

РАЗОМ ЗА ЧИСТЕ МАЙБУТНЄ: ПОЛТАВЩИНА ПІДТРИМАЛА «WORLD CLEANUP DAY»

Щороку в третю суботу вересня проходить акція Всесвітній день прибирання «World Cleanup Day». Це наймасштабніший соціальний екологічний проєкт, у якому в минулому році Україна за результатами міжнародного рейтингу посіла 11 місце серед 211 країн-учасниць. У 2021 році Полтавська область вперше стала третьою серед 24 областей України за результатами участі у Всесвітньому дні прибирання, а в 2025 році підтвердила своє прагнення змінити нашу країну на краще. Цього року Полтавська область традиційно долучилася до цього заходу, який тривав з 20 серпня по 20 вересня з використанням різних організаційних форматів прибирання та охопив 47 закладів освіти з 26 громад області.

Основна мета — об'єднання здобувачів освіти, учителів, викладачів та батьків з метою формування культури чистоти, благоустрою, правильного поводження з відходами, дбайливого ставлення до відходів та відповідального споживання ресурсів серед громадян, об'єднання зусиль заради екологічного майбутнього.

У межах акції було проведено:

- колективне прибирання територій та зелених зон закладів освіти — 23,651 га;
- сортування та передача на переробку 10 080 кг вторинної сировини (зокрема 230 кг пластикових пляшок, 719,9 кг макулатури, 23,3 кг скла, батарейки — 10 кг);
- цифрове прибирання — видалено 1 100 Гб непотрібних файлів;
- проведено 58 агітаційних заходів.



Колектив Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді також активно долучився до заходів:

- упорядкував прилеглу територію закладу;
- відсортував 182,5 кг вторинної сировини;
- видалив 670 Гб цифрового сміття.

Такі заходи не лише допомагають очистити довкілля, а й формують у дітей, молоді та педагогів

культуру чистоти, відповідального споживання та дбайливого ставлення до природи.

Пам'ятаймо: внесок кожного з нас — це ще один крок до чистої, квітучої, незалежної та мирної України!

Полтавський ОЕНЦ

ЧИСТІ СЕРЦЯ – ЧИСТА ПЛАНЕТА

WORLD CLEANUP DAY

індивідуальні, сімейні прибирання
цифрове прибирання
колективні толоки
сортування вторинної сировини

donoenc.com.ua

У місті Дніпро 19 вересня 2025 року відбулася виїзна кампанія «Чисті серця – чиста Планета» в межах Всесвітнього дня прибирання «World Cleanup Day». Організатор — Донецький обласний еколого-натуралістичний центр у співпраці з Комунальним закладом освіти «Обласний еколого-натуралістичний центр дітей та учнівської молоді» (Дніпро). Захід пройшов на базі Навчально-виховного комплексу №1 Покровської міської ради, який релоковано та відкрито у місті Дніпро.

На здобувачів освіти чекали:

- екологічні ігри «Скільки років розкладається сміття» та «Сортуймо разом»;
- майстерки — «Метелик надії», «Апсайклінг: від сміття до скарбів»;
- виставка творчих робіт «Речі з історією або творче перевтілення»;

- тематичні заняття — «Хай в серці кожної дитини живе любов до України», «За чисту планету»;

- анімалотерапія «Планета тварин».

Учасники заходу грали, майстрували, творили, а найголовніше — замислювалися над важливими питаннями: скільки часу природа потребує, щоб позбутися нашого сміття, як можна подарувати друге життя речам, чому сортування та відповідальність за власні відходи — це справа кожного.

Кожна дитина отримала подарунки від організаторів, а головне — нові знання, яскраві емоції та бажання змінювати світ на краще.

Маленькі кроки формують велику культуру екологічної відповідальності. Разом — до чистої України, до чистої Планети!

Донецький ОЕНЦ



ХОЛЕРИКИ Й ФЛЕГМАТИКИ: ЧОМУ ТИПИ ХАРАКТЕРУ ВІД ГІППОКРАТА ДОСІ АКТУАЛЬНІ



Ще в Давній Греції лікарі говорили про чотири рідини (*гумори*), від яких нібито залежали і здоров'я, і характер людини.

Це були кров, слиз (*флегма*), жовта й чорна жовч. Вважалося, що здоров'я й характер залежать від рівноваги цих гумор: якщо якась бере гору, це призводить до хвороб і визначає темперамент.

І хоча медицина давно пішла вперед, ці стародавні уявлення дивним чином звучать знайомо й сьогодні.

ШЕКСПІР І «НОРОВЛИВА» ДРУЖИНА

Якщо ви читали або дивились п'єсу Шекспіра «Приборкання норовливої», то знаєте історію про вперту Катаріну та її чоловіка Петруччо. Але в XVI столітті глядачі бачили в цій історії не тільки побутову драму, а й медичну логіку.

Упертість Катаріни пояснювали надлишком жовтої жовчі — «холери», через яку людина ставала запальною і гарячою.

Лікували такий стан «холодною» дієтою: ніякої яловичини з гірчицею, щоб не підливати масла у вогонь.

ЧОТИРИ ТЕМПЕРАМЕНТИ

На цій теорії століттями будували уявлення про людський характер:

Холерики (*жовта жовч*) — запальні, уперті, різкі.

Меланхоліки (*чорна жовч*) — похмурі, схильні до смутку.

Флегматики (*слиз*) — спокійні, повільні, неквапні.

Сангвініки (*кров*) — життєрадісні, рухливі, енергійні.

Ці уявлення здавалися настільки природними, що їх можна було знайти скрізь — у літературі, мистецтві й навіть у практичних порадах на зразок «що їсти і як лікуватися».

ГІППОКРАТ, ГАЛЕН І ЧОТИРИ ПОРИ РОКУ

Ідеї про «чотири гумори» пов'язані з іменами давньогрецького лікаря Гіппократа і римського філософа та медика Галена. Вони зіставляли рідини з природними стихіями і порами року:

- меланхолік — холод і сухість, зима, старість;

- сангвінік — тепло і вологість, весна, юність;

- холерик — спека і сухість, літо, дитинство;

* Тести на визначення типу особистості Маєрс-Бріггс — це система діагностики індивідуальних відмінностей, яку розробили Кетрін Бріггс та її дочка Ізабель Бріггс Майєрс на основі теорії особистості Карла Юнга.

- флегматик — холод і волога, осінь, зрілість.

Навіть зовнішність, на їхню думку, могла підказати характер: меланхоліки — бліді й похмурі, флегматики — огрядні й повільні, а холерики — різкі й гарячі.

ТЕОРІЯ НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

У середньовіччі ця система пояснювала буквально все: хвороби, настрої, навіть долю.

Лікарі призначали дієту, клімат чи процедури залежно від «головної гумори» пацієнта.

Аж до XVII століття праці Галена вважалися майже священними текстами.

Лише з розвитком анатомії, появою мікроскопа і відкриттям кровообігу теорія поступово відійшла на другий план.

ВІД ГУМОРІВ ДО СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

І все ж відгомін античної теорії чути навіть у XX столітті.

Німецько-британський психолог Ганс Айзенк (1916–1997) побудував модель особистості на двох осях — екстраверсія та нейротизм. Комбінації підозріло нагадували давні темпераменти:

- холерик — високий нейротизм + екстраверсія,

- меланхолік — високий нейротизм + інтроверсія,

- сангвінік — низький нейротизм + екстраверсія,

- флегматик — низький нейротизм + інтроверсія.

Сьогодні в психології переважає модель «Великої п'ятірки», яка описує п'ять основних вимірів особистості — відкритість, сумлінність, екстраверсію, доброзичливість і нейротизм. Але й у цій сучасній схемі легко впізнати відлуння стародавньої теорії «чотирьох гуморів».

ВІЧНЕ БАЖАННЯ КЛАСИФІКУВАТИ

Вчені сперечаються, наскільки коректно ділити людей на типи.

У реальності більшість з нас не вписується в чіткі рамки. Але бажання «розкласти все по полицях» живе в нас досі. Тести на визначення типу особистості Маєрс-Бріггс, гороскопи чи вікторини в соцмережах — усе це спадкоємці тієї ж потреби.

І, як за часів Шекспіра, нам все ще хочеться зазирнути в самих себе і знайти просте пояснення нашим характерам. Схоже, звичка ділити людей на «холериків» і «сангвініків» пережила тисячоліття — і ще довго нікуди не зникне.

Тетяна ВАСИЛЬЧЕНКО

СІЛЬ: СКІЛЬКИ ЇЇ СПРАВДІ ТРЕБА НАШОМУ ОРГАНІЗМУ



Сіль додає смаку їжі, але може бути і шкідливою, якщо її багато. Одні вчені кажуть, що треба менше солі, інші — що не варто поспішати. Давайте дізнаємося, скільки солі насправді потрібно, щоб бути здоровим.

У 2017 році турецький кухар Нусрет Гьокче став відомим в інтернеті. У відео він ефектно посипав м'ясо сіллю, наче коштовним камінням — і мільйони людей не могли відвести очей. Але відео стало вірусним не лише через харизму кухаря. Ми любимо сіль — і їмо її вдвічі більше, ніж треба, вказує ВООЗ.

Здавалося б — усе зрозуміло: менше солі — краще здоров'я. Але останнім часом з'являється все більше наукових досліджень, які змушують сумніватися у цій простій формулі. Деякі вчені кажуть: надто різке скорочення солі може бути не менш шкідливим, ніж її надлишок.

То кому вірити? Традиційним порадами лікарів чи новим дослідженням? І чи справді варто боятися солі?

СКІЛЬКИ СОЛІ ПОТРІБНО ЛЮДИНІ

Сіль — не просто приправа, а життєво важлива речовина.

Головний її складник — натрій. Він допомагає організму працювати: підтримує рівень води, допомагає клітинам передавати сигнали, переносить кисень і поживні речовини. Але якщо натрію забагато, це шкідливо для серця і судин.

Всесвітня організація охорони здоров'я радить їсти не більше 2 грамів натрію на день — це приблизно 5 грамів солі, або одна чайна ложка.

Багато людей думають, що сіль — це тільки та, що ми додаємо до їжі. Насправді це лише четверта частина всієї спожитої нами солі, кажуть фахівці.

Більшість «ховається» у продуктах, які ми купуємо: хліб, соуси, ковбаси і навіть сухі сніданки.

Ще більше плутає маркування на упаковках — там зазвичай вказують вміст натрію, а не солі. Це важливо, бо 2,5 грама солі містять 1 грам натрію.

Люди не розрізняють сіль і натрій, бо їм ніхто це не пояснює.

КОЛИ СОЛІ ЗАБАГАТО

Занадто багато солі пов'язують з гіпертонією — високим тиском, який збільшує ризик інсульту і серцевих хвороб. За даними ВООЗ, саме гіпертонія викликає 62% інсультів і 49% хвороб серця.

Огляд багатьох досліджень за 35 років показав: якщо щодня їсти на 5 грамів солі більше, ризик серцевих хвороб зростає на 17%, а інсульту — на 23%.

Але є і хороші новини. Якщо їсти на 1,4 грами солі менше щодня, то це допоможе знизити смертність від інсультів на 42% і від хвороб серця — на 40%.

Ще одне дослідження 2023 року показало: дієта з малою кількістю натрію лише за тиждень допомагає знизити тиск так само ефективно, як і ліки для гіпертоніків.

Але вчені зауважують: важко точно сказати, чи саме менша кількість солі дає такий ефект, бо люди, які уважно ставляться до солі, зазвичай і здоровіше харчуються, і більше рухаються.

Щоб точно встановити, як саме сіль впливає на здоров'я, потрібні довготривалі дослідження, де одну групу людей годують із великою кількістю солі, а іншу — з малою. Але таких досліджень дуже мало через високі витрати і етичні проблеми.

Провести такі рандомізовані (*розподілені довільно*) дослідження неможливо. Водночас немає і рандомізованих досліджень щодо ожиріння чи куріння, а ми точно знаємо, що вони шкідливі.

Тим часом, інших спостережень і даних вистачає.

У кінці 1960-х років японський уряд почав кампанію, щоб зменшити споживання солі. Завдяки цьому кількість солі, яку їли японці, впала з 13,5 г до 12 г на день. За цей час знизився артеріальний тиск, а смертність від інсульту впала на 80%.

У Фінляндії середнє споживання солі знизилось з 12 г у кінці 1970-х до 9 г у 2002 році. За цей період смертність від інсультів і хвороб серця знизилась на 75–80%.

А ЯКЩО СОЛІ НЕДОСТАТНЬО?

Ось тут починається найцікавіше. Деякі дослідження кажуть, що дуже суворі обмеження солі можуть бути не менш небезпечними, ніж її надлишок. Особливо це стосується людей із певними особливостями організму.

В огляді 2022 року вчені дійшли висновку: найкраще — помірне споживання натрію, від 3 до 6 грамів на день. Це приблизно 7,5–15 грамів солі. Менше — вже ризик. Більше — теж.

Інші дослідження пов'язують низьке споживання солі з підвищеним ризиком смерті у людей із серцевою недостатністю, особливо у молодих та представників небілих етнічних груп.

Наприклад, у великому дослідженні за участю 170 тисяч людей виявили: якщо їсти менше 7,5 грамів солі на день, ризик серцево-судинних хвороб може бути вищим, ніж при помірному споживанні — до 12,5 грамів.

ЧОМУ РЕАКЦІЯ НА СІЛЬ У КОЖНОГО РІЗНА

Чому ж думки про сіль так розходяться? Все просто: кожен організм реагує на сіль по-різному. Це залежить від віку, генетики, ваги, здоров'я і навіть етнічної приналежності.

Деякі люди «чутливі до солі» — у них тиск різко підвищується, якщо вони їдять багато солі. Інші майже не реагують на її кількість.

Для першої групи важливо обмежувати сіль. Для другої — це може бути не так критично.

Сіль — як і будь-який потрібний елемент — шкідлива, якщо її забагато, і небезпечна, якщо її мало. Оптимальний рівень — десь посередині.

Деякі експерти вважають, що здоровий раціон і активний спосіб життя здатні компенсувати надмірне споживання солі. Особливо якщо в їжі багато калію (*фрукти, овочі, молочні продукти, горіхи*).

Мало хто з людей реально споживає менше 3 грамів солі на день — саме такий рівень деякі дослідження вважають «небезпечним».

Найкраще рішення — переглядати склад продуктів на рівні виробників, а не змушувати людей рахувати грами. Варто насамперед звертати увагу на приховану сіль у продуктах, а не намагатися повністю виключити її з раціону.

Забагато солі — це дійсно шкідливо. Але її повна відмова — теж не вихід.

Проблеми від надлишку можуть бути схожі на ті, що виникають через нестачу, але нам потрібно більше досліджень, щоб це точно з'ясувати. А поки здорова людина здатна самостійно регулювати невеликі коливання.

Тож наступного разу, коли додаватимете сіль, пам'ятайте: трішки — це добре, багато — шкідливо. Головне — не переборщити.



БЛЕККИ, ПРОЩАВАЙ!



(продовження. Початок у попередніх номерах)

Йшли роки, я поїхала продовжити навчання в інше місто, жила в гуртожитку і не мала жодної можливості забрати з собою Блеккі. Не можна сказати, що та сильно сумувала. Блеккі мала насичене соціальне життя з моїми батьками. Наша сім'я тоді жила в старовинному довгому одноповерховому будинку на 4 квартири. До кожної квартири додавалася своя ділянка землі з плодовими деревами і всім, що висаджувалося і плодоносило. Блеккі по кілька разів на день обходила всі ділянки нашого двору, а то й сусідніх, і безсоромно клянчила у всіх зустрічних що-небудь смачне. Її знали, як найласкавішу і найдружелюбнішу собаку на світі, і мало хто їй відмовляв у її скромних собачих радощах. Наша ньюфіха була абсолютною щасливою, оточена загальною любов'ю і остаточно розбалувана. Ніхто не виснажував її дресуванням і «дурними трюками», собачка вийшла на пенсію через самоліквідацію керуючого.

Я приїжджала з навчання додому раз на два тижні і на канікули. Бурхлива, неспокійна юність постійно закликала до великих звершень і далеких походів. Блеккі була незмінним учасником усіх юнацьких авантур, найризикованішими з яких були виходи в центр міста в кафе, де в наших величезних галасливих і веселих компаніях розпивалася кава в якихось космічних, несумісних з нормальним розміром шлунка кількостях, і поїдалися булки, пірижки та рогаики, які розчинялися у вічно голодних всесвітах молодих організмів без найменшого сліду. Ми були ненажерливі, як пташенята, і настільки ж крикливі. Блеккі, як відомо, обожнювала випічку і, відповідно, ці тусовки. Навіть, коли я її з собою брати не планувала, вона просто активно переміщалася в тому ж напрямку, роблячи вигляд, що їй терміново знадобилося вирішити якісь справи, які за дивним збігом обставин виникли саме там, куди прямую я.

Такий обов'язковий аксесуар прогулянок з собакою, як повідець, припадав пилот без необхідності в коридорі вже кілька років. Блеккі ходила як прив'язана, дорогу переходила виключно грамотно, і в суспільстві поводитися гідніше будь-якої літньої англійської леді. Тому її компанія завжди була обов'язковою складовою мого бурхливого громадського життя. Ця її особиста суперздатність більше ні в одній із моїх собак не повторилася.

Але Блеккі завжди були властиві якісь «АЛЕ», які незмінно, як міль, підчували її ідеальність та непогрішність. Ось, наприклад, в один із наших походів на річку з шашликами, піснями під гітару і танцями біля багаття, Блеккі раптом зникла. Марно ми прочісували очерети, густу прибережну рослинність і навіть плавали на інший берег. Марно зривали голоси, намагаючись її докликатися — Блеккі, як у воду канула. А коли я в цілковитій паніці і сльозах, знесилена пошуками, приповзла додому, думаючи, що скажу батькам, вдома мене чекала «втомлена, але щаслива» Блеккі, знущально посміхаючись, за своїм звичаєм, і дуже злі батьки, які вже встигли обдзвонити лікарні та морги. Я щиро ненавиділа Блеккі хвилині 15. А потім від щастя, що вона знайшлася, довго не могла заснути. Це ж зрозуміло, якщо скінчилися шашлики, булочки та печена картопля, якщо від рясного купання вже не сохне шерсть, вечоріє і стає прохолодно, що повинна робити поважаючи себе вихована собака? Правильно. Йти додому. Але ніяк не кричати під гітару сумнівний репертуар і виконувати танці, що ганьблять чесне ім'я.

А ось ще. Інший похід на річку подарував не менш яскраві спогади. Спек стояла невблаганна. Все живе лежало догори черевом у хронічній сієсті та очікуванні заходу палючого сонця. Але що спек невгамовної юності? То лише крапля в океані випробувань, які несе життя. Очікувано, ми пішли на річку. Природно, Блекі вирушила слідом. Булочки не чекають — у великій родині не

клацай дзьобом. Ми ліниво відпочивали, практично не виходячи з води, яка теж слабо рятувала від тотального прожарювання. Блеккі то ходила по мілководддю, ловлячи водомірок і дрібних рибок, періодично занурюючи голову в потік, то повільно і поважно пропливала повз нас, то виходила на берег і обтрушувалася міріадами райдужних бризок, загалом, розважалася, як могла. Аж раптом... (ах, це обов'язкове передкульмінаційне «аж раптом») з'явився човен з двома нетверезими веселими веслярами. Вони галасливо розмовляли і невміло гребли вгору за течією. Блеккі насторожилася. Нагода повеселитися по-справжньому. Як ще не зрозуміла, як мені реагувати, а Блеккі вже мчала до човна зі швидкістю чорного торпедного катера. О жаж, вона згадала, як весело ми плавали на човні з татом. О жаж!!! Зрівнявшись із човном, Блеккі вчепилася в його борт обома передніми лапами. Човен нахилився під її вагою і трохи зачерпнув води. «Аааааа!!!!» — закричали хлопці і кинули весла в річку. Блеккі збрила ще одну спробу підтягнутися і залізти в човен, пирхаючи і бризкаючи слиною. «Аааааааааа!!!!» — закричали хлопці і, як мультяшні жаби, бадьоро стрибнули з човна в річку. Блеккі ще раз підтягнулася і, майже перевернувши човен, таки залізла в нього. І попливла за течією, стоячи на носі, як герої фільму «Титанік». «Кудииииии!!!» — закричали ми всі, разом із невдахами веслярами. І всі разом, як по команді, рвонули за човном вздовж річки. З великими труднощами нам вдалося його причалити до берега і відловити весла. Ніхто і ніколи не може собі навіть уявити, наскільки була щаслива Блеккі, влаштувавши цей переполох. Як вона посміхалася, скакала по човні і виляла хвостом. Чорний гумор патологоанатома-криміналіста був у цього собаки. Точно кажу.

Ще з дивовижних спогадів — спогади про те, як вона любила носити сумки і катати санки. Річ у тім, що ньюфаундленди люблять носити і возити. Але недовго. Поки не набридне. Блеккі все робила, як ви вже прочитали, поки не набридне. Вона могла піти зі мною на ринок, навіть віддано слідувати поруч, бажано, по м'ясних рядах, де її перепало м'яса і кісток від добрих продавців. Потім навіть послужливо взяти в зуби сумку з покупками (*максимально рано, щоб мінімально важко було*) і самостійно взяти курс на дім. Самостійно — ігноруючи прохання продавжати покупки. І якщо я, не дай Боже, не йшла за нею, то додому вона поверталася вже без сумки. Тому що набридло нести.

Взимку вона любила катати мене на санках. До найближчого замету. Там їй різко набридало, вона робила невловимий пірует, і... я вже лежу головою в заметі, ногами вгору, а Блеккі мчить, гуркочучи порожніми санками, кудись вдалину, назустріч новим знайомствам.

Дивовижні і прекрасні спогади залишила мені моя перша собака. Життя наших собак лише частина наших життів, завжди найкраща частина. У кожній нашій собаці є щось унікальне. У Блекі, наприклад, унікальним було те, що вона не старіла. Тобто взагалі. У сенсі абсолютно. У тринадцять років у неї не було жодного сивого волоска, блиск шерсті, всі зуби і підтягнутість молодій собаки. І це при тому, що вона їла те, що їли ми. І борщ, і картоплю, і макарони, і каші, і булки, і печиво з молоком. М'ясо — звичайно ж. І рибу. Моїву обожнювала. Навіть страшно зараз сказати — цукерками ласувала. І об'їдала малину і полуницю, груші та яблука. Кавуни дуже любила. Я навіть не знаю, що вона не їла.

Одного разу я приїхала з навчання на вихідні, і Блеккі не лежала на ганку. Її більше не було. Тиха прекрасна смерть уві сні.

Майже 14 років великого щастя та коротких переживань, постійних веселощів, нових вражень та пам'ятних історій. І дружба. І любов. І моє майбутнє в кінології. Все це наша Блеккі. Моя перша собака.

Лана АНДІЄВСЬКА

МОЯ ЗАПОВІТНА МРІЯ!

Пам'ятаю, як зараз, ми пізно ввечері збирали валізу. Знали, що почалася війна. Телебачення цілий день передавало новини, які часто змінювалися. Всі були стурбовані сумними подіями. Через наше село, на Поділлі, проходить дорога на захід. Я її такою ще ніколи не бачив. Автомобілі йшли один за одним. Важко було перейти, коли послали мене до крамниці. Люди були замкнені в собі, задумливі. Мама була дуже стривожена. А я думав тільки про те, що мене чекає подорож до Європи. Треба було взяти з собою найнеобхідніші речі. Мама контролювала збори. Коли вона відволіклася на телефон, я закинув до валізи маску і ласті для плавання.

Коли ми приїхали в Іспанію, я страшенно зрадів! Ще 6 пак — з холодної зими до теплого літа. Шкода, що компанія, з якою ми подолали складну дорогу, розпалася. І ми залишилися самі. Мені ще довго не довелося випробовувати свою маску та ласті. Навчання іспанською мовою було дуже складне. За місяць чи два нова країна вже не так тішила мене. Я втомлювався від того, що не розумію, про що люди говорять навколо мене. Коли мені хотілось із кимось заговорити, то я зупиняв себе, адже я не розмовляю іспанською. І за деякий час мовчати стало звичкою. Я зрозумів, що сумую за Україною! І почав мріяти про перемогу ЗСУ у війні.

Хотів повернутися в Україну. Мій шлях на Батьківщину виявився набагато довшим, як на початку війни з України. Тоді була втеча від жахів війни. А зараз магнетизм невідомої для мене сили, яку я раніше не відчував. Потім була Чехія, де я прожив цілий рік. Ми з мамою жили в гуртожитку, де ділили кімнату з родичами... Кімната була поділена умовним кордоном, за який мені забороняли заходити. Десь за цей час почав я сумувати за власною кімнатою. О, моя чудова власна кімната! Який зручний письмовий стіл! А офісний стілець? Я вас люблю і сумую за вами! Проблеми в Чехії продовжувались. Дружити можна тільки з тими ровесниками, які розуміють тебе. А ще мама постійно сумна, сумна і втомлена. А ще тут завжди плутають українську мову з російською. Якось мій однокласник вимастив курточку іншого учня клеєм. Потім він сказав усім, що це зробив я. Пригадую, розізлився дуже я, сльози бриніли в очах. Намагався пояснити викладачеві своєю рідною мовою. Дарма. І тільки удома, на частині кімнати, мене зрозуміла моя мама. Я їй дуже вдячний за це... І тільки тут я відчув по-новому любов до найріднішої для мене людини.

Мені зовсім не було сумно залишати мирну Чехію і повертатися до воєнної України. В Україну я повернувся бусом. Мама залишилася працювати. А я нарешті вдома! Живу з бабусею. Літо, коли я повернувся в рідне село, було чудове і, чомусь, дуже коротке. Наразі здійснилася лише частина моєї мрії. Продовжую жити в своєму середовищі: рідна хата, кімната, подвір'я, школа, друзі, мова, бабуся. І я щасливий... Згадую приємні хвилини спілкування з мамою. Враження залишилися від поїздки до Іспанії та Чехії. Війна переломила моє ставлення до навколишнього світу. Відчуваю, що дорослішаю. Ставлю перед собою певні завдання. Головне — навчання.



Розумію, без знань прожити в сучасному світі неможливо. Приділяю особливу увагу точним математичним дисциплінам. Пріоритет — інформатика. Десь я хочу себе реалізувати в цьому напрямі. Залюбки вивчаю гуманітарні предмети. Знання мов для мене — це теж вершини, які я мушу підкорити. Моя бабуся — вчителька англійської мови. Тут все зрозуміло. Ми давно співпрацюємо. Тепер на канікулах я буваю у Чехії. Там залишився ще і дідусь. Я там відчуваю цей мовний бар'єр. Додатково вивчаю чеську, хочу запам'ятати більше слів з іспанської. Мрії, мрії...

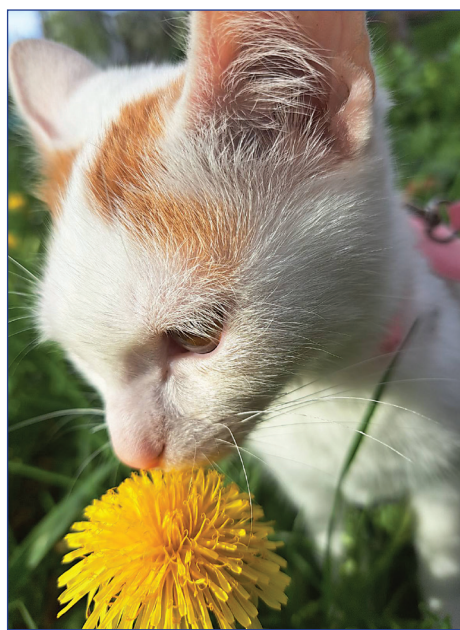
Дбаю про своє здоров'я. Допмагаю бабусі в саду і присадибній ділянці. Ранкова гімнастика, фізкультура, секція волейболу. У нас, в Городку, потужна волейбольна чоловіча команда. Вона найкраща в Україні, нещодавно виграла Кубок України, лідирує в чемпіонаті. Коли я дивлюся у спорткомплексі «Епіцентр» на гравців під час матчу на майданчику, у мене перехоплює дух. Хочу так грати...

Колись я захопився брейк-дансом. Поєднання музики, танців, фізична досконалість — це круто. Повернувся з-за кордону і продемонстрував елементи нижнього брейку однокласникам. Вони були здивовані і вражені. Цю мрію я вже, напевно, переріс. Менше працював над цим. Але любов залишилася. Тепер головний глядач — бабуся. Вдома, в кімнаті, відбувається ціла танцювальна вистава. А відео — мамі. І всі задоволені, радіємо, щасливі, тому що ми — сім'я.

І якщо говорити про мрії, то починаю розуміти, що вони постійно у русі, динамічні. Одні перегоріли в мені, це пов'язано з віком, обставинами війни. Інші народжуються постійно. Вони як метелики. То одні денки, то живуть довше. Вони недосяжні, тендітні, красиві, сповнені кольорів і надії. З маленької душі моєї поступово розправляють крила, якщо я вірю в них. Є мрії, які головні на цю хвилину, а є — на довготривалу перспективу. Наразі мир і здоров'я родини — це найважливіше. Не менш важливо навчання і захоплення. Життя швидкоплинне, не хочу втрачати жодної хвилини. Жити хочу повноцінно, щоб себе в майбутньому не дорікнути в неорганізованості. Кожна моя мрія — це цеглина у фундаменті мого дорослого життя. Ця основа повинна бути міцною, змістовною. А свої мрії я повинен реалізувати. І все це залежить від мене. Це все повинно здійснитися, бо я частина великої нації. Я мрію про величне майбутнє України. Ми всі разом здійснимо мрію всіх поколінь і побудуємо на нашій землі квітучу державу. Згодний я з думкою одного із духовних лідерів нації Ліни Костенко: «А ви думали, що Україна так просто. Україна — це супер. Україна — це ексклюзив. По ній пройшли всі катки історії. На ній відпрацьовані всі види випробувань. Вона загартована найвищим гартom. В умовах сучасного світу немає їй ціни».

Владислав ДУЛЬСЬКИЙ,
переможець Всеукраїнського конкурсу есе
патріотично-громадянської тематики
«Єднанням сильні!»

РОБОТИ ПЕРЕМОЖЦІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ЮНАЦЬКОГО ФЕСТИВАЛЮ «В ОБ'ЄКТИВІ НАТУРАЛІСТА-2025»



Джезялова Наїле



Котькало Олександра



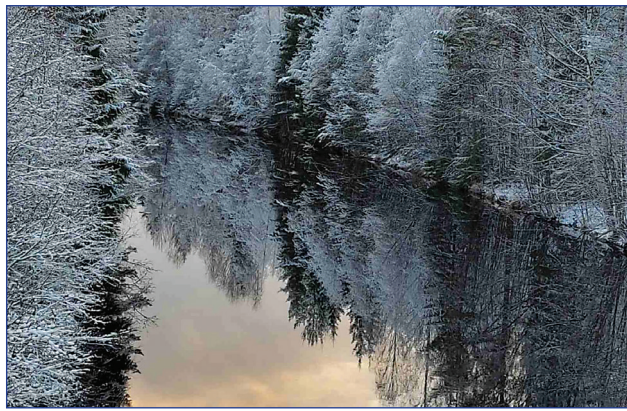
Поперечна Маргарита



Савонік Вероніка



Туркеніч Костянтин



Щербинський Давид



Іваниш Андрій



Никифорчук Вікторія



Скора Анастасія



Сташенко Владислав



Глушаков Даниїл



Дмитренко Назар



Катречко Роман



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 28.09.2025

