

В НЕНЦІ ПРОВЕДЕНО ТРЕНІНГ «ЗДОРОВ'Я ТА КОМФОРТ»

В Національному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді МОН України 1 жовтня 2025 року за підтримки Програми ЮНІСЕФ з питань води, гігієни та санітарії на міських і приміських територіях України, що реалізується організацією-партнером ГО «Жінки і діти України — наше майбутнє», учнівська молодь з педагогами, батьками та лідери громади м. Києва взяли участь у тренінгах з гігієни та здоров'я. В тренінгах взяли участь понад 80 учнів Ліцею №3 Подільського району м. Києва, Ліцею №34 імені Віктора Максименка Подільського району м. Києва та Ліцею №2 імені В'ячеслава Єрка Подільського району м. Києва.

Тренінги спрямовані на підвищення обізнаності щодо гігієни, здоров'я та безпечних практик у родині й громаді. Учасники дізналися, як турбота про чистоту, воду, довкілля та власне здоров'я пов'язана із правами людини, гідністю і рівністю.

Навчання проводилося з використанням тренінгового пакета «Гігієна 360°: тіло, думки, їжа, довкілля», створеного за підтримки ЮНІСЕФ. Тренінговий пакет поєднує посібник і гру, що охоплюють теми води, особистої та харчової гігієни, психічного здоров'я, екології й безпеки, роблячи навчання цікавим, інтерактивним і практичним.

Програма ЮНІСЕФ WASH допомагає громадам України зміцнювати культуру здорового способу життя та екологічної відповідальності, підтримуючи дітей, батьків і освітян у розвитку життєвих навичок, необхідних для безпечного та гідного життя навіть у складних умовах війни. ЗДОРОВ'Я ПОЧИНАЄТЬСЯ З ТУРБОТИ!



16 ЖОВТНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ХЛІБА

Свято, присвячене одному з найдавніших і найважливіших продуктів, без якого не обходиться жоден день нашого життя. Хліб — це символ життя, праці й достатку.

У Національному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді МОН України з 1981 року працює Музей хліба, де можна дізнатись історію найважливішого продукту на землі, як зерно перетворюється на хліб, які стародавні традиції збереглися до сьогодні.

Здобувачі освіти, які на цьому тижні завітали в НЕНЦ та відвідали Музей хліба, отримали знання про хліб, дізналися про шлях хліба — від зернини до короваю, побачили старовинні знаряддя праці, почули про традиції випікання та бережливе ставлення до цього щоденного скарбу.

До Всесвітнього дня хліба керівниками гуртків НЕНЦ були проведені тематичні заняття «Дорога хліба», під час яких керівники гуртків розповіли вихованцям про шлях зернини — від поля до столу.

Діти дізналися про історію випікання хліба, традиції шанування цього продукту в Україні, про працю хліборобів і значення хліба в житті людини. Такі заняття допомогли вихованцям усвідомити, чому хліб здавна вважають символом достатку, праці та миру.



ПРОВЕДЕНО ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЗЛІТ УЧНІВСЬКИХ ЛІСНИЦТВ

*Ліс учить тиші, спокою й терпінню.
Антуан де Сент-Екзюпері*

З 21 по 23 жовтня 2025 року Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді МОН України та КЗ КОР «Центр творчості дітей та юнацтва Київщини», за вагомої підтримки Товариства лісівників України, ДП «Ліси України», Національного університету біоресурсів і природокористування України, Навчально-наукового інституту лісового і садово-паркового господарства НУБІП України провели фінальний етап Всеукраїнського зльоту учнівських лісництв закладів загальної середньої та позашкільної освіти — 2025.

Програмою Зльоту було передбачено:
— виставки-презентації досягнень учнівських лісництв закладів загальної середньої та позашкільної освіти в НЕНЦ;

— відкритий захист науково-дослідницьких робіт у галузі лісового господарства і презентацію досягнень учнівських лісництв закладів загальної середньої та позашкільної освіти в Навчально-науковому інституті лісового і садово-паркового господарства НУБІП України. Оцінювали роботи члени журі з-поміж науковців, педагогів, фахівців лісового господарства;

— та Еко-подорож Національним університетом біоресурсів та природокористування України:

- Музей лісових звірів і птахів ім. професора О.О. Салганського.
- Лабораторія інженерно-технічного забезпечення STIHL.
- Прогулянка Ботанічним садом НУБІП України.
- Відвідування лісівничо-просвітницького центру НУБІП України.

Організатори та учасники Зльоту висловлюють подяку за формування призового фонду та сприяння у проведенні заходу особисто Марчуку Юрію Миколайовичу, Голові Товариства лісівників України; генеральному директору ДП «Ліси України» Юрію Віталійовичу Болоховцю; Вадиму Анатолійовичу Ткачуку, ректору Національного університету біоресурсів і природокористування України; директору Навчально-наукового інституту лісового і садово-паркового господарства НУБІП України Василю Роману Дмитровичу.

Вітаємо усіх юних переможців і учасників Зльоту з почесними відзнаками, нагородами та цінними подарунками і зичимо нових яскравих успіхів у вивченні лісу та азів лісгосподарської справи!

НЕНЦ



ВТОРГНЕННЯ РОСЛИН-ПРИБУЛЬЦІВ. ЧИ ТРЕБА БОРОТИСЯ ЗІ ЗДИЧАВІЛИМИ КАКТУСАМИ В УКРАЇНІ



Нині у лісі під Києвом замість грибів чи ягід, серед дерев можна зустріти галявини кактусів.

Клімат біля Києва змінився, і природа очистилась настільки, що скоро жарт з вирощуванням ананасів перестане бути жартом.

З'ясувалося, що кактуси у дикій природі України вже не екзотика і колючі зарості можна побачити від Криму й Одещини — аж до Сумщини та Чернігівщини.

Це підтверджує й кандидат біологічних наук Олексій Коваленко — за його словами, перші здичавілі кактуси виявили у 1954 році в Криму (*хоча вирощували їх там ще з 19 століття*), а згодом вони почали з'являтися також на Херсонщині, Миколаївщині й зрештою емігрували в центр і на північ України.

Сьогодні ж, як розповідає ботанік, вид Опунція Гуміфуса (*лат. Opuntia Humifusa*) продовжує ширитися також Донецькою, Київською та Черкаською областями.

Думки людей щодо опунції різняться: поки одні радять «виготовляти текілу», інші — б'ють на сполох і закликають викорчувувати «прибульців». За словами деяких із них, опунція швидко захаращує землю та може витіснити місцеві рослини, а її голки травмують тварин і птахів.

Олексій Коваленко пояснює: текіли з опунції не вийде — її виготовляють з агаві, тобто схожого на кактус сукулента. Проте, якщо йдеться про шкоду опунції українській екосистемі, це дійсно так.

Будь-яке вторгнення рослин-прибульців з інших територій призводить до різних порушень екосистеми: можуть витіснятися якісь місцеві види рослин, може просто збіднюватися кормова база для місцевих видів — як рослин, так і тварин.

Для людини, за словами Коваленка, вторгнення такої рослини, як опунція, може означати втрату місць відпочинку — так сталося, наприклад, з борщівником. Попри привабливу назву ця рослина може викликати серйозні опіки шкіри та слизової, тому, коли борщівник оселяється вздовж річок і озер, він фактично перерізає людям шлях до води. Через опунцію теж пересуватись досить боляче — відповідно, це дійсно може бути небезпечно.

ЦЕ НЕ АКТ НЕНАВИСТІ ДО РОСЛИН

На думку Коваленка, навряд чи опунція поширилася в Україні самостійно — у більшості випадків, каже він, кактуси висаджували місцеві жителі. Дехто, припускає ботанік, не хотів викидати рослину, що росла вдома, тому відніс до лісу. Інші, говорить Коваленко, могли таким чином намагатися допомогти довкіллю.

Колись була популярна концепція збагачення флори чи фауни — люди вважали, що якщо вони щось досадять у лісі, то зроблять тільки краще. Усі ці експерименти в усіх частинах нашої планети завершувались однаково — екологічними катастрофами різного масштабу.

Деякі рослини-прибульці незначною мірою впливають на екосистему, проте опунція, як показують дослідження, може стати чималою екологічною загрозою. Тому з інвазією цієї рослини необхідно боротися вже на ранніх стадіях — до того, як процес стане невідворотним.

«Тут, звісно, може втрутитися моральна дилема, оскільки ми знищуємо живий організм. Але це не якийсь акт ненависті до рослини — ми просто виправляємо помилку, яку допустили інші люди. Я сам люблю кожен рослин на цій планеті, абсолютно кожен — яка б не була колюча чи отруйна. Але у цьому випадку треба дбати про здоров'я оселища, екосистеми і виправляти помилки», — говорить біолог і додає: якщо цю помилку не виправити зараз, то в майбутньому масштаб проблеми може лише зрости.

Тих, хто хоче боротися з рослинами-чужинцями, Коваленко застерігає: для цього треба мати спеціальне екіпірування та певні навички роботи з опунцією, щоб не травмувати себе.

Біолог радить звертатися по допомогу до відповідних служб: боротьбою з інвазійними видами можуть займатися зокрема лісництва, або ж комунальні служби, відповідальні за благоустрій міст і селищ.

КАКТУСИ В УКРАЇНСЬКІЙ КУХНІ

Хоча опунції не згодяться для виготовлення текіли, їх усе ж можна подати на стіл — плоди цих кактусів їстівні, як і їхні плоскі пагони. Їх можна їсти як сирими, додаючи в салати чи смузі, так і готувати з них варення, соуси та навіть «стейки».

У нас в магазинах іноді продають плоди іншого виду опунцій — фікус-індіка. Його іноді маркують просто як плід кактуса.

І хоча поки що на українській кухні опунція залишається радше екзотикою, глобальне потепління, яке сприяло її поширенню в Україні, може це змінити.

Зростання середньорічних температур і аномально теплі зими можуть відкрити шлях і для інших незвичних рослин, які наразі здаються непридатними для українських городів. Утім навряд це будуть ананаси чи банани, додає Коваленко — на них треба буде чекати не одну тисячу років.

«Звісно, тут не йдеться про тропічні рослини — швидше за все, не ананаси і пальми стануть інвазійними, але перелік можливих таких прибульців з інших регіонів насправді великий — оскільки на нашій планеті понад 300 тисяч видів рослин, і ми не знаємо, як вони будуть поводити себе, якщо раптом потраплять на нашу територію», — говорить Коваленко.

Уляна КУЧЕРЕНКО



НАЙРІДКІСНІША ОРХІДЕЯ, ЩО РОСТЕ ПІД ЗЕМЛЕЮ І НІКОЛИ НЕ БАЧИТЬ СВІТЛА



Найзагадковіша і найрідкісніша орхідея світу росте під землею в Австралії. Вчені зараз докладають усіх зусиль, щоб врятувати цю ботанічну красуню від повного зникнення.

Сьогодні *Rhizanthella gardneri* — одна з найрідкісніших орхідей у світі. Вона буквально балансує на межі зникнення через втрату природного середовища.

У дикій природі залишилися зовсім небагато рослин, їхня кількість змінюється щороку, і в останні роки траплялося, що знаходили лише три живі орхідеї... або взагалі жодної. Ситуацію ще більше ускладнюють кліматичні зміни.

ОСОБЛИВИЙ ЗВ'ЯЗОК: ОРХІДЕЯ, ГРИБ І КУЩ

Rhizanthella gardneri — не лише найрідкісніша, а й одна з найзагадковіших рослин.

Вона — єдина відома рослина, яка повністю живе і навіть цвіте під землею. Її життя — справжня ботанічна аномалія: вона проростає, розвивається, цвіте і утворює насіння, ніколи не з'являючись на поверхні.

Вчені вважають, що її запилюють терміти. Але як така рослина взагалі виживає без сонця і фотосинтезу?

Усе завдяки унікальному тристоронньому союзу: підземна орхідея отримує поживні речовини через білий тоненький гриб, який з'єднує її з надземною рослиною — кущем *Melaleuca uncinata*. Саме гриб «передає» орхідеї поживні речовини, які кущ поглинає з ґрунту.

Подібні зв'язки між рослинами та грибами — так звані мікоризні асоціації — дуже поширені в природі.

За оцінками вчених, до 90% наземних рослин мають симбіоз. Але у підземної орхідеї все складніше — вона залежить і від гриба, і від куща. Якщо щось трапиться з кущем, гриб не зможе годувати орхідею, і вона загине.

Насіння орхідей настільки мікроскопічне, що не має в собі поживних речовин для росту. Тому, щоб прорости, орхідея обов'язково має з'єднатися з грибом, який живе в ґрунті й передає їй поживні речовини.

У довгостроковій перспективі без такого гриба орхідея просто не виживе.

СПЕКА ТА ПОЖЕЖІ

Науковці досліджували вплив змін клімату на орхідеї в Західній Австралії.

У рамках великого міжнародного проєкту, що об'єднує Королівський ботанічний сад у Лондоні та австралійський університет Кертіна, вчені моделювали, як підвищення температури до 5 °C протягом століття вплине на 26 видів орхідей.

Результати дослідження ще не опубліковані, але вже зараз видно: більшість орхідей можуть пристосуватися до екстремальної спеки. Наприклад, павукові орхідеї ховають свої бульби глибше в землю, де прохолодніше. Але спека — це лише одна з проблем. Науковці попереджають: частіші лісові пожежі можуть завдати значно більшої шкоди.

Дослідження 2025 року показало, що з 17 видів орхідей, окрім *Rhizanthella*, дві третини постраждали від пожеж, а лише одна третина — вижила від них.

Одним із «щасливчиків» стала вогняна орхідея (*Pyrorchis nigricans*), яка навіть потребує пожежі для цвітіння. Натомість блакитна сонячна орхідея (*Thelymitra macrophylla*) була майже повністю знищена на територіях, охоплених вогнем.

У 2022 році пожежа знищила кущі *Melaleuca* і змінила грибні спільноти в ґрунті, через що орхідея не могла рости. Проте за два роки гриби й кущі почали відновлюватися. Це дає надію, що підземна орхідея теж повернеться, якщо пожежі не стануть надто частими.

Головна загроза для рідкісних орхідей — втрата природних ареалів. Рослини не можуть переселитися, якщо немає куди.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИДУ

Щоб урятувати *Rhizanthella* від зникнення, вчені не лише захищають її природні місця зростання, а й популяризують знання про унікальну орхідею. У травні 2025 року на виставці квітів у Лондоні вони представили спеціальну експозицію, присвячену цій таємничій рослині.

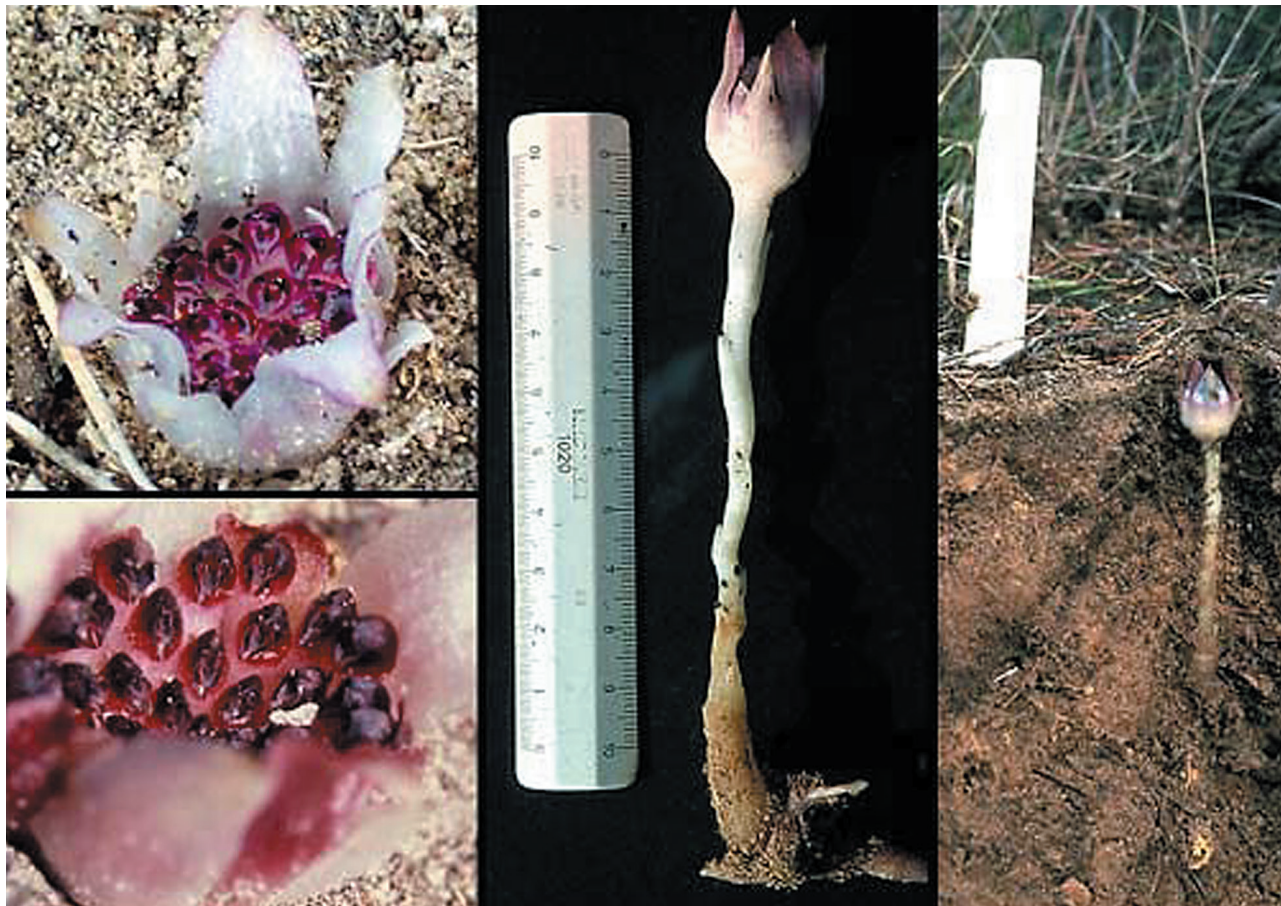
Паралельно науковці намагаються виростити орхідею, гриб і кущ *Melaleuca* в лабораторії. Це вже вдавалось у 1990-х, але тоді колекція загинула через помилку — орхідеї просто пересохли через неправильний полив.

Тоді в дикій природі ще залишалось близько 180 рослин. Сьогодні — значно менше, і шансів обмаль.

Нині вчені знову відновлюють «підземну екосистему» в горщиках. Гриби й кущі вже ростуть. Наступний крок — посіяти насіння орхідеї і сподіватися, що воно проросте.

Для науковців ця кропітка робота — не просто наука, а справа життя, основана на великій любові до цієї унікальної рослини.

Роман КУЛІШ



ЛЕГЕНІ — ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ПРО ДИХАННЯ: ЯК ПРАЦЮЮТЬ ЛЕГЕНІ ТА ЯК ПІДТРИМУВАТИ ЇХ ЗДОРОВИМИ

Пара рожево-сірих губчастих органів у ваших грудях, що відповідають за дихання. Так, це — легені. Що ми про них знаємо, зокрема про те, як можна підтримувати легені в належному стані та до кого з лікарів іти в разі проблем із диханням? Підготувала для вас матеріал, де розповідаю цікаве про цей важливий орган.

ЯК ПРАЦЮЮТЬ ЛЕГЕНІ?

Коли ми робимо вдих, до легень надходить повітря, з якого кисень потрапляє у кров. Під час видиху виділяється вуглекислий газ, який перед цим потрапив до легень із крові. Цей процес називають газообміном.

Легені — центральний, проте не єдиний елемент дихальної системи. Що ще допомагає нам дихати? Процес газообміну неможливий без участі носогорла, гортані, трахеї, бронхів та інших тканин. Мозок, зі свого боку, контролює частоту (*наскільки швидко або повільно ви дихаєте*), а також потребу організму отримувати кисень та позбавлятися від вуглекислого газу.

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ЛЕГЕНІ? ЛОВІТЬ ДЕЯКІ ЦІКАВІ ФАКТИ:

- Ліва легеня трохи менша за праву. Це зумовлено тим, що їй треба трохи «потіснитися», адже в лівій частині тіла знаходиться серце.
- 70% того, що часто називають «шлаками», виходить через легені під час дихання. Так, наші легені — своєрідна вбудована «детокс-система».
- Жити з однією легенею — можливо. Звісно, це обмежує фізичні можливості, проте не є перешкодою для нормального життя.
- Жінки та діти дихають швидше за чоловіків.
- Навіть після максимального видиху в легенях залишається приблизно 1 літр повітря.
- За добу ми робимо орієнтовно 22 000 вдихів!

ЯКА СФЕРА МЕДИЦИНИ ВИВЧАЄ ЛЕГЕНІ?

Це пульмонологія. І саме пульмонологи займаються діагностикою, профілактикою та лікуванням захворювань органів дихання. Відповідно, якщо ви маєте або підозрюєте хворобу легень, сімейний лікар або лікарка може дати вам направлення до пульмонолога. Одна з найпоширеніших хвороб, що впливають на стан легень, — це астма. Напад астми трапляється, коли через ті чи інші подразники звужуються дихальні шляхи. Важко повірити, проте в 30–50 рр. ХХ століття астма вважалася ментальною проблемою. Лікарі казали батькам хворих дітей, що це такий собі «придушений» плач.



КРОКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗБЕРЕГТИ ЛЕГЕНІ ЗДОРОВИМИ

Перше правило: вакцинуйтеся. Насамперед варто подумати про щеплення проти пневмокока. Це знизить ризик захворюти на бактеріальну пневмонію та бронхіт. Проте будь-яка вірусна інфекція також може призвести до ускладнень у вигляді пневмонії. Тому важливо щепитись і від грипу, і від ковіду.

Кожна пневмонія (*вірусна чи бактеріальна*) пов'язана з ризиком зменшення легеневої функції чи смерті. Часті бронхіти — з ризиком астми та хронічного обструктивного захворювання легень (*ХОЗЛ*).

Друге правило: киньте курити. А краще — не починайте. Куріння може спричинити астму, ХОЗЛ та інші патології легень.

Третє правило: захищайте дихальні шляхи. За допомогою фільтрів, масок чи зволожувачів повітря можна зменшити вплив шкідливих часток (*забруднювачів*), що містяться в повітрі. Не виходьте гуляти під час смогу, а в закритих приміщеннях уникайте впливу виробничих факторів, шкідливих для органів дихання.

Четверте правило: вчасно лікуйте алергію. Якщо від алергії страждають верхні дихальні шляхи, може допомогти АСІТ-терапія (*алерген-специфічна імунотерапія*). Надалі це допоможе запобігти розвитку астми. Насамкінець: будьте активними. Фізичні навантаження важливі для ваших легень, адже робота дихальних м'язів забезпечує зовнішнє дихання. Також не забувайте контролювати свою вагу.

Марина КОРЧИНСЬКА

ЗАСТУДА, ГРИП ЧИ COVID? ЯК ЗРОЗУМІТИ Й УНИКНУТИ НАЙГІРШОГО

Усі ми не раз стикалися з цим: кашель, першіння в горлі, чхання та загальне нездужання — постійні супутники застуди.

Вірусні хвороби — грип чи звичайна застуда — можуть атакувати цілий рік, але найчастіше з'являються у холодні місяці. То як зрозуміти, що це не просто нежить, і що робити, щоб пережити хворобу легше?

ХОЛОДНА ПОГОДА — ПРИЧИНА ЗАСТУДИ?

Наукові дані про вплив холодного повітря на імунітет досі не дають чітких відповідей. Але коли на вулиці холодно, ми прагнемо потрапити у теплі, затишні приміщення — а це ідеальне середовище для вірусів.

Пік захворюваності зазвичай збігається з поверненням дітей до школи після літніх канікул. Школи та дитсадки стають справжніми «інкубаторами» вірусів, які діти приносять додому.

Не краща ситуація й в університетах: аудиторії, гуртожитки ще більше ослаблюють імунітет студентів.

ЗАСТУДА, ГРИП ЧИ COVID?

Симптоми застуди, грипу та Covid часто перетинаються, але є ознаки, що можуть допомогти розпізнати справжнього «винуватця».

При застуді недуга зазвичай розвивається поступово, починається з носа та горла, інколи виникає легке першіння в задній частині рота. Може з'явитися відчуття тиску у вухах. Якщо вірус поширюється далі, він може дістатися легень і спричинити кашель. Загалом такі симптоми рідко заважають вести звичне життя.

З грипом ситуація інша: додаються болі у м'язах, лихоманка та сильна слабкість.

Пандемія ускладнила все ще більше — Covid має схожі симптоми з грипом. Але є свої відмінності: втрата нюху чи смаку — майже унікальний маркер коронавірусу. А нові варіанти Stratus і Nimbus цієї зими можуть викликати різкий біль у горлі. Також часто спостерігається діарея.

Рекомендація проста — залишайтеся вдома, відпочивайте та відновлюйтесь. Однак якщо є хронічні захворювання, задишка або симптоми не минають протягом трьох тижнів, слід негайно звернутися до лікаря.

ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ОДУЖАТИ?

Наш організм зазвичай сам бореться з вірусами та інфекціями, але можна його підтримати:

Парацетамол або ібупрофен. Якщо немає протипоказань, вони допомагають знизити температуру і полегшити біль. Важливо уважно стежити за дозуванням, особливо якщо ви вже приймаєте суміші від кашлю та застуди, де парацетамол теж може бути.



Вітамін С. Може трохи допомагати у профілактиці застуди, але головне — харчуватися збалансовано, особливо якщо дефіциту вітаміну С немає.

Вітамін D. Особливо актуальний в короткі зимові дні — допомагає імунітету триматися на рівні.

Спреї проти закладеності носа. Дають швидке полегшення, але не варто користуватися ними довше 4–5 днів — інакше ніс «звикне» і закладеність повернеться.

Курячий бульйон. Не ліки, але тепло заспокоює горло, а рідина допомагає уникнути зневоднення.

А ЯК ЩОДО ВАКЦИН?

За даними ВООЗ, вакцинація залишається найефективнішим способом запобігти зараженню та тяжкому перебігу грипу.

Вірус грипу постійно мутує, тому вакцину оновлюють щороку. Щорічна вакцинація вкрай важлива для тих, кому вона доступна. Особливо це стосується людей із хронічними захворюваннями, дітей від шести місяців до п'яти років, літніх людей та медичних працівників.

Наталія БУШКОВСЬКА

НЕ ВСІ ВІТАМІНИ «ТОВАРИШУЮТЬ»: ЯК ПОЄДНУВАТИ ДОБАВКИ, ЩОБ ВОНИ ДІЙСНО ПРИНОСИЛИ КОРИСТЬ



Магній із залізом «не дружить», кальцій «свариться» з цинком, а вітамін D «обожнює» жири. Звучить як драма з життя мікроелементів, але насправді — це лише біохімія. І якщо знати її правила, добавки почнуть працювати на вас, а не «пролітати транзитом».

МАГНІЙ

Магній — це антистресовий мінерал і тихий герой нашої нервової системи. Він допомагає розслабляти м'язи, зменшує тривожність, покращує сон і підтримує серце. Його нестача часто проявляється судомими, дратівливістю або «внутрішнім моторчиком», який не дає заснути.

Найкраще приймати магній увечері або після обіду — він трохи заспокоює. Якщо шлунок чутливий, не пийте його натщесерце. Також важлива форма магнію, яку ви вживаєте. Найпоширеніший у продажу сукцинат магнію досить недорогий, але його біодоступність не дуже висока, тобто організм засвоює лише невеличку частину. До того ж у деяких людей він може провокувати діарею. Кращим варіантом є гліцинат магнію — більше речовини всотується в кров, а ймовірність побічних дій значно нижча.

З вітаміном B6 магній створює чудову комбінацію, вони підсилюють дію одне одного. А от із кальцієм або залізом приймання магнію краще розділяти в часі: ці елементи «змагаються» за засвоєння. Так само не варто запивати магній кавою або алкоголем — вони буквально вимивають його з організму.

ЗАЛІЗО

Без заліза немає енергії — саме воно переносить кисень до клітин. Коли його бракує, відчувається втома, запаморочення, знижується концентрація, а нігті й волосся стають тьмяними. Залізо найкраще приймати натщесерце, за годину до або через дві після їжі. Але якщо відчуваєте нудоту, можна з'їсти щось легке. Запивайте залізо чимось кислим — наприклад, соком із citrusових або водою з лимоном: вітамін C допомагає його засвоювати. Натомість молоко, кава, чай, кальцій і магній — вороги заліза. Їх краще приймати в інший час. Не поєднуйте залізо з ліками для щитоподібної залози або антацидами — вони знижують ефективність одне одного.

ВІТАМІН D

Це сонячний вітамін, який відповідає не лише за здоров'я кісток, але й за імунітет, гормони та настрій. Якщо ви проводите більшість дня у приміщенні або живете в північній країні — ймовірність дефіциту цього вітаміну дуже висока.

Вітамін D краще приймати з їжею, що містить жири — наприклад, з рибою, яйцями, авокадо або горіхами. Ідеальне поєднання — з вітаміном K2 (*разом вони спрямовують кальцій туди, куди треба*) та магнієм (*допомагає активувати вітамін D у печінці*). Водночас будьте обачні з кальцієм: якщо приймаєте великі дози вітаміну D, не додавайте кальцій без аналізів — можна отримати надлишок кальцію в крові.

Вітамін D можна вживати раз на кілька днів чи на тиждень, розрахувавши сумарну дозу за ці дні — для когось це може полегшувати схему приймання загалом.

КАЛЬЦІЙ

Усім відомо, що кальцій потрібен для міцних кісток, але він також впливає на роботу серця та м'язів. Приймати його краще під час або після їжі, бо тоді

він засвоюється легше. Велика доза за раз не має сенсу — організм засвоїть максимум 500 мг. Якщо лікар/ка призначив/ла вам більше, розділіть приймання на два рази.

Кальцій — вірний партнер вітаміну D, але не любить заліза, цинку й магнію. Тож не варто їх приймати одночасно. Також не запивайте його кавою або колою — фосфати й кофеїн зменшують користь.

ЦИНК

Цинк — це «лікар для шкіри», помічник імунітету та гормональної системи. Його нестача може проявлятися поганим загоєнням ран, акне, випадінням волосся або навіть зниженням лібідо. Його варто приймати після їжі — на порожній шлунок може викликати нудоту. Добре поєднується з вітаміном C, особливо у сезон застуд. А от із залізом або міддю — ні: вони заважають одне одному засвоюватися. Якщо приймаєте цинк тривалий час, робіть перерви або контролюйте рівень міді в аналізах.

ВІТАМІНИ ГРУПИ B

Це енергетичний оркестр організму — від настрою й концентрації до здоров'я волосся та шкіри. Особливо важливий B12 — без нього нервова система «гальмує». Приймати слід вранці або до обіду, бо ці вітаміни підбадьорюють. Можна з їжею, можна після — як зручно. Вітамін B6 чудово комбінується з магнієм, допомагаючи давати раду стресу. А от великі дози вітаміну C одночасно з B12 не бажані, адже це сприятиме гіршому засвоєнню B12.

ВІТАМІН C

Король антиоксидантів, головний союзник імунітету й краси шкіри. Він допомагає засвоювати залізо, бере участь у виробленні колагену та знижує рівень запалення.

Приймати його можна будь-коли, але краще після їжі, щоб не подразнювати шлунок. Поєднувати можна майже з усім, окрім антацидів (*нейтралізують кислоту*) і великих порцій кислих напоїв — це подвійне навантаження для шлунка. Вітамін C швидко руйнується на світлі, тому обирайте капсули в непрозорій упаковці.

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ, ЩОБ ДОБАВКИ ПРИНОСИЛИ КОРИСТЬ

- розділяйте ті, що «конкурують»: залізо, кальцій, магній і цинк краще приймати у різний час доби;
 - вітаміни A, D, E, K — тільки з жирною їжею. Без неї вони просто не засвоюються;
 - не женіться за мегадозами. Організм не банк для вітамінів — надлишок не зберігається, а лише створює проблеми;
 - пийте воду — добавки теж потребують транспорту;
 - і головне: орієнтуйтеся не на «модні поради», а на аналізи, призначені за рекомендацією лікаря/ки. Лише лабораторія покаже, чого справді бракує.
- Організм людини — не коктейльний шейкер, куди можна просто кидати всі пігулки одночасно. Вітаміни й мікроелементи — це тонкий баланс, і саме він робить нас сильнішими, спокійнішими й енергійнішими. Тож якщо вже приймати добавки — то з розумом, а не за інерцією. Бо навіть найкраща капсула не замінить повноцінного сну, здорової їжі та прогулянки на сонці.

Дарина ДМИТРІЄВСЬКА

ЯК ПОЧУВАТИСЬ ВЗИМКУ КРАЩЕ

Зима завжди була вкрай складним періодом. Навіть з усіма благами цивілізації в цей час ми частіше хворіємо та відчуваємо гірше емоційно. Для українців — це ще й додаткові виклики: обстріли та очікування блекаутів не лише сильно підвищують рівень стресу, але й ускладнюють побут та загальне самопочуття.

Що може допомогти, якщо не легко, то хоча б легше пережити цей період? Пропонуємо зосередитись на 5 стовпах хорошого самопочуття:

- тепло
- здоровий сон
- їжа
- вправи
- психічний добробут

ТЕПЛО

Бути в теплі в холодну пору року — це не лише приємно, але й важливо для здоров'я. І йдеться не тільки про застуду (так звані застуди найчастіше спричиняють віруси, а не холод, хоча можуть бути й нюанси через переохолодження). Холод також може бути шкідливим для... серця. Британський фонд серця зазначає, що низька температура може додатково навантажувати серце. Отож, як можна допомогти собі зігрітися вдома додатково до опалення:

1. Кілька шарів одягу.

Це важливо як вдома, так і на дворі. Кілька тонких шарів одягу (бажано з бавовни, вовни або флісу) допоможуть надійно утримувати тепло. Не забувайте і про теплі капці та шкарпетки на додачу до них.

2. Перед сном можна нагріти ліжко.

Для цього достатньо пляшки з гарячою водою або електроковдри. Наразі є великий вибір таких ковдр, де можна знайти оптимальний варіант для себе, враховуючи потужність, зручність використання, розмір і бюджет. Пледі та ковдри варто замінити на зимові. Важливо також, щоб ваша піжама була теплою.

3. Будьте енергетично дбайливими.

Подбайте про ізоляцію щілин навколо вікон та дверей. Не загороджуйте радіатори меблями, шторами або що. Якщо є можливість — закрийте вікна щільнішими шторами. Також не рекомендують спати з відкритими вікнами. Дихання морозним повітрям протягом тривалого часу може підвищити ризик респіраторних інфекцій.

4. Рухайтесь.

Фізична активність не лише корисна для здоров'я, але й допомагає зігрітися. Якщо ви не маєте запланованого заняття, намагайтесь трохи порухатись принаймні раз на годину.

ЗДОРОВИЙ СОН

Почуваєтесь сонливими взимку? Цілком можливо, що ваш організм цього потребує. Нещодавні дослідження показують, що людям може бути притаманно спати довше в холодну пору, хоча ми й не впадаємо у сплячку як деякі види тварин. У дослідженні аналізували сон людей, які мають діагностовані порушення сну. За результатами, взимку тривалість сну зростає в середньому на годину, зокрема на пів години збільшується фаза швидкого сну, якщо порівнювати з весною. Якщо такі дослідження із залученням людей, які мають здоровий сон, покажуть аналогічні результати, це буде доказом того, що звички щодо сну варто змінювати відповідно до сезону.

І пам'ятайте: у будь-який сезон три основні правила здорового сну — це наявність холодного яскравого світла вранці, тьмяного та теплого освітлення ввечері та повна відсутність світла вночі. Ми дуже залежні від світла, і ці три умови у комплексі з деякими іншими факторами середовища є важливими, аби наш організм працював злагоджено, а ми почувались добре.

ЇЖА

Тепла, поживна, здорова та різноманітна їжа — важливий фактор здоров'я та комфорту протягом холодів. У цей період зростає бажання споживати більше швидких вуглеводів, а на свіжих фруктах та овочах ми вимушені заощаджувати. Проте нагадаємо, що заморожені та консервовані фрукти та овочі, якщо там немає надлишку солі та доданих цукрів, не менш корисні, ніж свіжі. Додавайте заморожені овочі в супи та рагу.

Такі сезонні фрукти, як яблука, груші та апельсини, смакуватимуть до вранішніх каш. Штрудлі з гарбузом, сухофруктами та горіхами — чудове доповнення до недільної кави. Українська кухня багата на рецепти з зимових овочів: вінегрети, вареники



з капустою тощо. Багаті на вітаміни й українські узвари. Якщо не додавати в них цукор, а приправити спеціями, вийде смачний корисний і нестандартний напій.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Взимку хочеться закутатися в пледик і посидіти вдома. Проте варто дати фізичній активності шанс: це однозначно допоможе вам почуватися краще як у тілі, так і ментально. Якщо ви звикли тренуватись на дворі, важливо гарно вдягнутися й упевнитись, що ваше взуття витримає мокру погоду та ожеледицю. Або на зимові місяці є сенс розглянути абонемент у басейн чи спортзал. Якщо ж вам більше до душі заняття вдома, розгляньте тренування онлайн — наразі існує безліч пропозицій різних активностей з тренером/кою в групі, індивідуально або самостійно за відеороками. Чудово, якщо ви маєте можливість залучити до занять друзів або близьких. У приємній компанії завжди більше мотивації займатися.

Пам'ятайте: будь-яка активність краще, ніж її відсутність, тож обирайте те, що саме вам до вподоби. Нагадаємо, що за рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, варто мати принаймні 150–300 хвилин помірної аеробної активності на тиждень. Або 75–150 хвилин інтенсивної фізичної активності. Не забувайте і про важливість силових вправ, які сприяють росту м'язів та підвищують їх витривалість. Відомо, що силові навантаження є профілактикою багатьох хвороб.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Багато людей відчувають пригніченість протягом зимових місяців. Передусім це можна пояснити скороченням світлового дня. Нестача сонячного світла впливає на певні ділянки нашого мозку, що відповідають за синтез гормонів: мелатоніну та серотоніну. Так, це може призводити до збільшення виділення мелатоніну, через що ми відчуваємося більш сонними, та/або до зменшення утворення серотоніну, що виражається у погіршенні настрою, апетиту тощо.

У деяких випадках сезонне погіршення настрою набуває серйозніших масштабів. Коли такий стан повторюється у конкретні періоди року та заважає людині нормально функціонувати, йдеться про сезонний афективний розлад (SAD), відомий ще як «зимова депресія». Це тип депресивного розладу,

найчастіше його прояви загострюються в осінньо-зимовий період.

ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ У ЦЕЙ ПЕРІОД?

Передусім спробуйте внести зміни в стиль життя. Виходьте на вулицю, щоб отримати максимум сонячного світла, коли це можливо. Займайтесь спортом, знайдіть техніки для регуляції стресу, які підходять саме вам. Наприклад, дихальні вправи, йога, прослуховування улюбленої музики тощо.

Можна придбати лампу для світлової терапії — пристрій, що імітує вуличне денне освітлення. За належного використання такий тип світла сприяє змінам у мозку на біохімічному рівні, що допомагає покращити настрій та подолати відчуття постійної втоми і сонливості. Вибір лампи та загалом використання такої терапії варто обов'язково обговорити зі своїм лікарем/кою, адже існує багато нюансів.

Загальні рекомендації щодо використання світлової терапії такі:

- лампа повинна забезпечувати освітлення 10 000 люксів (люкс — одиниця вимірювання освітленості);
- виробляти якомога менше ультрафіолетового світла;
- перевірте її призначення (для полегшення симптомів SAD), адже існує світлова терапія для лікування хвороб шкіри. Такі лампи можуть нашкодити за неправильного використання;
- включати її варто протягом першої години після пробудження. Орієнтовно на 20–30 хвилин;
- тримати на відстані не ближче 40–60 см від обличчя;
- слід уникати погляду прямо на світло.

У використанні варто чітко виконувати настанови лікаря та виробника.

Вітамін D також позитивно впливає на наш настрій, точніше — достатня його кількість. Вітаміни рекомендують приймати з жовтня по квітень.

Не забувайте також і про речі, які просто роблять вам приємно. Бесіди з друзями, підготовка до свят (саме в такому вигляді, як ви ці свята любите), зимові кіно та книги, створення домашнього затишку — іноді з неприємними речами нам допомагають примиритися дрібниці. Проте навіть якщо жодні з цих порад вас не втішать, нагадаємо, що після зими завжди приходить весна.

Ганна ЛІЙКА



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 28.10.2025

