям, вона відповіла мені: «Все частіше я картаю себе за те, що знаходжусь в тилу і є відчуття, що роблю недостатньо... певно, тому і прийняла таке рішення стати частинкою великої команди гуманітарної місії «На щиті». Я пишаюсь, що ми змогли в Рівному організувати зустріч і гідний супровід полеглих Героїв. Про наш супровід знають багато міст, телефонують за порадами багато людей і я можу з впевненістю сказати, що на наше Рівне рівняються! Пишаюсь, що є дотично до такої важливої місії і що там є мій суттєвий вклад! Напевно, це і мотивує! Тому що ми повертаєм Героїв додому! І першочергове наше завдання — якнайшвидше привезти Героїв до рідних. Це важко пояснити, але це не робота, це щось більше і важливіше, це моє внутрішнє покликання. Коли я везу полеглих Героїв, ми в дорозі майже не спимо, не їмо, в мене є максимум тридцять хвилин упродовж двох днів для приведення себе до ладу на заправці. Часто у мене в душі вир емоцій: жах, біль, злість, сум, розпач, гордість, відповідальність... Локація, зустрічає колона супроводу, поліція, машини, прапори, чорні стрічки, люди на колінах... все майже, як у нашому місті, тільки ти за кермом РЕФа. Чи відрізняються відчуття всередині? Напевно, так. Емоційно важче зустрічати, ніж повертати Героїв! Бо щоразу серце розбивається від болю на крихти, які потім збираєш до купи... і намагаєшся склеїти...».

Після цих почутих слів, я не можу нічого змінити, як просто щоразу чекати маму з наступного супроводу. Тому на цьому етапі нашого непростого життя я маю найзаповітнішу мрію: я хочу, щоб закінчилася ця клята війна і моя мама була поруч біля мене! Це моє найбільше бажання.

Звичайно, я розумію і те, що деякі діти взагалі лишилися без батьків... Але щоразу хвилювання, щоразу чекання, яке розриває мене на шматки... Мама постійно допомагає, веде активне соціальне, громадське, волонтерське життя. А я мрію про один єдиний день, коли вона присвятить його лише мені: ми разом поспідаємо, сидимо на прогулянку, чи у кіно, разом вип'ємо кави, оберемо літні сукні і просто будемо насолоджуватися компанією одна одної, весело розмовляти, сміятися, обговорювати різні цікаві теми, просто разом мовчати, але головне – разом!.. Я і мама, ми тільки двоє!

І, на завершення, один день з місії «На щиті» (допис взято зі щоденника моєї мамі):

«Ніч... мороз пробирає до кісток.

Чергове прифронтове місто, клята тривога не замовкає, десь на околицях чути вибухи...

Евакуаційне авто тихо їде по темних, малолюдних вуличках. Навігатор доводить до чергової геолокації... морг... запах війни... саме тут ти відчуваєш дуже добре, і його не сплутати ні з чим іншим... він з тобою вже назавжди. В одному з віконечок майорить приглушене світло... перевірка документів, особистих речей, стандартна процедура видачі... все робиться швидко та мовчки. Останні підписи, журнали, акти, заяви... буда закрита, і машина готова рушити далі. Мертву тишу розриває телефонний дзвінок. В руці вібрає пакет з особистими речами.

Ступор... поступово приходить розуміння, що лунає дзвінок не твого телефону...

Здавалось він дзвонив вічність, бо рука аж зааніміла...

На тому кінці ще є надія, ще є сподівання... але реальність страшніша... шлях додому назавжди — розпочато».

**Поліна ГВОЗДИК,**

учениця 10 класу Рівненського ліцею «Центр надії» Рівненської міської ради Рівненської області, переможниця Всеукраїнського конкурсу есе патріотично-громадянської тематики «Єднанням сильні!»



**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 «Юннат». Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 961 від 21.03.2024 р.  
«Ідентифікатор медіа» – R30-03728

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](mailto:nenc@nenc.gov.ua)

Надруковано  
в ТОВ «НВП «Інтерсервіс»  
Підготовлено до друку 28.04.2025

