

КОМАНДА УКРАЇНИ ЗНОВУ УСПІШНО ВИСТУПИЛА НА МІЖНАРОДНОМУ КОНКУРСІ КОМП'ЮТЕРНИХ ПРОЄКТІВ «INFOMATRIX – 2025»

22–26 травня 2025 року в м. Бухарест (Румунія) на світовому фіналі Міжнародного конкурсу комп'ютерних проєктів «INFOMATRIX – 2025» команда України, що складалася з 21 фіналіста з Києва, Одеси, Харкова, Львівської та Волинської областей, виборола 5 бронзових, 5 срібних, 2 золоті та 2 платинові медалі.

Цей конкурс об'єднав цього року 400 школярів та студентів з 20 країн світу, які представили на ньому 350 проєктів. Учасники нашої делегації змагалися в п'яти номінаціях: Programming (Програмування), Computer Art (Комп'ютерне мистецтво), Hardware Control (Апаратне управління), Short Movie (Короткометражний фільм) та Hackathon (Хакатон). Журі оцінювало як самі проєкти, так і презентації учасників англійською мовою. Роботи змагались на окремій локації, команди Хакатону у спеціально пристосованому для цього приміщенні.

Україна з 2009 року постійно виступає повноправною країною-учасницею світового фіналу INFOMATRIX. Багатоетапний відбір фіналістів та організацію участі команди у світовому фіналі цього року традиційно проводив офіційний афілійований партнер INFOMATRIX в Україні — Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді Міністерства освіти і науки України.

Платинові медалі вибороли:

Бовкун Єгор Русланович, 11 клас, Одеський ліцей №65 Одеської міської ради, розробка «Архітектурна історія церков України» (супервайзер Пустовойт Олег Віталійович, вчитель інформатики Одеського ліцею №65 Одеської міської ради);

Опашна Валерія Дмитрівна, Скороход Маргарита Андріївна, 10 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м. Києва (командний проєкт), розробка «Короткометражний фільм «Світло в темряві» (супервайзер Комаров Іван Юрійович, вчитель інформатики Політехнічного ліцею НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського);

Золоті медалі вибороли:

Ігнатова Агата Віталіївна, 9 клас, Комунальний заклад позашкільної освіти «Одеська станція юних техніків «Сігма», розробка «Вартові стало майбутнього» (супервайзери Костенко Оксана Володимирівна, керівник гуртка «Комп'ютерна графіка та дизайн», директор КЗПО «Одеська СЮТ «Сігма»; Момоток Ганна Сергіївна, керівник курсів «Ділова англійська мова» КЗПО «Одеська СЮТ «Сігма»);

Росохата Олександра Сергіївна, 9 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м. Києва, розробка «Цінуй те, що маєш» (супервайзер Комаров Іван Юрійович, вчитель інформатики Політехнічного ліцею НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського);

Срібні медалі вибороли:

Левицька Кірена Остапівна, 8 клас, Навчально-виховний комплекс «Школа комп'ютерних технологій — Львівський технологічний ліцей», розробка «Витискач-дозатор» (супервайзер Колдун Віктор Петрович, завідувач Ресурсно-методичного центру Науково-дослідницьких технологій Навчально-виховного комплексу «Школа комп'ютерних технологій — Львівський технологічний ліцей»);

Охрамович Олег Віталійович, 10 клас, СШ № 216 м. Києва, розробка «Libre Minimal Private Server» (супервайзер Думишинець Олександр Вікторович, вчитель ІТ, ЗО «ПЗНЗ «Мідгард»);

Лялюк Марко Дмитрович, 10 клас, Новороздільський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів №2 Новороздільської міської ради Львівської області, розробка «Mediocre Game with Golf Like Gameplay in Space!» (супервайзер Сторож Оксана Олегівна, методист МАН Львівської області, вчитель програмування);

Шуліка Денис Геннадійович, 10 клас, Центр позашкільної освіти Волинської обласної ради, розробка «Мобільний додаток Road Radar» (супервайзер



Завадська Олена Федорівна, керівник гуртків Центру позашкільної освіти Волинської обласної ради);

Кротова Олександра Русланівна, Столяр Софія Володимирівна, 11 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м. Києва (командний проєкт), розробка «Короткометражний фільм «Shopping Addict» (супервайзер Комаров Іван Юрійович, вчитель інформатики Політехнічного ліцею НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського);

Бронзові медалі вибороли:

Тостоган Таїсія Тарасівна, 8 клас, Одеський ліцей №65 Одеської міської ради (командний проєкт), розробка «ProMрії — в дії!» (супервайзер Омельченко Алла Борисівна, вчитель інформатики Одеського ліцею №65 Одеської міської ради);

Мікіш Анна, переможець суперфіналу-2024, отримала персональне додаткове запрошення від Оргкомітету світового фіналу «INFOMATRIX-2025», розробка «Пригоди Чорнокішки і Песиголовця» (супервайзер Пустовойт Олег Віталійович, вчитель інформатики Одеського ліцею №65 Одеської міської ради);

Турич Владислав Васильович, 10 клас, Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м. Києва, розробка «Програма й прилад для 3D візуалізації об'єктів» (супервайзер Співак Оксана Анатоліївна, вчитель фізики Політехнічного ліцею НТУУ «КПІ» ім. І. Сікорського);

Демчук Давид Андрійович, 10 клас, Княгининівський ліцей Волинської обласної ради, розробка «Розробка застосунку SLD (Stress Level Detect) App» (супервайзер Костюкевич Фелікс Віталійович, вчитель інформатики Княгининівського ліцею Волинської обласної ради);

Пастушкова Галина Сергіївна, Порошинська Мілана Олександрівна, Лобур Іван Володимирович, Ковальов Олександр Олександрович (команда Hackathon), 10 клас. Керівник — Комаров Іван Юрійович, вчитель інформатики ПЛ НТУУ «КПІ» м. Києва.

Керівництво командою України здійснювали координатори національного етапу конкурсу Комендантов Володимир Федорович, методист вищої категорії Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, національний координатор із загальних питань; Ігнат Іван Аврелович, директор Чернівецького ліцею №6 імені Олександра Доброго Чернівецької міської ради, національний координатор відповідальний за організацію супроводу української команди на міжнародний фінал конкурсу «Інфоматрикс», Пустовойт Олег Віталійович, вчитель інформатики Одеського ліцею №65 Одеської міської ради Одеської області, національний координатор з проведення суперфіналів Всеукраїнського чемпіонату з інформаційних технологій «Екософт» та національного етапу Міжнародного конкурсу комп'ютерних проєктів «Інфоматрикс», куратор підготовки збірної команди України на світовий фінал «INFOMATRIX».

Підготовку команди до фіналу координували представники національного Оргкомітету: Комендантов Володимир Федорович, Пустовойт Олег Віталійович, Тарасюк Микола Дмитрович, Булигіна Людмила Вікторівна, супервайзери проєктів та українські фіналісти конкурсу попередніх років з Infomatrix Club Ukraine. Поїздку команди на конкурс Інфоматрикс організував Ігнат Іван Аврелович, директор Чернівецького ліцею №6 імені Олександра Доброго, національний координатор — відповідальний за трансфер української делегації.

Першого дня відбулась зустріч української делегації в Посольстві України в Румунії із заступником посла. Підсумком стали плідні зустрічі з представниками міжнародного оргкомітету та підписання угоди про співпрацю в паперовому варіанті. Були вручені подарунки та запрошення на святкування 100-річчя НЕНЦ відповідальним особам Фондації Люміна.

Веб-сайт конкурсу: <https://infomatrix.ro/>
НЕНЦ МОН України



ВІТАЄМО КОМАНДУ ВІД УКРАЇНИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ НАГОРОДАМИ НА МІЖНАРОДНІЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНІЙ ВИСТАВЦІ REGENERON ISEF У 2025 РОЦІ (М. КОЛУМБУС, ШТАТ ОГАЙО, США)



Спеціальні призи вибороли:
від American Physiological Association — **Кориневська Ірина Борисівна**, здобувачка освіти 10 класу Бориспільського академічного ліцею імені Анатолія Федорчука Бориспільської міської ради (тема проєкту «Розробка та впровадження «Методу board» — ейдетичного нейротренувального комплексу з інтегрованими цифровими заняттями як засобу розвитку когнітивних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану»);
від King Abdulaziz and his Companions foundation! Mawhiba fund — **Мешков Тимофій Денисович**, здобувач освіти 11 класу ліцею №55 м. Харкова (тема проєкту «Концепція захищеної енергосистеми»).

Бажаємо юним дослідникам не зупинятися на досягнутому, завжди рухатись уперед, підкорювати будь-які вершини!

Щиро дякуємо партнерам і донорам конкурсу за допомогу в організації участі нашої команди в Regeneron ISEF.

Про Regeneron ISEF
Regeneron ISEF — це найбільший міжнародний захід, що має величезний авторитет у наукових колах всього світу. Щорічно ISEF збирає понад 10 000 людей.

Вже 21 рік Україна є учасницею Міжнародної науково-технічної виставки ISEF. Україна вперше виступила повноправною країною-учасницею ISEF з 2004 р., після афіліації національного конкурсу під назвою Intel-ЕкоУкраїна. Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді Міністерства освіти і науки України (НЕНЦ) є єдиною установою-організатором конкурсу ISEF в Україні.

З 2020 року афілійований конкурс в Україні має назву Еко-Техно Україна. Науково-технічний конкурс «Еко-Техно Україна» НЕНЦ МОН України проводить спільно з партнером — Національним технічним університетом України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського».

Університет відповідає за організацію та роботу технічного напрямку конкурсу.



ВІДБУВСЯ ФІНАЛЬНИЙ ЕТАП ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ РОБІТ З ПРИРОДОЗНАВСТВА «ЮНИЙ ДОСЛІДНИК»

З 20 по 22 травня 2025 року Міністерством освіти та науки України та Національним еколого-натуралістичним центром учнівської молоді МОН України (далі НЕНЦ МОН) було організовано та проведено фінальний етап Всеукраїнського конкурсу

дослідницько-експериментальних робіт з природознавства «Юний дослідник» в очному форматі.

Учасників заходу привітав директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді Міністерства освіти і науки України, доктор педагогічних наук,

професор Вербицький Володимир Валентинович та координатор проєкту, завідувач відділу Зоології Бень Наталія Володимирівна.

У конкурсі взяли участь понад 300 учасників, на фінал було відібрано 127 проєктів, 66 з них було представлено у 5 секціях. Оцінювання

проєктів проводилось членами журі, науковцями та методистами від Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді. Всі Переможці отримали Дипломи I, II, III ступенів та подарунки.

НЕНЦ МОН України



ЧОМУ НЕ ВАРТО СВАРИТИ ТОПОЛЮ: ДОКАЗОВО ПРО АЛЕРГІЮ НА ПИЛОК



Медична назва алергії на пилок рослин — поліноз. Вона проявляється почервонінням очей, свербіжем, нежитем, закладеністю носа, чханням та кашлем. Симптоми повторюються з року в рік, в один і той самий сезон — залежно від того, які рослини викликають алергію, і часто з роками стають важчими. У цьому матеріалі я поясню, що таке поліноз та як допомогти собі в сезон, коли все навколо пилює.

ЧОМУ ПОЛІНОЗ СЛІД ВІДСТЕЖУВАТИ ТА ЛІКУВАТИ?

Симптоми алергії, як-от алергічний риніт, суттєво впливають на якість життя. Вони можуть порушувати сон та роботу і з високою ймовірністю псуватимуть відпочинок.

При алергічному нежитю людину турбує свербіж носа та очей, а також значний набряк носа та іноді навколонузових пазух. Це порушує транспортування кисню до мозку — людина почуває себе невиспаною й дуже втомленою протягом дня. Часто люди з алергією намагаються «перетерпіти» сезон без пігулок та належного лікування. У результаті — навіть коли в повітрі вже немає пилку, запалення в носі та пазухах може залишатись. Ба більше, алергія на пилок може мати таке грізне ускладнення як бронхіальна астма, і це вже загрожує порушенням дихання.

Тому важливо відстежувати свою алергію, звертати увагу на зміни, які відбуваються у симптомах та реакціях на лікування. І звертатись до фахівців, якщо трапляється погіршення або зміни, які насторожують.

АЛЕРГІЯ: ЩО ЦЕ ЗА СТАН ТАКИЙ?

Алергія — це здебільшого спадковий стан. Це означає, що від одного з батьків передається генетична схильність до алергії, яка за певних обставин може реалізуватись. Симптоми зовсім не обов'язково проявляються з дитинства — поліноз часто трапляється у підлітковому або й дорослому віці.

Усі ми щодня контактуємо з алергенами — пилом, пилом, тваринами тощо. У відповідь на маленькі часточки, що потрапляють в очі або на слизову оболонку дихальних шляхів, в організмі алергіка утворюються антитіла. Це такі захисні молекули, що мали б утворюватися проти вірусів та бактерій, проте через похибки імунітету організм продукує їх у відповідь і на безпечні речовини. Антитіла запускають процес запалення, зокрема залучають інші захисні клітини, які виділяють гістамін тощо. Своєю чергою це призводить до набряку, почервоніння очей, свербіжу.

ДЕ Й КОЛИ ЦВІТУТЬ «ПРОБЛЕМНІ» ТРАВИ?

У нашому регіоні є три сезони пилювання, пов'язані з поширеними тут алергенами. Ранньої весни починають пилювати дерева: першою поширює свій пилок вільха — часто ще наприкінці лютого, тільки-но відступають морози. Далі — береза, бук, граб, ліщина. Цікаво, що в переліку поширених алергенів ви не знайдете квітучі дерева та пух тополі. Адже алергену здатність має лише легкий пилок, що притаманний вітрозапильним рослинам, а не комахоzapильним, як-от яблуні. Пух тополі — це не пилок, а насіння з тонкими волосками, які допомагають йому поширюватись на великі відстані. По часу пух тополі подразнює наші слизові приблизно тоді, коли й лугові трави. Якщо ви маєте симптоми в цей період, найімовірніше, це алергія на трави, що пилюють у кінці травня та протягом літа. Наприклад, тимофіївка, грястиця, пажитниця, жито та інші.

Наступними будуть пилювати бур'яни, здебільшого — амброзія. Амброзія стає все більш поширеною у нашому регіоні, хоча завезена вона була з Америки. З кожним роком ця інвазивна рослина охоплює все більші території. Це пов'язано з її невибагливістю, а також кліматичними та екологічними змінами: потепління та промислове забруднення сприяє росту амброзії, адже вона любить спеку та легко заселяє території довкола автомобільних доріг.

У спекотні місяці літа (*липень, серпень*) у повітрі перебувають найбільші концентрації спор альтернативної — виду цвілі, яку можна помітити часто на листках дерев у формі чорних цяточок. Серед вуличної плісняви саме вона часто викликає алергію.

ЯК «ПОДРУЖИТИСЯ» З АЛЕРГІЄЮ ТА ЗМЕНШИТИ ЇЇ ВПЛИВ НА ЖИТТЯ?

Якщо ви страждаєте на алергію, до сезону варто готуватись та дотримуватись порад, що допоможуть зменшити контакт із пилом. Щоб вчасно розпочати лікування, варто знати, коли пилюють рослини, на пилок яких ви маєте алергію. Тут можуть стати в пригоді календарі пилювання, а також додатки, що моніторять концентрацію пилку. Наприклад, PASYFO (*Personal Allergy SYmptom FOrecast*).

Знаючи коли починається сезон алергії, ви можете запланувати відпустку так, щоб провести час у регіоні з меншою кількістю «ваших» алергенів.

Варто планувати провітрювання кімнат та прогулянки після дощу, а в суху вітряну погоду зачиняти вікна. Під час поїздки в автомобілі слід зачиняти вікна та використовувати кондиціонер. За можливості, для приміщень також бажано використовувати очисник повітря.

Після прогулянки — ретельно вимийте руки, обличчя, промийте ніс сольовим розчином та змініть одяг.

КОЛИ ЧАС НАВІДАТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

Часто люди з алергією полегшують свої симптоми за порадою друзів, знайомих та рекомендацією в аптеці. Найбільш поширеним лікуванням алергії є безрецептурні антигістамінні препарати, і в неважких випадках вони дійсно рятують. Проте часто симптоми прогресують, і такого лікування буде недостатньо. Саме тоді й варто звернутися до лікаря.

Діагностикою та лікуванням алергії займається лікар-алерголог. Фахівець зможе визначити, що саме викликає симптоми: за допомогою спеціальних алерготестів на шкірі або дослідження крові, використовуючи «алергопанелі». Також лікар/ка може навчити «правилам поведінки» в сезон пилку та підібрати лікування індивідуально. Боротися з алергією можна не лише симптоматично. Існує так звана вакцинація від алергенів — алергенспецифічна імунотерапія (*АСІТ*). Вона передбачає серію введень адегену в поступово зростаючих дозах, у вигляді пігулок чи ін'єкцій у концентрації, що поступово зростає. Практика показує, що АСІТ може значно полегшувати симптоми або прибрати їх зовсім. Така терапія використовується вже багато років для лікування дітей та дорослих. Курс триває кілька років поспіль, проте й ефект триватиме роками.

НЕ ТІЛЬКИ ПИЛОК, АЛЕ Й ФРУКТИ?! АБО ЩО ТАКЕ ПЕРЕХРЕСНА АЛЕРГІЯ

Іноді імунна система може розпізнавати та реагувати не на ті білки, до яких спочатку виникла алергія, а просто на схожі до них. Це явище називається перехресною алергією. Зокрема, імунна система людини, яка має поліноз, часто починає реагувати на алергени у фруктах, овочах та горіхах. Адже ті містять білки, схожі з тими, що наявні у пилку. З такою проблемою стикаються ті, хто має, наприклад, алергію на березу: при вживанні яблука, черешні, абрикоса, моркви, селери, горіхів у них можуть набрякати губи та язик, свербіти горло. У тих, хто має алергію на амброзію, може бути така реакція при споживанні дині або кавуну.

З такими симптомами краще звернутися до лікаря. Здебільшого випадки перехресної алергії не несуть небезпеки й легко минають, проте інколи ситуація може бути важкою та загрозовою для життя. Чи означає це, що у випадку алергії на пилок, людина має переглянути свій раціон? Насправді ні. Профілактичної дієти не існує. Якщо ви маєте поліноз та ніколи не стикалися з алергією на їжу — не існує списку продуктів, яких ви маєте уникати. Адаже є велика ймовірність, що алергія на фрукти так і не трапиться, і немає сенсу обмежувати себе.

Олена МОЗИРСЬКА

ЗЛИТИСЬ — НОРМАЛЬНО?



Як і всі емоції, злість є невіддільною частиною людського буття. З одного боку, вона може заважати, проте з іншого — допомагає підвищити ефективність, мобілізувати тіло, захиститись у разі небезпеки. Попри те, що це абсолютно природна емоція, часто ми сприймаємо злість як щось заборонене: «не злися», «будь чемним/ою». Тож більшість із нас і досі не знають, що робити з цією емоцією. Проте злість — це не ворог. Ця емоція з'являється тоді, коли щось порушує наші особисті межі, цінності чи базові потреби. Вона говорить: «зі мною щось не так. Мене не чують або не поважають».

ЧОМУ Я ЗЛЮСЬ?

Злість — це часто вторинна емоція. Вона з'являється поверх глибших почуттів — страху, болю, провини, розчарування внаслідок незадоволення власних потреб. Уявіть собі, що ви тримаєте повітряну кулю під водою: скільки б ви не намагались її втримати, куля все одно вирветься. Так само й пригнічені емоції — вони знайдуть вихід рано чи пізно, іноді — у вигляді неконтрольованого спалаху.

ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ ДОПОМОГИ СОБІ

ПРИЙНЯТТЯ

Скажіть собі: «я відчуваю злість, і це нормально». Прийняти емоцію — вже пів справи. Визнання того, що вона має право на існування, зменшує її напругу.

Щоб краще розуміти себе, можна уявити себе як небо, а емоції — як хмари. Інколи вони світлі, інколи — похмурі. Проте небо завжди залишається. Ви — більше, ніж ваша злість. Ви — той, хто здатен її помічати й вибирати, як на неї реагувати.

ОЦІНКА РІВНЯ ЕМОЦІЇ

Уявіть градусник від 0 до 100 градусів: де зараз ваша злість? Поспостережіть за тілесними сигналами з цікавістю та відкритістю — стиснені кулаки, напружена спина, пришвидшене дихання. Це допоможе зреагувати вчасно — до того, як «накриє».

Наприклад: «Я помічаю, що моя злість зараз на 20 градусів, і в мене напружується спина, пришвидшується дихання».

РОЗБІР СИТУАЦІЇ ЗА МОДЕЛЛЮ STEB ТА ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ

Компоненти STEB-моделі: ситуація (*Situation*) — думки (*Thoughts*) — емоції (*Emotions*) — поведінка (*Behavior*). Спробуйте розкласти ситуацію за таким принципом.

Наприклад: «Хтось мене перебив» — «Мене не поважають» — «Злість» — «Я різко відповідаю».

Аналіз допомагає помітити, де саме запускається реакція і де можна втрутитись. Спробуйте відчувати, що було за кілька хвилин до злості: відчуття несправедливості, бажання бути почутим. Запитайте себе: «А чого мені бракувало?». Можливо, це була увага, підтримка чи визнання. Надалі це допоможе діяти більш усвідомлено.

ТОЧКА ВИБОРУ

Злість — це не автоматична дія. Після першого імпульсу є мить, у якій можна зупинитись. Запитайте себе: «Що я справді хочу зараз зробити?», «Як я б діяв/ла, якби не було цієї емоції?», «Чи відповідає ця дія моїм цінностям?». Це і є усвідомлений вибір.

АСЕРТИВНІСТЬ

Асертивність — це вміння людини впевнено й відкрито висловлювати свої думки, почуття, потреби та переконання, не принижуючи при цьому гідність інших та не порушуючи їхніх особистих меж.

Про злість можна говорити прямо, проте без агресії. Наприклад: «Мені важливо, щоб мене не перебивали. Я хочу бути почутим/ою». Це — сила м'якої комунікації з повагою.

СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

Якщо щось пішло не так — не варто «добивати» себе. Краще скажіть собі: «Я стараюсь. Це був складний момент. Будь лагідним/ою до себе, це нормально». Це дає ресурс на зміни.

ДИХАННЯ

Глибоке повільне дихання — проста та ефективна практика, що повертає нас до власного тіла. Усвідомлене дихання дає сигнал: «Ми в безпеці». І саме тоді розум може включитись.

ЗЛІСТЬ — ЦЕ ПРО ВАЖЛИВЕ

Якщо ми відчуваємо злість — це ознака, що нам щось не байдуже. Є щось, за що ми хочемо постояти. І замість того, щоб придушувати чи боятись злості, краще навчитись її розуміти. Це і є справжня внутрішня зрілість.

КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦЯ?

Не відкладайте консультацію у фахівця/чині, якщо:

- злість виникає надто часто або в неочікуваних ситуаціях; або коли ви відчуваєте втрату контролю над собою;
- емоція «закипає всередині» та псує настрій, стосунки, здоров'я;
- злість спрямовується на себе: через самокритику чи знецінення;
- вам важко говорити про свої межі або захищати себе конструктивно;
- злість супроводжує апатія, тривога та/або пригніченість;
- ви хочете змін, проте не знаєте, з чого почати.

Розпізнавати та приймати свої емоції часом непросто. Проте усвідомлення, що відбувається з нами на рівні тілесному та психічному допомагає глибше зрозуміти себе та свої реакції. Ми люди, і ми відчуваємо. Деякі відчуття можуть бути нам не до вподоби, насправді ж — усі вони можуть бути підказками: про те, що має для нас значення або що наразі потребує нашої турботи. Будьте уважними до себе, не ігноруйте емоції, натомість — знайомтеся з ними та з собою ближче, адже саме через піклування про себе ми зможемо віднайти внутрішні опори в часи невизначеності.

Олександра МАКСИМЕНКО

ЯК Я ХОТІЛА СОБАКУ

Було мені приблизно 6 років, коли я почала мріяти про собаку. Точніше, я думала, що мала вже народитися разом із собакою, але, за безглузким збігом обставин, народилася я чомусь одна. І разом з усвідомленням себе в цьому світі, прийшло наполегливе бажання виправити цю помилку природи. Рухомо вірою в Божественну справедливість, я негайно задекларувала своє волевиявлення батькам. Їхня реакція була надзвичайно несподіваною. «Коли підростеш», — і це тоном, що не допускає заперечень. Чому не можна підрости з собакою, зрозумілої відповіді я не отримала.

Оскільки вже в глибокому дитинстві мені була властива схильність до зависання на надцінних ідеях, за наявності чіпкої пам'яті та потайного характеру, я зачала до наступного Дня народження... Моя інтуїтивна мама вже почала здогадуватися, що пришесть собаки неминуче... І з її легкої руки я отримала на свято величезну іграшкову собаку, на прізвисько Зонні. Приспати мою пильність вдалося лише на деякий час. Мій залізний аргумент, що Зонні — не жива собака, був неабияк погнутий доводами про мою безвідповідальність і нездатність про живу собаку дбати. І я впала в очікування наступного Дня народження, як в анабіоз, не забуваючи періодично притягувати в дім різну тварину з вулиці, натякаючи батькам, як може стати нестерпним життя без собаки.

Прибираючи балкон після чергового пораненого голуба, мама майже здалася. Добрим знаком була офіційна поява в домі сибірського кошеняти. Я зрозуміла, що на шляху до перемоги. Кошеня назвали Мальвік, на честь квітів, що у великій кількості ростуть у дворі. Чарівне на вигляд створіння виявилось справжнім монстром. Але, незважаючи на постійно подряпані руки, я була йому вдячна, оскільки кожен день пекельного життя, яке він нам влаштовував, підкреслював, наскільки вигідно відрізнялася б від нього собака. Вона безперечно не паскудила б у черевки і на ліжко, не роздирала штори, оббивку меблів та шкіру на наших руках і ногах, не кричала б ночами та не стрибала на голову з шафи.

Після чергових зіпсованих татових штанів Мальвік був із ганьбою депортований до дідуся і бабусі. Але житлоплоща здалася йому тісною, мешканців і речей для знищення було менше, і він навесні пустився навтікача. Це дало мені привід влаштувати кілька тренувальних істерик із замиканням у ванній і бенефісом прямо на День народження. У підсумку батьки здалися і пообіцяли, нарешті, купити собаку через рік. Цей рік я присвятила вибору породи, яка була б трохи меншою за слона і помістилася б у нас у квартирі.

Влітку, напередодні довгоочікуваного Дня народження, батьки вирішили перевірити мою готовність до «контакту» з живим представником собачої цивілізації. Почали вони погано. Моїм «тренажером» виявилася жертва генетичного експерименту, «болонка» Кузя, якого щасливо позбулися на час відпустки його господарі, вручивши моїм батькам на перетримку. Кузя мав дивний для болонки вигляд: щось середнє між щіткою та муді (*я досі в полоні милозвучності цієї собачої породи*).

У перший же день знайомства, у нього виявилася неприємна манера несподівано вискакувати з-під трюмо/дивана/шафи, кусати за п'яту будь-кого, хто проходить, і стрімко заскакувати назад. Викурити Кузю на відкритий простір не уявлялося можливим, бо він активно об'їдав усе, що засовувалося в його притулок, видаючи при цьому якийсь дивний звук, схожий на дриль. Причому їжа охоронялася дуже пильно, і підходити на відстань ближче двох метрів до Кузі, що їсть, було небезпечно.

Трохи розслаблявся він тільки при слові «гуляти», добровільно покидав укриття і дозволяв надіти на себе нашийник. Але робити це треба було швидко, оскільки через пару хвилин вмикався дриль.

Я стійко витримувала всі складнощі спілкування з цим «хорошунчиком» в ім'я Своєї Прекрасної Собаки і чекала закінчення випробувального терміну, поки одного разу... в один сонячний липневий день, я, за звичаєм, не вирушила з Кузею на прогулянку. І не зустріла знайомих хлопчаків, які зробили мені пропозицію, від якої я не змогла відмовитися.

Дахи гаражів... Що може бути привабливішим для дівчинки-підлітка, яка не любила спідниць і ляльок?... А як захопливо було перестрибувати з даху на дах, змагаючись у дальності польоту... Але ось Кузя... Як бути з ним?..

Тверезо розсудивши, що гаражні дахи цілком плоскі і придатні для собачих прогулянок, ми з друзями вирішили транспортувати туди Кузю. План був такий: я підіймаюся на дах перша, тримаючи повідець, а самого пса підіймає товариш і передає мені. Нічого складного... Якими ми були наївними! Ми абсолютно не врахували, що думає з цього приводу сам Кузя!

Перша частина плану пройшла успішно. Але коли чийсь руки зімкнулися на Кузиних боках і відірвали його від землі, той спритно вивернувся і цапнув за палець кривдника. Хлопчик із криком випустив



поганого пса, і Кузя, звиваючись у шворі, повис між дахом і земною поверхнею. Весь жах ситуації полягав у тому, що повідець був недостатньо довгим, щоб поставити Кузю на землю. Затягнути його на дах сама я не могла. А хлопчик навідріз відмовився торкатися злісного монстра. І в підсумку, через п'ять хвилин безуспішних спроб, Кузя погойдувався на шворі, сумно звисивши ніжки. Напевно, його невидимі очі сильно збільшилися в розмірах. Не знаю, як би вирішилася ця безвихідна ситуація, але тут підбігла сусідка з криком. Вона схопила Кузю і різко рвонула на себе. Я випустила повідець і, в жаху, стала спускатися з даху.

Не встигли мої ноги торкнутися землі, як я почула знайомий звук дриля і відразу за ним вереск бензопили. Це кричала сусідка. Невдячний Кузя вчепився їй у руку і натхненно її терзав. Я мало не отримала Кузею у вухо. З третьої спроби я відірвала Кузю від долоні його рятівниці і галопом помчала додому. Кузя стелився за мною на повідцю, не торкаючись землі лапками. Йому вже було не звикати...

Ще три дні, до того як пса забрали господарі, я тряслася в очікуванні справедливого покарання. Конфлікту вдалося уникнути. Після події Кузя анітрохи не змінився. І методично отруював нам життя до моменту повернення у свою сім'ю. Після чого тато сказав: «Маленьку собаку ми не заведемо ніколи!». І всі з ним радісно погодилися. Наближався День мого народження.

Перші дні, коли забрали Кузю, ми всі зітхнули з полегшенням, але трохи пізніше почали сумувати за його сварливим характером, звуком дриля та щоденними прогулянками. І на великій сімейній раді, де брали участь навіть бабуся з дідусем, батьки виснесли вердикт, що собаці таки бути. Довго обговорювалася порода. Тато хотів вівчарку, мама пуделя, а я хотіла когось трохи меншого за слона. Наприклад, чорного тер'єра або ньюфаундленда. Чорного тер'єра потрібно було дуже довго чекати, у місті була всього одна така собака. Ньюфів було теж дуже мало, але, на моє щастя, у клубі ми стали в чергу на цуценя. За всіма прогнозами, цуценята мали народитися якраз +- до мого дня народження. Я готувалася заздалегідь, знаючи, що пришесть Моєї Собаки наближається. Відкладала гроші, які мені давали на шкільні обіди у велику дерев'яну скарбничку, у вигляді гриба, боячись, що батьки в останній момент відмовляться — порода була дорога і вимагала чималих вкладень.

Досі пам'ятаю день, коли прийшла зі школи і мені повідомили, що ми їдемо вибирати цуценя. Серце підскочило до горла, я бігла до квартири, як віслюк Шрека і несла якусь нісенітницю. Коли ми зайшли до квартири заводчиці, я зовсім розгубилася. Всі книжки, які я читала про вибір цуценя, вилетіли у мене з голови, коли нам назустріч перекидом вилетіли чотири карапузи чорного кольору з великими лобастими головами, які переважували товстенькі тільця, і цуценята по черзі падали та перекидалися у мене під ногами. Три дівки і один хлопчик. Трохи оговтавшись від істеричного захвату, я схопила хлопчика, тому що мріяла саме про хлопчика. Але заводчиця холодно оголосила, що хлопчик і найбільша дівчинка вже зайняті. Я ледве не розревлася, але твердо вирішила, що без цуценя не піду. Нехай це буде найменша, квота дівчинка і навіть не ньюф. Залишалось цілих два цуценята, і вибір був неймовірно для мене важким. У підсумку, награвшись із цуценятами, ми забрали додому жваву дівчинку, яка кусала мене за ніс, справедливо вважаючи, що таку видатну частину тіла можна трохи вкоротити. Назвали її Блеккі. У Блеккі була маленька біла плямка на грудях і в чорних плямах

язик, як і має бути у ньюфів. Язик лизав усе, до чого дотягувався.

Вдома Блеккі діловито обнюхала підлогу і відразу напустила велику калюжу. «Ага», — сказала мама і приречено пішла за ганчіркою. Потоптавшись у власній калюжі, Блеккі вчепилася в татів черевик гострими зубками і з бурчанням потягла його в кімнату. «Ага», — сказав тато і прибрав черевик в шафу. А я повзала по підлозі і не могла надивитися на мою красу.

А вночі в мою красу вселилася нечиста сила. Блеккі кричала чайкою, не допомагали ні грілка, ні м'яка іграшка, ні заколисування на руках. Приходили сусіди і питали, навіщо ми катуємо собаку. Підступна Блеккі, радісно крутячи хвостом, кидалася їх облизувати і падала догори черевом, демонструючи верх обожнювання і чудеса лицемірства. Як тільки сусіди йшли, крик продовжувався, вже в тональності: «Накого-ж-ви-мене-покинули». Так тривало тиждень. Коли Блеккі не кричала, вона починала грати, носячись по квартирі з тупотом сімох великих жеребців. Вдень Блеккі відсипалася, набиралася сил, і сільське весілля гриміло з новою силою.

Я вирішила влітати в життя відразу всі книги з дресирування, які перечитувала та зачувала напам'ять. Наприклад, «Браво, Аракс» Ірини Бугримової, геніальної дресирувальниці левів. Що ньюф — не лев і навіть не пів лева, мене не бентежило. Щодня після школи я, з палаючими очима і полум'яним мотором замість серця, навчала Блеккі сидіти, лежати, стояти, повзати, давати лапи, стрибати через обруч, рахувати до 10-ти, вгадувати під якою каструлею печиво, шукати і приносити капці, вмирати. Блеккі вмирала особливо переконливо.

До півроку Блеккі мала інтелект Ейнштейна і мистивість Муссоліні. Першими в нерівному бою з ображеною собакою впали капці. Потім печиво почало таємничо самознищуватися навіть із закритих шаф. Потім пластиковий обруч перетворився на кілька коротеньких плоских шлангів. Блеккі ідеально виконувала команди, в 7 місяців здала ЗКД (*загальний курс дресирування*), але потім натхненно мстилася і, варто було на вулиці на секунду відвернутися, вона вже валялася в продуктах переробки живих організмів із завзятістю і насолодою серійного маніяка, поглядаючи на мене з відвертою насмішкою. Мені здається, навіть посміхаючись.

Вишенькою на торті став похід на племінний огляд. Виставка проходила на іншому березі міста, км за 10—15 від нашого будинку. Вимивши і вичесавши розкішну сяючу шерсть моєї красуні, я гордо крокувала вулицею, високо задерши ніс. Моя собака без сумніву візьме всі призи і найкращі оцінки. Так, із задертим носом, я зайшла в трамвай, вийшла з нього і, оскільки до початку виставки було ще півгодини, я відпустила собачку погуляти. Це було даремно. Мій ніс раптом змінив напрямок. Він щось відчув. Щось дуже знайоме. Жахливе. Огидне. Він відчув Блеккі. Ні, не Блеккі, а дохлу кішку поверх Блеккі. Товстий шар трупного слизу покривав всю мою собаку від носа до хвоста, мою радісну, дуже веселу собаку, яка глузливо посміхаючись, скакала навколо мене, обмазуючи слизом мені спідницю, ноги, руки. Мій ніс остаточно похнюпився. Ми йшли пішки назад додому ці 10—15 км, і я проклінала виставку, Блеккі і свою легковажність, іноді вголос. Люди оберталися, вилили носами і крутили біля скроні.

Блеккі прожила 13 щасливих років, вона любила їсти полуницю з куща, печиво і не любила виконувати команди. Це була перша Моя Собака.

(Далі буде...)

Лана АНДРІЄВСЬКА

МОЯ ЗАПОВІТНА МРІЯ

Місто, яке живе за власним графіком. Місто нестримної енергії. Комунальний рай в Україні. Молоде, маленьке, затишне, з розвинутою інфраструктурою, вируючим громадським та культурним життям, з двома містоутворюючими гігантами — ЗАЕС і ТЕС — це все про мій Енергодар. Сьогодні Енергодар, як Прометей, який приніс людям світло, але за це був суворо покараний Зевсом та змушений терпіти щоденні муки, потерпає від рук окупаційної влади, до пазурів якої він остаточно потрапив 4 березня 2022 року.

Моя найбільша мрія — повернутися додому, у вільний, незалежний, мирний Енергодар. Я заплакую очі — і бачу його вулиці, що колись наповнювалися дитячим сміхом та людським гомоном. Чую, як шелестять дерева у скверах, як бринить тиша перед світанком над Каховським водосховищем. Відчуваю запах дому, який не можна сплутати ні з чим. Але тепер усе це — лише спогади, закарбовані в серці, як обіцянка собі обов'язково повернутися.

Я знаю, що моє місто зараз терпить біль, бо мені теж болить. Відчуваю, як тремтять його вулиці під вибухами, як холоднішають димівки без тепла та світла, як серця людей наповнюються страхом і розпачем. Місто, яке колись давало електроенергію мільйонам, нині саме занурене в морок безнадії.

Думаю про тих, хто залишився. Про матерів, які щодня обіймають дітей, намагаючись заглушити їхній страх. Про людей, що виходять на вулиці міста, боячись кожного нового дня. Про тих, хто віддав своє життя, аби наблизити день звільнення. Ця війна — не просто битва за території, це боротьба за кожну душу, за кожну мрію, за право жити вільно.

Потерпає не тільки мій Енергодар. На жаль, Україна продовжує і сьогодні жити у стані війни, постійних тривог, блекаутів, всепоглинаючого страху, але, водночас, й у стані могутньої віри в перемогу та надії на повернення до мирного життя. Усе горе, випробування, які довелося побачити та пережити українцям під час російської агресії, героїчні та трагічні моменти вміло документують сучасні поети, письменники, музиканти, художники у творах воєнної тематики. Більшість з них зможуть стати неоціненним спадком для прийдешніх поколінь, адже розповідають про жорстоку та підступну війну, яка є частиною нашого повсякдення.

Знати про нові музичні твори, картини та книжки, присвячені Енергодару, для мене важливо,



адже це збереження зв'язку з рідним містом, підтримка ідентичності, збереження культурної спадщини, джерело сили у надважкі часи.

На мою думку, яскравим зразком жанру воєнної тематики став роман Петра Кралука та Олександра Красовицького «Королівський Гамбіт», який розповідає про стійкість та незламну силу духу мешканців мого рідного міста. Не стоїть осторонь теми війни письменниця з Енергодара Наталія Будянська, яка нещодавно анонсувала написання книги про окупацію міста. Щемливими та сповненими надії сприймаються пісні енергодарських музикантів Катерини Топалової та Костянтина Кононенка «До тебе», Олександри Погуляй (*Curlygirl*) «Дім». Справжнім гімном нескореного духу є пісня ТНМК «Енергодар — це Україна». Широкої популярності набула картина з клаптиків «Енергодар» Наталі Алфьорової, присвячена незламному місту енергетиків.

Російсько-українська війна — це не тільки про території, а й про ідентичність. Про те, чи залишиться Україна собою — країною, яка цінує свободу, культуру і життя. У цьому вирі боротьби кожен із нас відкриває для себе справжню ціну слів Тараса Шевченка: «Наша дума, наша пісня не вмре, не загине...». Адже саме у словах та піснях, у нашій культурі, у нашій єдності ми знаходимо

сили та віру, які допомагають іти вперед навіть крізь біль і сльози.

Це і є наша суперсила — спільна праця задля однієї мети. Ми об'єднані вірою в перемогу, і кожен із нас вкладає у неї свою частку душі та зусиль. Разом ми доводимо, що українці — народ, який не скоряється і здатний творити нове майбутнє, навіть у найважчі часи.

Вірю, що колись повернусь додому, у місто, яке живе за власним графіком. Побачу його вільним, без ворожих прапорів і страху в очах. Пройдусь вулицями, які більше не будуть нагадувати про окупацію. Обійму тих, хто вцілів, схилив голову перед пам'яттю тих, хто не дожив до цього дня. Вдихну повітря, вільне від тиску і болю. І нехай це станеться не завтра, не через місяць — але неодмінно станеться. Я вірю. Я знаю. Енергодар буде вільним. І я знову побачу його таким, яким люблю.

А поки що об'єднаймося, брати мої! Творімо, мріймо, перемагаймо. Бо наша дума і наша слава — це наші незламні серця, які б'ються в унісон за Україну.

Валерія ВАРВАРОВА,
переможниця Всеукраїнського конкурсу есе патріотично-громадянської тематики «Єднанням сильні!»

В ОБІЙМАХ МРІЇ

Мрії змушують нас прокидатися й починати свій день задля їх досягнення, мотивуючи, надихаючи й наповнюючи життя сенсом. Для когось вони полягають у матеріальних здобутках, подорожах чи втіленні амбітних кар'єрних планів. Проте мріяння однієї зеленоокої дівчини з руським волоссям не стосується особистісних досягнень. Пізними вечорами, коли за вікном не вщухає вітер, у прохолоді сірої кімнати вона мріє про найрідніше: повернення українських воїнів додому, серед них — і її тато. Це жадання про закінчення війни, яка вже так довго випробовує Україну на стійкість.

Вона уродженка сонячного різнобарв'я Херсона, звідки родом уся її сім'я. Від початку повномасштабного вторгнення таке рідне їй місто пройшло крізь вогонь і воду: окупацію, звільнення, щоденні масовані обстріли. Херсонці пристосувалися до нової реальності й навчилися знаходити сили для боротьби навіть у найнебезпечніші часи. Українці, як ніхто, розуміють, що не час лишатися осторонь, коли свобода Батьківщини може вмирати згоріти в полум'ї війни.

Її тато не питав себе, що може дати йому Україна, а запитав, що він може зробити для неї. Батько Вероніки — військовий-доброволець, чия рішення про захист держави стало вищим за власний страх. Він б'ється за те, чому немає ціни — Батьківщину. Вероніка завжди пишалася своїм відважним татом, проте від початку служби в її душі гордість за татуса уживається з щоденними хвилюваннями за його безпеку. Зігрівають лише спогади про пригоди під час частих прогулянок на природі й спільне сімейне дозвілля, тому й живе її мрія. Закінчення кровожерливої війни й повернення всіх військових до родин є її найбільшим очікуванням. Одного дня діти знову зможуть обійняти своїх батьків без страху розлуки.

Війна — жахливий злочин проти людства, який руйнує мільйони життів. Світова політика складна, й настання миру — не лише підпис на папері. Такі думки вселяють зневіру, проте в серці дівчинки є дещо невмируще. Біль за розлучені родини не дає падати духом у молитві за обставини, які б не стали вироком для України. Доки наші герої шануються народом, а захисники невтомно борються за право українців на існування, наша держава вистаїть.

Українці — надзвичайно сильний народ, який довів це світові своєю єдністю, здатністю вистояти навіть у часи, коли здається, що ситуація безвихідна.

Ми втрачали, але не падали духом. Плакали, але не губили надію. Кожен свідомий громадянин робить усе можливе для того, щоб наша країна мала ясне майбутнє. Волонтери, лікарі, вчителі, журналісти, військові — кожен став частиною великого спротиву. Україна — це наша культура, віра, історія, свобода.

У 2022 році дівчина вперше пропустила весну... Яка ще пара року змушує серце битися частіше, а післязимову прохолоду наповнює теплыми променями сонця? Душа очікує наближення чогось казкового, адже довкола оживає природа. Того року вона не відчула чарів квіткової пори року, лише серце здригалося від вибухів. Війна забирає дитинство в малечі. Ця лиха подія приносить безліч горя.

Вероніка усвідомила, що майбутнє країни, а особливо в умовах війни, залежить не лише від політиків і відважних захисників, які стали грудьми нашої держави. Це відповідальність кожного українця, її теж. І дівчина вирішила обов'язати своє майбутнє з роботою на благо України, адже свідомо молодь має берегти неньку, як найцінніший скарб...

Завдяки небайдужим українцям настане день, коли українські міста припинять зазнавати обстрілів. Миру бажає кожен із нас, ніхто не прагне жити в суворості воєнних умов... Усі очі очікують знайдуть спосіб допомогти освітлити майбутнє Батьківщини: плетіння маскувальних сіток, допомога військовим приготуванням їжі, виготовлення бронешитів. Дівчина дивиться на Україну, як на землю своїх нащадків, а не предків. Народ — творці країни, саме від теперішнього покоління залежить, якою вона буде.

Зеленоока русьва дівчина на ім'я Вероніка — не лише героїня цього есе, а і його авторка. Доки вона пише ці рядки, щиро вірячи у своє мріяння, ця мрія жива. «І поки ми віримо у мрію — ніщо не випадково», — Річард Бах. Обов'язково настане день, коли мій тато зможе прийти додому не лише під час відпустки. І всі, хто зараз на фронті, повернуться до своїх сімей. Ми зможемо згадувати цей страшний період як випробування, у якому вистояла наша ненька Україна, а не як нескінченний потік відчаю. Нехай я не знаю, коли це станеться, але поки ми боремося — у нас є майбутнє. І поки мріємо — у нас є сили жити далі.

Вероніка ДЕМЧУК, 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

Надруковано
в ТОВ «НВП «Інтерсервіс»
Підготовлено до друку 28.05.2025

