

№4 квітень 2021 р. Всеукраїнська інформаційна газета

Майстер - Клас



З Великднем!



Світла пам'ять Івану Гнатовичу Єрмакову



Ректорат і науково-педагогічний колектив Хортицької національної академії глибоко сумує через непоправну втрату – пішов із життя відомий український вчений, провідний фахівець із історії педагогіки, кандидат історичних наук, завідувач сектору навчально-методичного забезпечення змісту освіти дітей з особливими потребами Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», співголова Української наукової школи педагогіки та психології життєтворчості Єрмаков Іван Гнатович, з яким колектив нашого закладу пов'язувала багаторічна плідна співпраця. В 1990-ті роки під безпосереднім науковим супроводом Єрмакова І.Г. у Запорізькому краї, на острові Хортиця, в рамках Всеукраїнського соціально-педагогічного експерименту сформувався нова освітня парадигма, заснована на прогресивних ідеях педагогіки та психології життєтворчості.

Іван Гнатович був самовідданим і невтомним діячем на ниві експериментальної педагогіки, ініціатором і керівником фундаментальних наукових досліджень, автором багатьох наукових праць, які стали теоретико-методологічним підґрунтям інноваційного розвитку системи освіти України XXI століття.

Безмежна ерудиція Івана Гнатовича, як історика педагогіки, завжди збагачувала його колег фактологічним матеріалом та новими ідеями, виплеканими з науково-педагогічної спадщини класиків вітчизняної і світової педагогічної думки.

Колектив Хортицької національної академії пам'ятає та цінує кожен день плідної, важливої співпраці з Єрмаковим Іваном Гнатовичем на благо освіти України.

Висловлюємо глибокі співчуття рідним та близьким Івана Гнатовича, його колегам і однодумцям.

Світла пам'ять...

Розумна рукавичка



Американські біоінженери розробили спеціальну рукавичку, яка здатна в реальному часі перекладати мову жестів у звичайне мовлення. Про це повідомляє The Independent.

Рукавичка має тонкі гнучкі сенсори, що під'єднуються до кінчиків пальців руки. Через тонкі електричні проводи сигнали від сенсорів потрапляють на плату, розміщену на зап'ястку. Щоразу, коли людина рухає пальцями і рукою, показуючи жести американської мови жестів, пристрій розпізнає їх як окремі букви чи цифри або навіть як цілі слова.

Додаткові сенсори також можуть розміщуватися на обличчі – між бровами та біля кінчиків губ, щоб уловлювати вирази обличчя.

Зараз система розпізнає 660 жестів, включно із кожною літерою алфавіту та цифрами від 0 до 9. Вона може перекладати зі швидкістю одне слово на секунду.

Інженери Каліфорнійського університету вже працюють над удосконаленням пристрою, адже комерційна версія рукавички вимагає ширшого словникового запасу і більшої швидкості адаптації жестів у мову.

Учені сподіваються, що цей винахід уже найближчим часом допоможе людям, які не можуть говорити, вільно спілкуватися із тими, хто не знає мови жестів.

ДЛЯ ГРОМАДЯН ІЗ ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ ЗАБЕЗПЕЧЕНА МОЖЛИВІСТЬ ЗВЕРНУТИСЯ НА «ГАРЯЧУ ЛІНІЮ» 1539 З ДОПОМОГОЮ ПОСЛУГИ СУРДОПЕРЕКЛАДАЧА

Для громадян з порушенням слуху забезпечена можливість звернутися на «гарячу лінію» 1539 з допомогою послуги сурдоперекладача.

Це офіційний канал зв'язку для консультування осіб з інвалідністю.

Для оформлення звернення на жестовій мові перейдіть за посиланням <https://www.msp.gov.ua/content/1539-rochuy-mene.html> та натисніть на перекреслене вушко в правому нижньому кутку екрана.

Міністерство соціальної
політики України

НА ДОНЕЧЧИНІ РЯТУВАЛЬНИКИ ПРОВОДЯТЬ ПРОТИПОЖЕЖНІ НАВЧАННЯ У ПАНСІОНАТАХ ТА БУДИНКАХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ОСІБ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ

На виконання доручення Прем'єр-міністра України від 27.01.2021 №2768/1/1-21 стосовно здійснення заходів державного нагляду (контролю) за додержанням вимог законодавства у сфері техногенної та пожежної безпеки суб'єктами господарювання, у власності (володінні) користуванні яких перебувають готелі, пансіонати, хостели, будинки для людей похилого віку та осіб з інвалідністю Головним управлінням продовжують проводитися перевірки та протипожежні навчання.

Так, днями бійці 6-го Державного пожежно-рятувального загону Головного управління ДСНС України у Донецькій області провели тактико-спеціальні навчання на базі одного із пансіонатів у м. Святогірськ.

Після отримання повідомлення про умовну пожежу, на місце події прибули пожежно-рятувальні підрозділи. Рятувальники, які розгорнувши сили і засоби, а також встановивши пожежно-рятувальні автомобілі на вододжерела, оперативно ліквідували умовне загоряння. Крім того, ланкою ГЗДС із задимленого приміщення було врятованого постраждалого.

Під час навчань рятувальники ознайомились із особливостями забезпечення пожежної безпеки об'єкту, розташуванням внутрішнього та зовнішнього протипожежного водопостачання, порядком дій чергового персоналу у разі виникнення надзвичайної події.

ГУ ДСНС України у Донецькій області

ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОГРАМА «HEALTHY SCHOOLS: ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ» 2020/2021

Трирічна програма для шкіл, що має на меті поширення здорового способу життя. Організатори – Центр «Розвиток КСВ» та Mondel?z International Foundation.

Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» відкрила для учасників нові можливості втілення теоретичних знань у конкретні дії. Для багатьох – це можливість стати впевненішим у собі, можливість стати сильнішими духом і відрізнятись від загальної маси своїм непереборним прагненням бути здоровими та успішними.

«За перший та другий роки до Програми долучилось понад 600 шкіл зі всієї України, які впроваджують крутезні ініціативи заради здорових та щасливих школярів. Ми збрали кращі напрацювання шкіл та рекомендації експертів зі здорового способу життя, щоб поділитись ними з усіма навчальними закладами України. Вчителі, учні та батьки можуть знайти корисні посилання, ідеї здорових активностей, матеріали для використання на заняттях та вдома і навіть оформлення шкільного приміщення. Здорова нація – це важливо!», – Марина Саприкіна, Голова правління Центру «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності».

Програма має на меті сприяти розвитку здорового харчування, фізичних активностей та свідомого ставлення школярів до власного здоров'я. Для цього протягом наступних трьох років буде залучено більше ніж 17 500 дітей у понад 500 школах по всій Україні.

«Навчити учнівську молодь зберігати і зміцнювати своє здоров'я, забезпечити активну участь кожного – одне з важливих завдань Нової української школи та нації взагалі. За висловлюванням академіка М. М. Амосова, «...щоб бути здоровим, потрібні особисті зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим». Навчити дітей додержуватися правил здорового способу життя – це кропітка, тривала та багатокомпонентна робота. Отже, педагогам та батькам необхідно регулярно підвищувати мотивацію, формувати свідоме ставлення дітей до власного здоров'я та розвивати навички ЗСЖ. Програма «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» відкрила для учасників нові можливості втілення теоретичних знань у конкретні дії. Для багатьох – це можливість стати впевненішим у собі, стати сильнішими духом і відрізнятись від загальної маси своїм непереборним прагненням бути здоровими та успішними.

У рамках Програми розробляються рекомендації для закладів освіти щодо реалізації активностей та створюється спільнота відповідальних закладів, що сприяють здоров'ю учнів.



П'ять найактивніших шкіл у фіналі Програми отримають гранти на закупівлю обладнання для STEM*-лабораторій (*STEM: S-science, T-technology, E-engineering, M-mathematics).

Цілі цього проекту:

- набуття та засвоєння учнями нових знань про здоровий спосіб життя;
- популяризація раціонального харчування та концепції «здорового дизайну» рекреації та приміщень, де перебувають і харчуються діти;
- впровадження нових форм організації тематичного дозвілля учнів;
- створення спільноти закладів загальної середньої освіти, що популяризують здоровий спосіб життя.

Наш заклад третій рік поспіль бере участь у цій програмі. Другий рік нашої участі у проекті був досить плідним: ми увійшли до складу 50-ти кращих шкіл за рішенням журі. В цьому році ми вирішили не зупинятись на досягнутому і впевнено продовжити участь у конкурсі.

Перший тиждень – Спорт челендж «Фанова руханка» пройшов з 16.11.20 по 23.11.20.

На участь у Спорт челенджі зареєструвались 446 навчальних закладів. Із них звіт за 1-ий тиждень подали 354 школи.

Завдання першого челенджу :

1. Провести початкове опитування здобувачів освіти. Питання стосувалися фізичної активності у повсякденному житті («Чи робиш ти ранкову руханку?», «Чи ведеш активний спосіб життя?», «Як часто ти займаєшся спортом?» і т.д.). Результати опитування були

досить вражаючі - велика кількість дітей веде активний, здоровий спосіб життя, завжди намагається підтримувати свою фізичну форму та покращувати стан здоров'я.

2. Розробити свій комплекс ідеальної ранкової руханки та провести її разом зі своїми учнями. Додатково було запропоновано кожному учню скласти плейлист пісень, під який йому подобається виконувати такі вправи.

На основі плейлистів учнів нами було складено загальний плейлист школи із 55 пісень. Впевнені, що музика стане гарним помічником, адже всі ми знаємо, що вона стимулює активність нервової системи, викликає зміни у функціональному стані організму, змінює напруження м'язів, швидкість роботи серця, ритм дихання.

Слухання музики створює в учнів певний емоційний стан (залежно від її характеру). Вона також є важливим засобом підвищення мотивації школярів до занять фізкультурою та спортом. Інтеграція музики й рухової активності в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл сприяє на гармонійний розвиток особистості у фізичному, психічному та естетичному аспектах, активізації музично-рухового навчання. Застосування функціональної музики на уроках фізкультури сприяє більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, підвищує рухову активність, сприяє поєднанню музики та рухової діяльності у процесі фізичного вихо-

вання школярів.

Але і це ще не все... Крім виконання обов'язкових завдань, учні нашого закладу не сиділи на місці, а позитивно й енергійно проводили час у школі та вдома. Вони взяли активну участь у протівірному челенджі від UNICEF Ukraine «Танцюй завзято, щоб вірус прогнати!», а наші педагоги із захопленням підтримали їх. За допомогою активної гри-танцю, у якій кожен рух відтворює потрібні в умовах карантину елементи поведінки: ретельно мити руки, не торкатись обличчя, чхати у лікоть, учні мали змогу вивчити правила особистої гігієни та донести ці правила іншим.

Оцінки за 1-ий тиждень Спорт челенджу нашого закладу – 43 бали з максимальних 50-ти балів. «Ми ще ростемо як команда, нам є куди вдосконалюватися, і є до чого прагнути!»

Другий тиждень челенджу під назвою «Спорт родинною» пройшов з 24.11 по 01.12.20.

До участі в челенджі активно долучились родини вихованців загальноосвітньої санаторної школи-інтернату I-III ступенів Хортицької національної академії. У процесі гри учасники продемонстрували, як здорово проводити час разом. Батьки на власному досвіді довели своїм дітям, наскільки активний відпочинок корисний для здоров'я і для налагодження дружніх стосунків у сім'ї.

Займатися спортом – це здорово, а займатися спортом разом з усією сім'єю – здоровіше удвічі! Найкращий приклад – приклад батьків.

У лютому 2021 року стартував наступний челендж від організаторів проекту – «Хеппі Челендж «Ментальне здоров'я».

І тиждень «Школа дружби» 23.02-02.03.21

Тема цього тижня - дружня взаємодія між дітьми та протидія булінгу.

Булінг (цькування) — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним та/або психологічним тиском. За результатами дослідження, проведеного Фондом ООН Юнісеф у 2017 році, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися із проблемою булінгу впродовж останніх трьох місяців, а 24% дітей стали жертвами цього явища. Найбільш вразливими до булінгу є сором'язливі, зі зразковою поведінкою діти, а також діти, які, в силу різних життєвих обставин, «замкнуті в собі», закриті для спілкування. Найчастіше діти піддаються цькуванню з боку однокласників за свій зовнішній вигляд, переконання, поведінку, а також через різні життєві обставини тощо.

Завдання челенджу:

1. Провести початкове опитування учнів.
2. Придумати та провести інтерактив-

не заняття на тему дружби та протидії булінгу. Ви можете надихнутися вправами із цього посібника, і потім створити своє унікальне заняття. Якщо у вашій школі навчаються діти декількох вікових груп (молодша, середня, старша), рекомендуємо придумати та провести для них різні заняття, але у звіті детально прописати тільки ОДНЕ з них (аби всі були в рівних умовах). Заняття для інших вікових груп можна зазначити у звіті, але дуже коротко, і тоді вони будуть зараховані як додаткові активності.

3. Разом із учнями створити соціальну рекламу на тему протидії булінгу. Формат реклами: плакат (до 3 шт.)/фотопроект/відео до 1 хв.

4. Подати звіт до 02.03 включно.

Серед учнівської молоді проблема булінгу є досить актуальною. Таке явище, як цькування однокласників, поширюється по всьому світу, бо насильницька модель поведінки, на жаль, набирає популярності. Тому цій темі в нашому навчальному закладі присвячено багато виховних заходів, інтерактивних занять, виховних годин, на яких здобувачі освіти намагались зрозуміти почуття жертви булінгу, поведінку агресора. І найголовніше, разом знаходили шляхи допомоги постраждалій дитині та вчилися убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

II тиждень «Простір щастя» 02.03-09.03.21

Тема тижня - здоровий простір. Здоровий простір - це такий, у якому дитина почувається комфортно та радісно, простір, в якому дитині приємно навчатися чи відпочивати. Також здоровий простір - це той, де людина може вільно проявляти себе, висловлювати свої думки та переживання, а у відповідь от-

римує прийняття, підтримку та відсутність осуду з боку оточуючих. А в ширшому розумінні, наш простір - це наша планета, про «здоров'я» якої ми маємо дбати.

Завдання для школи:

1. Облаштувати у школі «простір емоцій» - простір, який надихає дітей висловлювати свої почуття, виражати те, що всередині, показувати себе справжніх. (Наприклад, це може бути: дошка/стіна/ватман/кімната/куточок/ваш варіант, де діти мають змогу виражати себе: вести щоденник вдячності/малювати/позначати свої емоції за день/кріпити фото/створити мапу мрій/ваш варіант). Яким саме буде цей простір, який його формат, «правила» та наповнення - визначаєте ви.

(Варіант для шкіл на дистанційному навчанні: придумати, яким може бути такий простір вдома, та запропонувати учням разом із батьками створити його у своїх оселях.)

2. Запропонувати учням створити мотиваційні постери з написами та картинками, що їх надихають, та розвісити їх по школі (або вдома).

3. Влаштувати активність/захід/флеш-моб тощо на тему екології та турботи про планету Земля.

Наші вихованці на уроках приділяли увагу проблемі екології на планеті Земля, від якої залежить подальше існування всього живого; активному відпочинку в сенсорній кімнаті, яка дозволяє зарядитись позитивною енергетикою та емоціями.

III тиждень «Мистецтво емоцій» 09.03-16.03.21

Завдання цього тижня присвячено темі емоцій та арт-терапії. Арт-терапія - це дос-



лівно «лікування мистецтвом», тобто психологічна практика, яка дозволяє виплеснути емоції через заняття мистецтвом. Ця практика широко вживається в роботі з дітьми, адже вона дає можливість дитині поділитися переживаннями, які іноді буває важко виразити словами. Одними з основних методів у дитячій арт-терапії є: пісочна терапія, ігрова терапія, лялькотерапія, казкотерапія, ізотерапія, глинотерапія, музикотерапія, танцювальна терапія, фототерапія, драматерапія. Тож наш заклад поринув у «казку» арт-терапії, і учні виконали завдання з великим задоволенням!

IV тиждень «Велика родина» 16.03-23.03.21

Мета тижня: згуртувати дітей із їхніми батьками, сприяти емоційному зближенню всередині родин, а також підсилити почуття приналежності у дітей до їхньої великої шкільної родини і до своєї місцевої громади.

1. Провести вхідне онлайн опитування.

2. Придумати активність, яка б посприяла емоційному зближенню сім'ї та кращому розумінню одне одного. Запропонувати учням разом із їхніми сім'ями виконати цю активність, зробити фото та записати свої враження. Додати до звіту декілька фото та вражень.

3. Придумати та провести активність/захід/ініціативу, яка б сприяла згуртуванню та зближенню школярів із вчителями, зникненню «бар'єру» між дітьми та дорослими у школі.

4. Залучити учнів до благодійності або волонтерства - тобто, запропонувати їм зробити певну добру справу на благо місцевої громади або окремих її мешканців.

5. Провести вихідне онлайн опитування.

Учасники поділились теплом і затишком родинного добробуту, щасливими сімейними світлинами з різних подій, відпочинку та часу, проведеному в колі сім'ї, тож неможливо не проникнутись родинною атмосферою. Наша шкільна родина не лишилась осторонь і представила чудові моменти щасливого шкільного життя. Ми впевнені, що наші активності допомогли емоційному зближенню як всередині родин учнів, так і у нашій шкільній родині. А також діти мали змогу зробити добрі справи для своїх громад.

Досить цікавим є одне із завдань, а саме: залучення учнів до волонтерства. Тож детальніше розглянемо цей процес та його користь не лише для суспільства, а й для самих волонтерів.

Волонтерство – це добровільна та неприбуткова діяльність, спрямована на вирішення проблем, або на розвиток різних напрямків соціальної сфери.

Волонтерську діяльність можна здійснювати безпосередньо, допомагаючи громаді, організації чи окремим особам. Також можна стати волонтером онлайн, розповсюджуючи інформацію про певну проблему в соціальних мережах, наприклад, ведення



сторінки в соціальних мережах про екологічні звички, або організація флешмобу з метою привернути увагу до проблем літніх людей. А можна ще брати участь у проектах телефонного волонтерства.

І таких варіантів волонтерства безліч, тож завжди можна знайти зручний для себе формат.

Волонтерство також несе позитивний вплив на самих «доброчинців».

Волонтерство має позитивний вплив на ментальне здоров'я: зменшується ризик депресії та стресу. Натомість в організмі підвищується рівень гормону окситоцину, який відносять до групи «гормонів щастя».

Розширюється коло спілкування, адже через волонтерство часто виникають нові знайомства. Завдяки цьому люди залучені до спільнот, які розділяють спільні інтереси. А різноманіття нового досвіду та спілкування допомагає краще зрозуміти навколишнє середовище.

Волонтерство додає відчуття сенсу, розуміння мети та повноти життя. Адже ми отримуємо величезне задоволення, коли допомагаємо іншим та відчуваємо можливість впливати на ті проблеми, що нас хвилюють.

Навчання новим навичкам. У процесі допомоги іншим ми часто можемо покращити наявні навички та здобути нові. До прикладу, волонтерство посилює вміння роботи та взаємодії в команді, а також, під час залучення до різних програм можна спробувати себе в ролі фотографа, автора текстів, організатора.

Волонтерство позитивно впливає і на фізичне здоров'я, адже сприяє зменшенню інтенсивності болю, серцевих захворювань, а також допомагає жити довше. Недарма, все більше людей старшого віку, особливо на Заході, долучаються до такої активності.

Для підлітків та молодих людей – це можливість відчувати власну впливовість на актуальні проблеми сучасності, здобути досвід роботи, який надалі буде корисним при вступі до університету (особливо в закордонні), а також в

пошуку роботи. А якщо брати участь у великих міжнародних волонтерських програмах, то можна відвідувати різні країни.

І це лише короткий перелік переваг від волонтерства, адже, окрім науково обґрунтованих фактів, кожен знайде у волонтерстві свою цінність, щось таке, що надихатиме саме вас. Варто лиш пам'ятати, що здійснення волонтерської діяльності не має бути у збиток власним ресурсам.

Учні нашого закладу також спробували себе в ролі «благодійників» і на зібрані кошти придбали для вчителів-пенсіонерів продовольчі пакунки із продуктами. Доброта і милосердя – це два крила, на яких тримається людство. «Те, що йде від серця, до серця і доходить».

Отже за 4 тижні челенджу ми:

-посилили взаємодію у нашій шкільній родині;

-допомогли учням розуміти й розрізняти емоції;

-втілили цікаві активності та найсмівливіші ідеї разом з учнями;

-отримали задоволення від процесу та результату виконаної роботи.

Адже головний здобуток після проходження челенджу – це емоційне благополуччя та комфорт у школі, а також знання про те, як підтримувати своє психічне здоров'я та боротися зі стресом.

Якщо хочете бути у центрі всіх подій, слідкуйте за нами у соціальних мережах, вболівайте та підтримуйте учнів нашого закладу, беріть участь у заходах разом з нами! (<https://www.facebook.com/groups/379915630122667>).

Не зупиняємось і впевнено рухаємось до мети!

**Вчитель фізичної культури
КІКТЕНКО Інна Павлівна,
вчитель ЛФК**

**ПАЗЮК Ксенія Миколаївна,
Хортицька національна академія**

МІСТО МОЄЇ МРІЇ – ІНКЛЮЗИВНІСТЬ НА КОЖНОМУ КРОЦІ

Людей з інвалідністю на Землі кожного року постійно більшає, від усього населення – це 15%, які потребують особливих потреб. Труднощі у повноцінному русі містом відчувають майже усі, хто має особливі потреби. Міста України досить слабо пристосовані для молодих та активних людей з особливими потребами. Відкритою залишається проблема того, що люди, яким важко пересуватися не можуть вийти у місто самостійно. Україна поки не може похвалитися інклюзивними містами.

Інклюзивність – це система, яка передбачає можливості пересування містом для громадян різних категорій, тобто кожна людина має право на соціально активне життя. Про інклюзії заговорили ще після Другої світової, коли з'явилося багато людей, які втратили свою мобільність. Відтоді були підписані документи, які передбачають захист прав людини й залучення різних категорій людей до соціального життя. В Європі існує навіть конкурс під назвою «Доступне місто», де учасники розповідають та показують нововведення в містах для людей з обмеженими можливостями.

У 2017 році перемогло містечко Честер з Великої Британії, яке відоме своїми архітектурними пам'ятками. Адміністрація міста вирішила облаштувати безбар'єрний доступ до решток укріплень та створила новий дизайн приміщення визначних пам'яток для окремих категорій суспільства. Простими словами, були зроблені сходи з пандусами або повністю прибрані, розроблені великі двері, щоб людина на візку змогла проїхати або пройти

без перешкод. У місті трохи інша ситуація, бо там потрібно забезпечити людей не тільки комфортом пересування, а й захистом. Людина з обмеженими можливостями не має боятися самостійно прогулятися містом.

Універсальний дизайн міста став належною потребою для будь-якого суспільства, тому це стало новим викликом для дизайнерів та влади. Універсальний дизайн – це проєкція предметів та середовища, яке буде комфортне для усіх, незалежно від статусу, віку та інших потреб. Такий дизайн пропонує прибрати пандуси й розробити такий ґанок, на який можна заїхати коляскою або зайти на вилицях. Розробником такого дизайну є Рональд Мейс, який з дитинства через хворобу був прикутий до інвалідного візка. Він був першим, хто почав розробляти помешкання для людей різних категорій. Дії Рональда були поштовхом для того, щоб внести зміни у Будівельний кодекс штату Північна Кароліна. Відтак Кодекс забороняв дискримінувати людей з інвалідністю.

Найбільш пристосовані країни до людей з різними особливостями: Лондон, Роттердам, Берлін. У Лондоні розробили дороги без бруківки, а лише з її імітацією. Бордюри на тротуарах прибрали й розширили для проходження візків. Але найбільшим досягненням Лондона є розв'язання проблеми громадського транспорту для людей з обмеженими можливостями. Лондонська адміністрація розробила рампи для візка до всього громадського транспорту, навіть таксі. Україна такими досягненнями похвалитися не може, бо більшість міст мають дорогу з бруківкою й вузькими тротуара-

ми для пішоходів, а пересування у громадському транспорті людям з інвалідністю здається страшним сном.

Берлін став містом без бар'єрів, яким може прогулятися кожна людина без виключення. Перемогою Берліна став універсальний дизайн залізничної станції Hauptbahnhof. Станція розроблена з дизайном, який буде зручним для усіх, наприклад, таблички розташовані так, щоб і сидячим було видно, двері відкриваються на рівні людини у візку.

В Україні живе понад два з половиною мільйони людей з інвалідністю, більшість із них – діти. Мама Соломія зі Львова поділилася тим, що має 12-ти річного хлопчика Олексу із синдромом Аспергера. Це особлива форма аутизму з психологічними порушеннями розвитку. Соломія впевнена, що в Україні зовсім не думають про таких людей: навіть у метро або будь-якому іншому транспорті ми їдемо з небезпекою того, що ситуація може бути вибуховою. Для таких дітей потрібна спокійна атмосфера й нейтральність запахів, а в громадському транспорті постійно твориться какофонія. Львів'янка змушена викликати таксі або ходити пішки разом зі своєю дитиною, і добре, якщо це невелика відстань. В Україні роблять перші кроки до створення інклюзивного міста, наприклад, інклюзивно-ресурсний центр, який допомагає дітям з особливими потребами від 2 до 18 років здобути освіту. У центрі працює команда спеціалістів, яка надає допомогу особам із психологічними факторами. Малими кроками, але Україна все ж рухається до повноцінної інклюзивної освіти.

Ганна МЕЛЕШКО



12-річний Григорій Марчук із синдромом Дауна успішно займається силовим триборством

12-річний Григорій Марчук із міста Новоград-Волинський – дитина із синдромом Дауна. Під керівництвом двох тренерів з “Клубу 500” сім місяців поспіль він, на безплатній основі, займається силовим триборством. Цей вид силових підготовки для дітей із порушеннями розвитку сприяє їхній актуалізації та соціалізації, адже задовольняє потребу в безпеці, увазі та любові.

Кожне тренування Григорія починається з розминки.

“Це – підготовча частина перед самим тренуванням”, – розповів тренер із силового триборства Олександр Касаткін: “Розминка допомагає підготувати організм до роботи, зменшити травматизм і посилити кровообіг. Першочергово треба її зробити, а вже потім йде основна частина силового тренування”.

Тренер із силового триборства Олексій Філатов додав: “Ми займаємося розвитком функціональних силових характеристик. Ось зараз Гриша виконує “Прогулянку фермера” – це академічна вправа з арсеналу силового екстриму. Вона розвиває витривалість, силу і волю”.

Ідея долучити Григорія до занять силовим триборством належить корекційній педагогині Житомирської спецшколи Ірині Терновій. Вона зазначає, що дуже хоче, щоб кожен учень її класу знайшов себе: “Хочу, щоб кожен знайшов свою нішу. Знайшов ту сферу, в якій буде почуватися комфортно”.

Тренер із силового триборства Олександр Касаткін розповів, що з Григорієм почали займатись у вересні: “Труднощі у роботі виникали через мовний бар’єр. Аби



ми з ним порозумілися, допомогла Ірина. І ще складнощі виникали через те, що він фізично відстає від звичайних дітей. Але, в принципі, навіть за такий короткий період – 7 місяців – є певні результати. Практично все те, що ми зараз робимо, він не вмів робити. Стрибати не міг, присідати, а зараз може і навіть присідає з вагою. Якщо він піднімає вагу, то може перенести санки, перенести вантаж. Відтак, вдома допомагає матері по господарству – це вже плюс. Ось ці характеристики, від нуля до певного рівня розвитку, потенціалу силового розкриття – і є результатом”.

Тренер із силового триборства Олексій Філатов повідомив, що вони не ставлять за мету, аби Григорій мав спортивні досягнен-

ня, а тим більше – високі результати:

“Ми хочемо шляхом такого сміливого експерименту показати, що сприймати особливих, зокрема, ментально особливих дітей через призму досягнень не зовсім гуманно, тому що дитина, а тим більше дитина із синдромом Дауна, не повинна доводити свою приналежність до певної суспільної групи у нашому суспільстві. Бо кожна людина заслуговує на повагу, на увагу, на прийняття. Я вже не кажу про такі поняття, як толерантність, адаптивність, інклюзивність. Все набагато простіше. Григорій народився в Україні. І Україна має зробити все для того, щоб Гриші було комфортно. Так само, як і будь-якій іншій дитині”.

Міла ШОВКУН

Спортсменка з Київщини стала рекордсменкою Європи з легкої атлетики

Національна збірна команда з легкої атлетики серед спортсменів з порушеннями розумового і фізичного розвитку переможно повернулася до України з чемпіонату Європи з легкої атлетики у приміщенні.

Змагання приймав французький Нант з 9 по 14 березня, де взяли участь легкоатлети з п’яти країн Європи.

Україну представляли 11 спортсменів, в тому числі з Київщини. У доробку українців – 13 медалей, серед яких сім золотих, чотири срібних та дві бронзові, а також – один рекорд світу та один рекорд Європи.

Як відзначають в Національному комітеті спорту інвалідів України, найкраще від команди України виступила представниця Київської області Людмила Даниліна, у доробку якої три нагороди. Відзначимо, що у бігові на дистанції 1500 м “золото” Людмила взяла з рекордом Європи! Так, чемпіонкою Європи Даниліна стала в бігу на дистанціях 800 м та 1500 м. Віце-чемпіонський титул спортсменка здобула в естафеті 4x200 м.

Виступ українських спортсменів на чемпіонаті Європи з легкої атлетики у приміщенні-2021 можна оцінити досить успішним, оскільки поширення пандемії Covid-19 у всьому світі не дало змоги брати участь у змаганнях міжнародного рівня більше року. Вітаємо спортсменів з цією потужною перемогою!», – коментують в Національному комітеті спорту інвалідів України.

Управління фізичної культури і спорту Київської ОДА



ЦІКАВИНКИ НА ГЛОБУСІ

Прогулянка містом небесного кольору Шефшауен, Марокко



Блакитне марокканське місто Шефшауен, хоча й не має виходу до води, нагадує безкрає синє море, що тихо хлюпотить біля підніжжя гірського хребта Риф. Місто це має не лише дивний вигляд, а й досить давнє коріння, як відомо, було засновано у далекому 1471 році, коли на місті Шефшауена була зведена мавританська фортеця для вигнанців з Іспанії.



Протягом століть місто гостинно приймало християн та іудей, які мирно співіснували з корінними берберами. Завмираючи посеред цієї блакитної оази, починаєш переповнюватися враженням, що місцеві жителі мають унікальне почуття краси. Однак все дуже просто, причина фарбування усіх будинків у синій кольори має релігійне пояснення. Згідно з іудейським вченням, синій колір має нагадувати людям про Божу велич, і місцеві ревно дотримуються цього повір'я. Також ходять чутки, що синій колір відлякує комарів. Інтенсивність блакитних будинків підкреслюється численними крамничками, у вітринах яких виставлені яскраві ковдри ручної роботи, килими та абажури. А у загадкових лабіринтах брукованих вулиць легко можна провести цілий день.

Соляне дзеркало рівнини Салар-де-Уюні в Болівії



Тут зовсім не потрібна ковзанка, яку успішно замінила безкрая солоня пустеля, що під покривом води перетворюється на найбільше природне дзеркало у світі! Займаючи територію, що приблизно дорівнює площі Багамських островів, солончак Салар-де-Уюні утворився внаслідок висихання доісторичного озера Мінчін, що залишило після себе бездоганно рівну соляну поверхню. Додаткові поклади солі просочилися із сусідніх гір, які не мали виходу до моря. Своєрідний привіт із минулого, Салар-де-Уюні залишає неза-

бутнє враження: лише уявіть безкраю рівнину сухої блискучої солі, що нагадує поверхню місяця, пронизану лише кількома острівками, які підкреслюють сюрреалістичну красу цих місць. Під час сезону дощів (з грудня по квітень) солончак покриває тонкий шар води, що перетворює соляну пустелю на широке озеро, дзеркальна гладь якого передає настільки ідеальне відображення неба, що неможливо розрізнити грань між небом і землею.

Рисові тераси в Сапа, В'єтнам

Усі відтинки зеленого чекають вас на рисових полях.

Каскад рисових плантацій, густі бамбукові ліси та гори, занурені у хмари, – усе зійшлося в Сапа, зробивши його одним із найбільших казкових місць В'єтнаму. В минулому ця територія складалась із безкраїх крутих схилів з багатими родючими ґрунтами. З часом місцеві жителі почали створювати тераси на схилах, щоб вирощувати рис. Це звична практика у гірських районах, що зменшує ерозію та збільшує ефективність при вирощуванні зернових, які потребують поливу. Ще один позитивний результат має більше естетичний характер: каскадні поля створюють такі неймовірні краєвиди, що не одразу усвідомлюєш, що дивишся на злаки. Кольори змінюються залежно від пори року. Протягом червня-липня рисові плантації квітнуть, тішачи око соковитими зеленими відтінками, а у вересні-жовтні вдягаються у золоті шати, створюючи казковий контраст із зеленими гірськими схилами. Якої ще казки потрібно?!



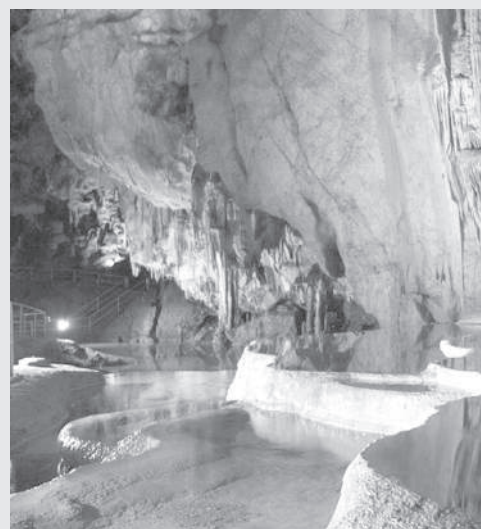
**Блакитна лагуна + Північне сяйво,
Ісландія**

Коли ми кажемо Ісландія, ви одразу думаєте – Блакитна лагуна. Дійсно, це неймовірне геотермальне спа стало синонімом скандинавської країни, а його престижність обернулася великою кількістю відвідувачів та високою ціною за вхід у Ї45. Тим не менше, ми все одно вважаємо це місце, розташоване за 50 хвилин їзди від Рейк'явіка, неймовірним і обов'язковим для відвідування. Через близькість лавового поля та навколишні геологічні умови води Лагуни мають постійну температуру 39 °C та багаті на такі мінерали, як сірка та кварц, що розслабляють та омолоджують весь організм. Якщо ви плануєте поїздку до Ісландії восени чи взимку, ви маєте чудову нагоду побачити ще одне диво світу – захоплююче Північне сяйво, що танцює на фоні нічного неба і просто вражає своїм глибинним, насиченим світлом.

**Печера Оптимістична, Україна**

У Тернопільській області поблизу села Королівка розташована печера Оптимістична. Вона має всі підстави, тому і занесена до книги рекордів Гіннеса як найбільша у світі гіпсова печера і друга за загальною довжиною печерних ходів. Оптимістична поступається лише печерній системі Флінт-Мамонтова у США. У печері можна побачити багато гіпсових кристалів різноманітної форми та кольору. А кальцитові геліктити дуже схожі на рожеві чи жовті коралові рифи. Також у печері розташований перший в Україні музей скульптур, виліплених із глини, знайденої на дні.

Оптимістична печера знаходиться на західній околиці села Королівка. Приїжджайте на побачення з цією примхливою красунею, не пошкодуйте.

**Найбільша печера у світі, В'єтнам**

Печера Шондонг (Hang Son Doong) – найбільша печера у світі на сьогоднішній день, і, найімовірніше, одна з найкрасивіших. Вона вражає своїми розмірами – 200 метрів у висоту і більше 150 метрів у ши-

рину.

У лісах В'єтнаму розташувалася величезна мережа печер.

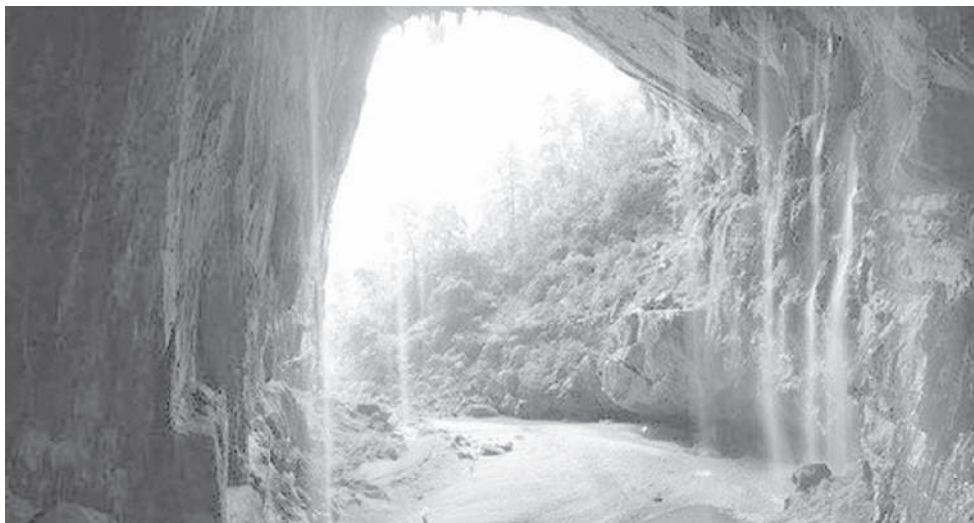
Неймовірно величезна печера була невідомо людям мільйони років. Світова громадськість дізналася про печеру всього

лише в 2009 році, коли група британських спелеологів з Британської асоціації дослідників печер (BCRA) оглянула цю печеру. Під час цієї експедиції було досліджено близько 4 км печер, поки команду не зупинила перешкода у вигляді 70-метрової стіни з кальциту.

У підземному залі печери Шондонг достатньо місця навіть для 40-поверхового хмарочоса.

Перші туристи відправилися в Шондонг у 2013 році. Щоб потрапити всередину печери, необхідно за допомогою мотузки спуститися під землю на глибину 80 метрів. Там розбивають наметове містечко. З вересня по березень вхід до печери закритий, настає сезон дощів, під час якого багато ділянок затоплюються.

Багато років тому у верхній частині печери утворилися провали. Через них у підземні зали проникло світло. Разом зі світлом прийшли і рослини. Сьогодні в Шондонг можна побачити справжні джунглі. Велика різниця температур створює в печері хмари і тумани.



ПОРИНАЮЧИ У СВІТ ЗАГАДКОВИХ ЛЮДЕЙ

Якщо вас раптом охопила нудьга, і ви стали щиро сумніватися у власних силах, то вам всього лише потрібно прочитати біографії відомих людей з обмеженими можливостями, тому що вони змогли подолати колосальні проблеми і не тільки максимально наблизили власне життя до справді повноцінного, але і залишили в історії людства значний слід.

Багато відомих в історії особистостей мали дуже значимі проблеми зі здоров'ям, але про їхні досягнення знає кожна людина у світі, і це не завадило їм стати дійсно «великими».

Людина-загадка



Можливо, вам також відома ця особа – Кім Пік (Kim Peek) — (1951-2009), американець із феноменальною пам'яттю, савант, який запам'ятовував до 98 % прочитаної інформації, прототип героя Дастіна Хофмана у фільмі «Людина дощу». Народився з великою кількістю аномалій розвитку мозку. Проте, це йому не завадило у віці 3-х років читати газети та користуватися тлумачним словником. На жаль, у звичайну школу його не прийняли, а спеціальної школи для таких дітей у 1950-60-х роках не існувало. І тоді навчанням сина зайнявся батько. До 14 років Кім закінчив вивчати програму основної шкільної програми, але уряд штату відмовився видавати йому сертифікат через інвалідність. Кім виробив особливу техніку читання. На те, щоб прочитати один розворот книги, він витрачав 8-10 секунд. До кінця життя в його пам'яті зберігалось близько 12 тис. книжок, всі телефонні коди та мапи міст США.

Разом із цим Кім мав дуже велику кількість серйозних проблем зі здоров'ям, не міг виконувати елементарні побутові справи без допомоги батька (застібнути ґудзик). При загальній незграбності він віртуозно володів фортепіано.

В 1984 році Кім випадково зустрівся з письменником Баррі Морроу, який був дуже вражений здібностями Піка і написав сценарій відомого фільму. Успіх «Людини дощу» перевернув життя Кіма Піка, який вів усамітнений спосіб життя, поспішав сховатись у своїй кімнаті, коли в будинок прихо-

дили люди. Але спілкування зі знімальною групою та популярність надали йому впевненості у собі та надихнули на розповідь про свої таланти.

Кім пройшов тестування на IQ. Експерти прийшли до висновку, що результати не дають дійсної картини його інтелектуальних здібностей, адже в деяких частинах тесту спостерігався дуже високий рівень інтелекту, а в інших – розумова недостатність.

За останні роки свого життя він розповів свою історію більше 2,6 млн. людей та подарував надію багатьом інвалідам.

Вікторія Модеста

Вона, мабуть, найнезвичайніша модель і співачка у світі. У цієї зовні сексуальної дівчини із сильним, як у Бейонсе, голосом є тільки один недолік — у неї немає ноги.

До того часу, як Вікторія відзначила своє 6-річчя, різниця між двома ногами вже була дуже помітною. А до 12-ти років дівчина перенесла цілих 15 хірургічних операцій — всі вони виявилися безуспішними. Лікарі



радили матері здати доньку до дитячого будинку — але, на щастя, та не кинула свою дочку. Зрештою Вікторія опинилася в Лондоні, проте британська медицина також не змогла їй допомогти. І, нарешті, дівчині вдалося переконати хірургів, що ногу потрібно ампутувати. За словами самої Вікторії, ампутація принесла їй довгоочікуване полегшення. У дівчині нарешті прокинулася впевненість у собі, вона почала займатися музикою — і вельми успішно: не так давно Модеста представила свій дебютний музичний відеокліп. Після чого змогла добитися успіху як співачка і альтернативна модель. Використовує Вікторія 8 різних протезів, найвідоміший і незвичайний з яких виконаний у вигляді чорного шипа.

Аманда Беггс

Аманда Беггс — американська громадська діячка, активістка руху по захисту прав аутистів.



Аманда Беггс народилася в Каліфорнії, живе в місті Берлінгтон у штаті Вермонт. Починаючи з 1999 року, публікує в Інтернеті статті (а пізніше також і відео, з використанням синтезатора мови), що роз'яснюють на її власному прикладі особливості світовідчуття аутистів. Найбільш широку суспільну увагу виступи Беггс отримали після того, як з'явилися два відеоролики, викладені нею на YouTube в 2007 році, — «На моїй мові», в яких вона розповідає про своє життя і світосприйнятті, і «Як закип'ятити воду. Швидкий спосіб» (англ. How to boil Water, the EASY way). В них пояснюється, чому аутист витрачає стільки часу на елементарну для інших людей дію. Ролики привернули увагу журналістів і послужили темою кількох передач на CNN.

Випадок Беггс став рідкісним прикладом того, як про проблеми та права аутистів висловлюються самі аутисти. Її виступи привернули різнопланову увагу вчених: так, у підручнику «Мова в реальному світі. Введення в лінгвістику» (2010) глава, присвячена лінгвістичним аспектам проблематики аутизму, відкривається завданням для учнів ознайомитися з відеороликом Беггс, а канадський філософ Ерін Меннінг використовує роз'яснення Беггс про властиве аутистам особливе «просторове мислення» (англ. Spatial thinking) у своїй монографії.

Судха Чандрар



Відома індійська танцівниця в 1981 році з-за автомобільної аварії втратила ноги, але, незважаючи на це, не кинула улюбленої справи. Більше того, вона змогла продовжити професійно танцювати на протезі. Їй було дуже важко, але вона не здалася, хоча вважає, що самі по собі танці – це не тільки чудова техніка, але і граціозна краса. Саме це і намагається втілювати на сцені велика танцівниця, а хто не знає її історії, навіть не підозрює про її особливості.

Естер Вергеер

Голландська тенісистка - візочниця. Коли їй у 9 років прооперували спинний мозок, у неї віднялися ноги, але ця біда стала початком її незвичайної кар'єри у великому тенісі. Естер сім разів ставала чемпіонкою світу, чотири рази перемагала на олімпійських іграх, кілька разів виграла турніри Великого Шолома, а починаючи із січня 2003 року, вона виграла всі сеті, в яких брала участь, в загальній кількості їх виявилось 240.



Її цілеспрямованість, незвичайну майстерність та високий професіоналізм відзначено в 2002 році, а потім і в 2008 році премією «Кращий спортсмен з обмеженими можливостями», яку вручає Світова академія спорту «Лауреус».

Чемпіонка Оксана Зубковська



Українські паралімпійці своїми дивовижними досягненнями та рекордами знані у всьому світі. А від легкоатлетки Оксани Зубковської буквально шаленіє увесь спортивний світ. Наша 36-річна спортсменка – триразова паралімпійська чемпіонка, рекордсменка світу у стрибках у довжину серед спортсменів із вадами зору.

В Оксани збереглося лише 5% зору. Попри страхітливий діагнози медиків, спорт-

сменка ніколи над цим не замислювалася, адже для неї це не має значення – мають значення цілі та шлях до їхнього досягнення.

Олександра Кутас – красуня з Дніпра

23-річна Олександра Кутас із Дніпра стала першою в Україні професійною фотомоделлю. Окрім того, вона є ще й радником мера Дніпра з питань доступності міської інфраструктури. І їй не завадило здійснити мрію те, що вона з народження прикута до інвалідного візка. Внаслідок лікарської помилки при народженні вона отримала травму спинного мозку.



Дівчина вже встигла взяти участь у кількох показах одягу, зокрема, для відомого бренду Tommy Hilfiger. Її красою цікавляться як українські, так і закордонні імениті фотографи.

У серпні 2017 року Олександра підписала свій перший контракт із модельним агентством Strawberryfox в Нью-Делі. Таким чином, дівчина стала першою моделлю з інвалідністю на фешн-ринку Індії.

Олександра зізнається, що її надихають успішні люди з обмеженими можливостями.

Ян Кум – українець, що заснував WhatsApp

Наступним прикладом для мотивації є Ян Кум, програміст, творець популярного месенджера WhatsApp, який свого часу відчув увесь тягар емігрантського життя.

Ян Кум – американський мільярдер народився у Фастові, на Київщині. Його сім'я жила доволі бідно. Ян був єдиною дитиною в сім'ї, батько працював будівельником, а мати була домогосподаркою. Коли Кум був маленький, траплялись моменти, що сім'я не могла оплатити навіть опалення чи електрику. Однак, як пізніше згадував Ян, саме такі миті зробили з нього сильнішу та амбітнішу людину. А от у школі майбутній інженер цікавився не точними науками, а спортом. Хлопець любив грати у футбол,



хокей та особливо полюбляв заняття боксом.

Родина поїхала в США з України в 1992-му році. Ян теж не цурався будь-якої роботи, мив підлогу в супермаркеті, паралельно багато читав, цікавився комп'ютерною літературою. Університет Сан-Хосе він так і не закінчив, але натомість вступив у хакерський клуб w00w00 і отримав роботу в Yahoo. У 2009-му разом із Брайаном Ектом Ян придумав безкоштовний месенджер для смартфонів, який пізніше продав Марку Цукербергу за божевільні 19 мільярдів \$.

Історія Джоан Роулінг

Британська письменниця Джоан Роулінг, яка подарувала всьому світові магічний світ Гаррі Поттера, теж пережила не найкращі моменти в житті. На початку 90-х рр. Роулінг розлучилася і жила на допомогу за дитиною. Свою найбільшу частину «Гаррі Поттера» вона написала в кафе. Історія бідної розлученої жінки, яка зуміла стати мільярдером за версією Forbes, дивує та водночас захоплює. Джоан Роулінг зароби-



ла такі гроші завдяки написанню книг. Письменниця зізнається, що написати книги про магічний світ Гаррі Поттера вона змогла через негаразди в її житті. Багато образів та героїв книг – мають свої прототипи або логічне пояснення в реальному світі. Тотальний брак грошей, відсутність стабільної роботи й інші труднощі, з якими зустрілася матір-одиначка, не могли не позначитися на моральному стані майбутньої письменниці. Роулінг потрапила у спеціалізовану лікарню з діагнозом «клінічна депресія». Крім того, Джоан Роулінг зізналася, що ніколи б не написала книги про Гаррі Поттера, якби у неї не вмерла мама. Мати Роулінг померла від розсіяного склерозу, тоді Джоан було лише 25 років. Після її втрати Роулінг почала замислюватись про те, що відбувається, коли ми втрачаємо найдорожчих людей.

Ці історії допомагають змінити думку людей, які вважають інвалідність обмеженням. Та для декого це, на перший погляд, обмеження дає можливість досягти того, про що багато хто навіть боїться мріяти.

Алла КОРБУТ

Хортицька національна академія започаткувала співпрацю із зарубіжним партнером – Асоціацією «UCM-Italy»



До Хортицької національної академії завітали представники Асоціації «UCM-Italy»: президент Асоціації Паоло Брешиа, менеджер проекту Олександр Ковбаса, фахівці: Анатолій Полосин, Аліна Добрелія. Під час зустрічі було підписано меморандум про співробітництво між ректором Хортицької національної академії Нечипоренко Валентиною Василівною та президентом Асоціації «UCM-Italy» Паоло Брешиа. Президент

Асоціації запевнив, що партнерство з таким унікальним освітньо-реабілітаційним закладом як Хортицька національна академія є цікавим і перспективним для італійської сторони. Тож, до співпраці з Хортицькою національною академією готові долучитися й інші італійські партнери: заклади загальної середньої та вищої освіти, лікувально-реабілітаційні установи.

Першим спільним заходом, в рамках ук-



ладеного меморандуму, став майстер-клас за програмою «Культура італійської кухні», проведений президентом Асоціації «UCM-Italy» Паоло Брешиа для студентів Хортицької національної академії та Класичного приватного університету, які навчаються за спеціальностями «Туризм» та «Готельно-ресторанний бізнес». Під час майстер-класу студенти демонстрували професійно значущі вміння щодо сервірування столів, приготування італійських страв та знання італійської мови, яку безкоштовно вивчають за підтримки фахівців Асоціації «UCM-Italy».

Участь у майстер-класі є етапом підготовки студентів Хортицької національної академії до стажування у готельно-ресторанних комплексах Італії, що передбачається укладеним меморандумом про співробітництво.

Таким чином, плідна співпраця Хортицької національної академії із зарубіжними партнерами збагатилася ще одним перспективним напрямом, що дозволить студентам підвищити рівень професійної підготовки та полікультурної освіти під час стажування в Італії.

Власна інформація, фото Влада Лещука

ШТАБ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ІНФОРМУЄ

Конституція України (ст. 3) проголошує, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.

Задля виконання цієї конституційної норми у державі створена єдина система цивільного захисту, яка складається з відповідних підсистем: функціональних (спеціалізовані підрозділи Державної служби України з надзвичайних ситуацій) та територіальних (Управління та Департаменти з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення обласних, міських, районних органів місцевої влади, а також об'єктових – підрозділів цивільного захисту на об'єктах господарювання).

Згідно Кодексу цивільного захисту України (ст. 4), цивільний захист – це функція держави, спрямована на захист населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій шляхом запобігання таким ситуаціям, ліквідації їхніх наслідків і надання допомоги постраждалим у мирний час та в особливий період.

Залежно від характеру походження подій, які можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій, визначаються такі їхні види:

надзвичайні ситуації техногенного характеру (аварії або катастрофи на промислових підприємствах, дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, неспровоковані вибухи, раптове руйнування споруд та будівель, аварії на інженерних мережах і спорудах життєзабезпечення міста, гідродинамічні аварії на греблях, дамбах тощо);

надзвичайні ситуації природного характеру (небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні, морські та прісноводні явища, деградація ґрунтів чи надр, природні пожежі, зміна стану повітряного басейну, інфекційна захворюваність людей, тварин або рослин, зміна стану водних ресурсів та біосфери тощо);

надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру (здійснення або реальна загроза терористичного акту, захоплення заручників, встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях, викрадення або захоплення зброї тощо);

надзвичайні ситуації воєнного характеру (як правило пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні фактори ураження населення внаслідок зруйнування атомних та гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, транспортних та інженерних комунікацій тощо).

Залежно від масштабу заподіяних шкідливих наслідків, надзвичайні ситуації поділяються на такі рівні:

загальнодержавного рівня (розвивається на території двох та більше областей України);

регіонального рівня (розвивається на території двох або більше районів області);

місцевого рівня (розвивається на території району, міста);

об'єктового рівня (розвивається на об'єкті господарювання).

З метою організації цивільного захисту, створення безпечних умов для учасників навчально-виховного процесу, своєчасного ре-

агування на можливе виникнення надзвичайних ситуацій у Хортицькій національній академії, згідно наказу ректора від 25.03.2021 року № 81/од, створені організаційні та невоєнізовані формування цивільного захисту, на які покладені відповідні завдання.

Так, цим наказом затверджено керівний склад цивільного захисту (ЦЗ):

начальник ЦЗ – Нечипоренко В.В., ректор; перший заступник начальника ЦЗ Хортицької національної академії з питань надзвичайних ситуацій – Позднякова О.Л., перший проректор; заступник начальника ЦЗ Хортицької національної академії з питань оповіщення та зв'язку – Позднякова-Кирбят'єва Е.Г., проректор з навчальної роботи;

заступник начальника ЦЗ Хортицької національної академії з евакуаційних заходів – Гордієнко Н.М., проректор з наукової роботи; заступник начальника ЦЗ Хортицької національної академії з матеріально-технічного забезпечення та протипожежної безпеки – Бріцина Ю.В., проректор з адміністративно-організаційної роботи;

відповідальна особа з питань цивільного захисту Хортицької національної академії – Сергатиї М.О., старший викладач кафедри фізичної реабілітації, доцент.

Створені керівні органи цивільного захисту:

Штаб ЦЗ, який розробляє і щорічно корегує план цивільного захисту Хортицької національної академії, готує пропозиції начальнику ЦЗ із питань, віднесених до його компетенції, організовує підготовку невоєнізованих формувань до дій у випадку настання надзвичайних ситуацій (НС), організовує роз'яснювальну роботу серед працівників академії щодо дій під час НС, здійснює інші організаційні та практичні заходи, спрямовані на підвищення стійкості функціонування академії в умовах НС.

До складу Штабу увійшли: Сергатиї М.О. (начальник штабу ЦЗ), Антоненко І.Ю., Олененко А.Г., Турубарова А.В., Руколяньська Н.В., Одинець Т.Є., Павленко А.І., Лупінович С.М., Дерев'яно Н.В., Дерев'яно Н.П., Куреда Н.М., Гіряк Є.І., Горб Н.Г., Казаннікова О.В.

комісію з питань надзвичайних ситуацій, яка планує та контролює виконання заходів, спрямованих на підвищення стійкості функціонування академії в умовах НС, організовує навчання працівників академії щодо дій в умовах НС, забезпечує виконання запланованих заходів у сфері цивільного захисту.

До складу комісії увійшли: Позднякова О.Л. (голова комісії), Сергатиї М.О., Казаннікова О.В., Гіряк Є.І., Анісімова Л.В., Антоненко І.Ю., Олененко А.Г., Доценко В.В., Левчук Н.О.

комісію з питань оповіщення та зв'язку, яка організовує та забезпечує стале управління ЦЗ академії, безперервну роботу системи зв'язку, оповіщення, інформування працівників академії щодо настання НС, відповідає за взаємодію з управліннями та відділами органів місцевого самоврядування.

До складу комісії увійшли: Позднякова-Кирбят'єва Е.Г. (голова комісії), Маврін В.В., Панов М.С., Жужа Л.О., Філас В.М., Великжаніна Д.В., Кравченко В.П., Хлібець Є.О.

евакуаційну комісію, яка організовує спостереження, розвідку, узагальнення даних про

обстановку, готує пропозиції начальнику ЦЗ для прийняття рішення щодо проведення евакуації, рятувальних та інших невідкладних робіт, організовує та здійснює під час виникнення НС евакуаційних заходів щодо працівників та майна академії.

До складу комісії увійшли: Гордієнко Н.М. (голова комісії), Корнелюк Б.В., Гончаренко О.М., Мосаєв Ю.В., Овчинников А.В., Гусєв В.М., Завгородній М.П., Серєда О.П.

комісію з питань матеріально-технічного забезпечення та протипожежної безпеки, яка організовує розміщення інформації про заходи безпеки та відповідну поведінку працівників у разі настання НС, забезпечує працівників засобами колективного та індивідуального захисту, здійснює облік захисних споруд ЦЗ, які перебувають на балансі академії, розробляє заходи щодо забезпечення пожежної безпеки, готує і подає на підпис начальнику ЦЗ інструкції та накази з питань пожежної безпеки, здійснює постійний контроль за їхнім виконанням.

До складу комісії увійшли: Бріцина Ю.В. (голова комісії), Нечипоренко С.В., Назаренко Н.В., Кубатко М.М., Кубатко В.М., Ворко К.Г., Кришковець В.М.

На випадок виникнення надзвичайних ситуацій будь-якого характеру та ступеня локалізації наслідків, з метою своєчасного на них реагування, запобігання негативним наслідкам, збереження людей та майна, в Хортицькій національній академії цим же наказом створені невоєнізовані формування цивільного захисту, а саме:

Група оповіщення і зв'язку у складі: Маврін В.В. (старший групи), Жужа Л.О., Філас В.М., Галієва О.М., Куріна Л.В., Панов М.С., Великжаніна Д.В., Кравченко В.П., Калашник Т.М., Білецька О.Л.

Група матеріально-технічного забезпечення та протипожежної безпеки у складі: Назаренко Н.В. (старша групи), Кубатко М.М., Кубатко В.М., Блохін Г.І., Демченко П.В., Хлібець Є.О., Семенов В.В.

Група забезпечення евакуації у складі: Гончаренко О.М. (старший групи), Корнелюк Б.В., Мосаєв Ю.В., Овчинников А.В., Червоненко К.С., Жадленко І.О., Хорошков Л.М., Гусєв В.М., Завгородній М.П., Складенко О.О., Казанцева В.І.

Група охорони громадського порядку у складі: Гвоздьов М.В. (старший групи), Сафонов О.В., Приходько О.О., Євграфов М.М., Ящук Ю.П., Доценко В.В., Качура І.П.

Група медичного захисту у складі: Кий О.Г. (старший групи), Шевченко Н.Т., Вечорко Т.М., Суханова Н.А., Музичева А.А., Перетягіна Л.П., Ковчак О.Н.

Аналогічні організаційні та функціональні підрозділи створені й у педагогічному фаховому коледжі Хортицької національної академії з тими ж функціями та завданнями, які перед ними поставлені.

У подальшому, на сторінках нашої газети і на інформаційно-довідкових стендах академії та коледжу, ми будемо інформувати працівників щодо запланованих та проведених заходів, спрямованих на їхню безпеку та життєзабезпечення закладу в цілому.

СЕРГАТІЙ М.О.,

начальник штабу цивільного захисту



Українська писанка – як дитяча пісенька, як бабусина казка, як матусина ласка. Сяду собі скраєчку, розмалюю яєчко: Хрестик, зоря, віконце – стане воно, мов сонце.

Музей Писанки

Життєдайна сила писанки, її неповторна краса, багатство орнаментів і, зрештою, звичаї та обряди, пов'язані з нею, лягли в основу побудови експозиції єдиного у світі музею Писанки, відкритого вперше восени 1987 року в церкві Благовіщення — пам'ятці архітектури XVI ст.

Архітектурна споруда у формі найбільшого у світі писанкового яйця висотою 14 м та діаметром у 10 м стала візитівкою Коломиї. Це єдиний у світі музей писанкового розпису, що приваблює відвідувачів з усіх країн...

Ця культурна установа збудована у вересні 2000 р. спеціально для збереження і експонування творів писанкового розпису – писанок. Писанка – це зазвичай куряче або гусяче яйце, розписане за специфічною технологією воском і зафарбоване природними чи аніліновими фарбниками. Традиція такого розпису в гуцульському регіоні сягає глибин багатовікової історії й становить унікальне надбання творів мініатюрного живопису, де збережено орнаменту з язичницькими символами.

Зараз музей володіє колекцією, що налічує понад 6000 писанок, представлених із переважної більшості областей України (Терноп-

ільської, Львівської, Вінницької, Черкаської, Кіровоградської, Одеської), а також з Пакистану, Шрі-Ланки, Білорусі, Польщі, Чехії, Швеції, США, Канади, Китаю, Франції та Індії, Єгипту та Алжиру. Мова їхніх орнаментів — це мова добра, оберегу та миру.

Деякі експонати були виготовлені ще на межі XIX–XX ст.

У музеї існує традиція – перші особи держави під час відвідин музею отримують біле куряче яйце, розтоплений бджолиний віск і писачок, яким залишають свій автограф на поверхні яйця, а далі спеціалісти його розписують як писанку.

На замітку

Коломия – районний центр в Івано-Франківській області. Відстань від обласного центру – м. Івано-Франківськ – 68 км, від Києва – 617 км.

Як створюють писанки

Мудрі люди кажуть: «У світі доти існуватиме любов, доки люди писатимуть писанки». Кожна писанка - це ніби маленький світ. Тут і небо із зорями, і вода з рибами, і дерево життя з оленями й птахами, і засіяне поле, і трибанні церкви - усе це вималюване у певному порядку для того, аби підтримати лад та рівновагу у нашому світі.

Історія писанок як символу весняного відродження природи сягає у далеке минуле і пов'язана з ритуалом весняного відродження на землі.

Перетворювати звичайне куряче яйце на

чарівну писанку за старих часів уміла кожна слов'янська жінка. Хранителька домашнього вогнища повинна була з року в рік «оновлювати світ». Для цієї святої справи їй, окрім яєць, потрібні були: непочата вода, непочатий вогонь, нові горщики, нова полотняна серветка, бджолиний віск, свічка, фарби, розламана надвоє кісточка-вилка, узятя з півнячих грудок.

Непочатий вогонь добував господар сім'ї, непочату воду господиня брала опівночі з семи джерел. Фарби добували з пелюсток квітів, кори, коріння і листя дерев. Узор майстрині не вигадували, а списували з торішніх писанок - з року в рік, від бабусь-прабабусь. А до предметів, причетних до приготування писанок, ніхто, окрім самої господині, не смів навіть торкатися.

Так писали писанки наші далекі предки, наші прабабусі. Ця традиція нараховує вже близько 8 тисяч років. Звичайно ж, з часом правила писання спростилися. Вода проста, кип'ячена, писанок - спеціально виготовлений у вигляді невеликої металеві воронки, а фарби беруться як «від Бога, так і від людей». Але традиція проминула всі труднощі і змогла вижити й донині.

Поділ писанки

Для наших предків числа були священними, у кожного було своє значення і своя сила. Тому поділ поверхні яйця на певну кількість частин і стале повторення деяких елементів не випадкові.

Поділ на два передавав уявлення про два світи. На три ділили найчастіше по вертикалі, так позначали три небесних сфери. При поділі на чотири утворюється хрест, що означає чотири сторони світу.

Класичний поділ півсфер на чотири частини, кожна з яких поділена на три, передає уявлення про чотири пори року з трьома місяцями. За іншими уявленнями світ ділився і на шість сторін. Таку просторову орієнтацію передає шестикутна зірка.

Досліджуючи писанки, вчені висловили здогад про те, що в давнину існував восьмирічний календарний цикл. У народній міфології небо має вісім сфер - «облоків»: сім синіх, а восьме червоне, на якому сидить сам Бог.

Дуже цікавий поділ на сорок частин, так звані сорококлініці. Кожен клинець позначав якийсь вид людської діяльності або явище природи, а в християнському баченні - сорок днів посту.

Символіка кольорів

Червоний - мабуть є найбагатозначнішим кольором і найдавнішим. Символізує добро, радість життя, для молодих - надію на щасливий шлюб. Саме червоне яйце є головним символом Воскресіння, жертвності і небесного вогню. Символізує також пролиту за людей кров воскреслого Спасителя і радість життя.

Жовтий - небесне світило, тепло, врожай.
Зелений - означає весняне пробудження природи, надію, життя.

Блакитний - небо, повітря, чистота і здоров'я.

Бурий, коричневий - землю і її приховану життєдайну силу.

Чорний - колір ночі, потойбіччя, всього невідомого і таємного. В писанці, будучи тлом, виявляє силу інших кольорів, так само, як в житті темрява дає змогу зрозуміти, що таке світло. Також символізує нескінченність життя людини, продовження буття після смерті.

Як це діє

Напевно, кожна людина хоч раз у своєму житті намагалась зробити писанку власноруч. Хтось просто опускав яйця у фарбу, чи наклеював наліпки, а комусь вистачало наснаги та терпіння виготовити справжній шедевр - розмалювати писачком. Ми хочемо розповісти про написання писанок, види розмалюваних яєць, символічність їх кольорів та орнаментів.

Орнаментика

При поділі яйця утворюються поля різної форми і величини. Вони становлять основу для розміщення елементів орнаменту. Кожен із таких знаків прийшов до нас із глибини віків. Закарпатські писанки так само як і українські - це ціла світоглядна система з десятками орнаментальних мотивів. Подаємо основні найпоширеніші накреслення знаків на писанках. Читаючи їх, можна глибше збагнути сенс Великодня.

Сонце

У давнину Великдень був одним із традиційних свят шанування сонця. Люди вважали, що небесне світило - то Боже око. У міфологічному світогляді світло символізує видючість і правду, а темрява, ніч, туман є своєрідними синонімами сліпоти і кривди. Народне повір'я стверджує, що з першим проме-

нем вранішнього сонця, зі співом півня гаснуть сили темряви. Отож, сонце символізує знання, справедливість, переможа всіякого зла.

Сонце зображали на писанках різними спеціальними знаками - у вигляді кола, восьмираменної зірки, хреста, тринога, свасті. Ці зображення мали свої назви: восьмираменна зірка називалася ружею; а ружі бували прості, бокові, повні, сторцеві.

ХРЕСТ

Сонячний знак, стародавній символ сонця, вогню, душі. В орнаменті його називають «божми знаком» і пов'язують з Древом Життя (світовим деревом). Хрест - це перетинання двох ліній: горизонтальної (часу) і вертикальної (вічності) - волі людської з волею Божою. Хрест є водночас і буттям, і небуттям. Для християнина хрест є початком і кінцем, власне життям. Розп'яття стало символом страждання і радісного воскресіння. У християнстві хрест - також символ відкуплення від гріха і смерті.

Походить від схематичного зображення птаха, в давнину сонце уявлялось птицею, що летить по небу. Також є символом чотирьох сторін світу, чотирьох вітрів, чотирьох пір року.

КВІТИ

Образ квітів в українській традиції багато чому подібний до образу зірок. Квіти і зірки символізують душі людей, а образ квітів більше пов'язаний із дітьми. За традицією, жінкам, які довго не мають дітей, радять розмалювати писанки квітами і дарувати їх дітям. Оселя, сповнена дитячим сміхом, - немов Божий квітник.

Дубовий листок

Дубові листя символізує силу, довголіття, терпіння. З жолудями - означає духовну і тілесну зрілість. Стародавні слов'яни по особливому шанували дуб, пов'язуючи його зі священною твариною - вепром. Коли народжувався хлопчик - батько садив на його честь дубочок. На гарних хлопця й дівчину кажуть: хлопечь як дубок, а дівчина як калина. Зображення дубового листка для християн є святим знаком Божої справедливості. Дуб символізує могутню Христову силу, що проявляється у твердості віри і добродійності.

Традиційно в Україні писанки виготовляли лише жінки (зараз цим займаються не залежно від статі). Для виготовлення писанки знадобиться писачок, фарби, яйце, віск (бажане бджолиний), свічка та посуд, для розведення фарби. Якщо ви плануєте робити писанку в світлій гамі, то варто обирати яйця з білою шкарлупою. Зазвичай писанки пишуть на видутих яйцях (останні можна ще довго зберігати як елемент декору).

Якщо ви хочете виготовляти писанку з видутого яйця, то варто перевірити його на міцність (піднести до світла і перевірити чи немає тріщин) та свіжість (шкарлупа не блищить та на дотик шершава, ніби крейда). Традиційно писанку створюють нашаруванням кольорів: наносять віск на ті місця, що мають залишитись білими, та занурюють в жовту фарбу (для світлих писанок) або фарбу іншого кольору (для темних чи яскравих писанок). Якщо ви хочете досягти більш темних чи насичених кольорів, яйце у фарбі потрібно тримати довше (для світлих достатньо тримати

у емності з фарбою 10 секунд). Коли писанки будуть готові, потрібно обтерти віск та вкрити лаком (за бажанням).

Писанка - маленьке диво, що пройшло крізь віки. Вона вражає витонченістю стилю та довершеністю змісту. Не дає нам забути, якого ми роду. Цей унікальний витвір, можливо, найчарівніша візитівка України.

Зайчикова пригода

Ішов зайчик крізь лісок,
Ніс торбину писанок.
Вийшов зайчик на горбок,
Зачепився за пенюк.
Покотились на всі боки
Зайчик, торба, писанки.
Налякався зайчик: "Ах!"
Заховався у кушач.
Вийшли діти у лісок,
Назбирали писанок.
Залишили в лісі сміх,
Щоб радіти зайчик міг.
Великодні секрети — готуємо паску за всіма правилами

Отже, перед тим, як розповісти рецепт приготування паски, розповімо про деякі секрети та загальні правила його приготування:

Випікати паску слід в гарному настрої. Взагалі, будь-яку випічку краще готувати в хорошому настрої (адже приготування їжі — це свого роду мистецтво), але паску особливо.

Часу паска займає багато, і якщо ви готуєте її самостійно вперше, то краще виділіть на це весь день (щоб не прогадати). У поспіху готувати паску не рекомендується.

Готувати паску потрібно в тиші та спокої (навіть дверима не гримати). Крім того, в кімнаті, в якій готується паска, не повинно бути протягів.

Сухофрукти і горіхи підготуйте заздалегідь.

Для тіста візьміть найкраще борошно, обов'язково просіяне, та живі дріжджі (або сухі дріжджі з позначкою «активні»).

Вершкове масло для тіста повинно бути дуже свіжим. Перед тим як додавати масло в тісто, його необхідно розтопити.

Коли будете відокремлювати жовтки від білків, робіть це дуже акуратно — в білках не повинно залишитися ні краплі жовтка (інакше не вийде глазур).

Вимішувати тісто для паски краще руками, в крайньому випадку — спочатку блендером або міксером, але в кінці все одно руками (так, як робили наші бабусі).

Щоб надати тісту колір, використовують шафран або куркуму.

Форми для запікання потрібно добре змастити маслом, або використовувати промаслений пергаментний папір.

Заливати тісто в форму потрібно натретиною або наполовину. Якщо на третину, то паска вийде пишнішою.

Випікати паску потрібно в заздалегідь розігрітій духовці при температурі 170-200 градусів.

Покривати паску глазур'ю потрібно після того, як вона охолола.

Традиційно, паски випікали в четвер, а їли в пасхальну неділю. Першу добу після випікання можна зберігати паски просто під рушником, потім — в холодильнику, упакованими в пакети.

Василь МАРКУШ

Сказки Оскара Уайльда

День рождения Инфанта



(Продолжение. Начало в предыдущем номере)

Очарователен был и торжественный мемуэт, исполненный маленькими танцовщицами из церкви Нуэстра Сеньора Дель Пилар. Инфанта никогда еще не видала этого удивительного обряда, совершаемого ежегодно в мае в честь Пресвятой Девы перед Ее высоким престолом; да и никто из членов испанского королевского дома не входил в большой сарагосский собор с тех пор, как сумасшедший священник — многие подозревали, что он был подкуплен королевой Елизаветой Английской — пытался причастить там принца Австрийского отравленной облаткой...

Затем на арене появилась группа красавцев-египтян — как в те дни называли цыган; они уселись в кружок, поджав под себя ноги, и тихонько заиграли на цитрах, раскачиваясь в такт музыке и едва слышно напевая что-то мечтательное и тягучее... Повторив это несколько раз подряд, они на миг исчезли и вернулись, ведя за собой на цепочке бурого косматого медведя, а на плечах неся несколько крохотных барбарийских обезьянок. Медведь с необычайной серьезностью встал на голову, а обезьянки проделывали всевозможные забавные штуки с двумя цыганами, по-видимому, их

хозяевами: фехтовали крохотными шпагами, стреляли из ружей, потом выстроились в ряд и начали выкидывать все солдатские артикулы — совсем как на учении королевской лейб-гвардии. Вообще цыгане имели большой успех.

Но самым забавным развлечением этого утра были, бесспорно, танцы маленького Карлика. Когда он ввалился на арену, ковыляя на кривых, коротеньких ножках и мотая огромной безобразной головой, дети подняли восторженный крик, и даже сама Инфанта так смеялась, что Камерера принуждена была напомнить ей, что хотя в Испании и не раз видали королевских дочерей, плачущих перед равными им, но чтобы Принцесса королевской крови веселилась так в присутствии тех, кто ниже ее по рождению, — это дело неслыханное. Однако Карлик был действительно неотразим, и даже при испанском дворе, известном своим пристрастием ко всему ужасному и безобразному, такого фантастического маленького чудовища еще не видали. Да этот Карлик и выступал впервые. Его нашли всего за день перед тем; он бегал на воле по

лесу, и двое грандов, случайно охотившихся в отдаленной части пробкового леса, окружавшего город, привезли его с собою во дворец, чтоб устроить Инфанте сюрприз; отец его, бедный угольщик, был только рад избавиться от такого уродливого и бесполезного ребенка. Самое забавное в Карлике, быть может, и было то, что сам он совершенно не сознавал, как он уродлив и смешон. Напротив, он, казалось, был счастлив и весел необычайно. Когда дети смеялись, и он смеялся, так же непринужденно и радостно, и, по окончании каждого танца, отвечивал каждому из них в отдельности уморительнейшие поклоны, улыбаясь и кивая головой, как будто он и сам был одним из них, а не маленьким уродцем, которого природа как-нибудь под веселую руку создала на потеху другим. Инфантою он был очарован безмерно, не мог от нее глаз оторвать и, казалось, плясал для нее одной. И когда, вспомнив, как на ее глазах знатные придворные дамы бросали букеты Каффарелли, знаменитому итальянскому певцу, которого Папа прислал в Мадрид из собственной домового церкви в надежде, что слад-

кие звуки его голоса исцелят тоску Короля, она вынула из волос красивую белую розу и, шутки ради, а также для того, чтобы помучить Камереру, с очаровательной улыбкой, бросила эту розу через всю арену Карлику, тот принял это совсем всерьез, прижал цветок к губам, уродливым и толстым, приложил руку к сердцу и опустил перед Инфантой на одно колено, причем радостная улыбка растянула рот его от уха до уха, а маленькие светлые глазки заискрились от удовольствия.

После этого Инфанта положительно не в состоянии была оставаться серьезной и продолжала смеяться еще долго спустя после того, как Карлик убежал с арены, и высказала дяде желание, чтобы танец немедленно был повторен. Камерера, однако ж, сославшись на чрезмерно палящее солнце, решила, что для ее высочества лучше будет немедленно вернуться во дворец, где для нее уже приготовлен роскошный пир, со включением настоящего пирога, какой специально подается ко дню рождения, с инициалами новорожденной из разрисованного сахара и красивым серебряным флагом на верхушке. Инфанта с большим достоинством поднялась с места, отдала приказ, чтобы маленький Карлик еще раз проплясал перед нею после сиесты и, поблагодарив юного графа Тьерра-Нуэва за устроенный ей чудесный прием, удалилась в свои апартаменты, а за нею и прочие дети, в том же порядке, как пришли.

Когда маленькому Карлику сказали, что он будет еще раз танцевать перед Инфантой по ее личному, нарочитому приказу, он так возгордился, что убежал в сад, в нелепом восторге покрывая поцелуями белую розу и выражая свой восторг самыми дикими и неуклюжими жестами.

Цветы пришли в негодование от дерзкого вторжения уродца в их прекрасную обитель; когда же они увидели, как он скачет по дорожкам, смешно и неуклюже размахивая руками над головой, они уже не в состоянии были дольше сдерживаться.

— Право же, он слишком безобразен, чтобы позволять ему играть в тех местах, где находимся мы! — восклицали Тюльпаны.

— Напоить бы его маковым настоем, чтобы он уснул на тысячу лет, — говорили высокие огненно-красные Лилии и от гнева запылали еще ярче.

— Ужас, прямо ужас, до чего он безобразен! — взвизгнул Кактус. — Он весь искривленный, приземистый, и голова у него несообразно велика в сравнении с ногами. При виде его я чувствую, как щетинятся мои шипы, и, если он подойдет ко мне близко, я исколю его своими колючками.

— И, вдобавок, у него в руках один из моих лучших цветков! — воскликнул куст Белых Роз. — Я сам дал его нынче утром Инфанте, в подарок ко дню рождения, а он украл мой цветок у нее. — И что было силы этот куст закричал: — Вор! Вор! Вор!

Даже красные Герани, которые обычно не спесивы, — у них у самих куча всяческих бедных родственников, — сворачивались коль-

цом от отвращения при виде его; и, когда Фиалки кротко заметили, что, хоть он и бесспорно очень некрасив, но ведь это же не его вина. Герани довольно справедливо возразили, что в этом-то и заключается главный его недостаток, и нет основания восхищаться человеком потому только, что он неизлечим. Да и Фиалки, по крайней мере, иные из них, сами чувствовали, что Карлик как будто даже кичится своим безобразием, выставляя его на показ, и что он выказал бы гораздо больше вкуса, если бы принял печальный, или хотя бы задумчивый вид, вместо того чтобы прыгать и скакать по дорожкам, принимая самые причудливые и нелепые позы.

Что касается старых Солнечных Часов, особы очень замечательной и некогда указывавшей время самому Императору Карлу V, они до того были поражены видом маленького Карлика, что чуть было не забыли отметить целых две минуты своим длинным теньевым пальцем и не удержались, чтобы не сказать большому молочно-белому Павлину, гревшемуся на солнышке на балюстраде, что, мол, всем известно, что царские дети — это царские дети, а дети угольщика — это дети угольщика, и безрассудно верить, будто это не так; с чем Павлин всецело согласился и даже крикнул: «Несомненно! Несомненно!» — таким пронзительным и резким голосом, что Золотые Рыбки, жившие в бассейне бывшего холодной струей фонтана, высунули головки из воды и спросили у огромных каменных Тритонов, в чем дело и что такое случилось.

А вот птицам Карлик почему-то понравился. Они и раньше часто видали его в лесу, как он плясал, подобно эльфу, гоняясь за подхваченными ветром листьями, или же, свернувшись клубочком где-нибудь в дупле старого дуба, делил с белками собранные орехи. И они ничуть не возмущались его безобразием. Ведь и соловей, который по вечерам пел в апельсиновых рощах так сладко, что даже луна иной раз склонялась послушать его, был и сам не великий красавец; потом этот мальчик был добр к ним: в жестокую зимнюю стужу, когда на деревьях нет ягод и земля становится тверда, как железо, а волки подходят к самым воротам города в поисках пищи, он никогда не забывал о них — всегда бросал им крошки от своей краюхи черного хлеба и делил с ними свой завтрак, как бы скуден он ни был.

И птицы летали и порхали вокруг него, на лету задевая крылышками его щеки, и щebetали меж собою, и маленький Карлик был так счастлив, что не мог удержаться, — похвастался перед ними пышною белою розой и сказал, что эту розу подарила ему сама Инфанта, потому что она любит его.

Птицы не поняли ни слова из того, что он им рассказывал, но это не беда, так как они все же склонили головы набок и приняли серьезный, вдумчивый вид, а ведь это все равно, что понимать, и вместе с тем это гораздо легче.

Ящерицам он также чрезвычайно понрав-

вился; и когда он устал бегать и прилег на траву отдохнуть, они подняли возню вокруг него и на нем самом, затеяли веселые игры и всячески старались позабавить его, говоря:

— Не всем же быть такими красивыми, как ящерицы — этого нельзя и требовать. И, хотя это звучит нелепо, в сущности, он уж не так и безобразен — если вы, конечно, закроете глаза и не будете смотреть на него.

Ящерицы — прирожденные философы и нередко часами способны сидеть на одном месте и размышлять, когда им больше нечего делать или когда погода слишком дождливая.

Зато цветы были чрезвычайно недовольны их поведением, равно как и поведением птиц.

— Это только показывает, — говорили они, — какое вульгаризирующее действие производят эта непрерывная беготня и лютанье. Хорошо воспитанные создания всегда стоят на одном месте, как мы. Нас никто не видал бегущими вприпрыжку взад и вперед по дорожкам или же скачущими, как безумные, по траве, в погоне за какою-нибудь стрекозой...

Цветы вздернули носики, приняли высокомерный вид и были очень довольны, когда немного погодя маленький Карлик вылез из травы и заковылял к дворцовой террасе.

— Право же, его следовало бы держать взаперти до конца жизни, — говорили они. — Вы только посмотрите, какой у него горб на спине, а ноги какие кривые! — И они захихикали.

А маленький Карлик и не подозревал об этом. Он страшно любил птиц и ящериц и находил, что цветы — самое удивительное, что только есть во всем мире, разумеется, за исключением Инфанты; но ведь Инфанта дала ему дивную белую розу, и она любит его, а это другое дело! Как ему хотелось бытть вместе с нею опять. Она посадила бы его по правую руку от себя и улыбалась бы ему, и он никогда больше не ушел бы от нее, а сделал бы ее своим товарищем и научил бы ее всяким восхитительным штучкам. Ибо, хотя он никогда раньше не бывал во дворце, он знал множество удивительных вещей. Он умел, например, делать из тростника крохотные клетки для кузнечиков и превращать суставчатый длинный камыш в такую свирель, которой внимал бы сам Пан. Он изучил все птичьи голоса и умел подражать крику скворца на верхушке дерева, цапли на болоте. Он знал, какое животное какие оставляет за собою следы, и умел выследить зайца по легким отпечаткам его лапок и кабана по примятым и растоптаным листьям. Ему были знакомы все пляски диких: и бешеный танец осени в одежде из багряницы, и легкая пляска в васильковых сандалиях среди спелых хлебов, и танец зимы с венками из сверкающего белого снега, и вешняя пляска цветов во фруктовых садах.

(Продолжение следует)

ЛЕЧИМ РАДИКУЛИТ

Болезнями позвоночника страдает 70% населения мира. Боли снижают социальную активность и приводят к временной нетрудоспособности. Возникновение процесса возможно в разных отделах позвоночника. Часто основным недомоганием являются деструкции внизу спины, характеризующие пояснично-крестцовый радикулит.

Определение и причины заболевания

Рассмотрим, что представляет собой радикулит или радикулопатия. Это сдавление спинномозговых корешков чаще на фоне дегенеративных изменений позвоночника (грыжи, протрузии дисков и др).

Пояснично-крестцовый радикулит, его симптомы и медикаментозное лечение. Часто поясничным радикулитом называют острую боль в поясничном отделе позвоночника, хотя сдавления корешков может и не быть, а обусловлено рефлекторным спазмом паравертебральных мышц.

Пояснично - крестцовый радикулит

Причины: дегенеративные изменения :остеохондроз (протрузии, грыжи дисков), спондилоартроз , смещение позвонков (спондилолистез, спондилолиз);

- компрессионные переломы позвонков на фоне остеопороза или травмы,
- проблемы с осанкой (сколиоз, кифоз, лордоз);
- воспалительный процесс (спондилодисцит , спондилоартрит, ревматоидный артрит, абсцесс);
- опухоли.

Спровоцировать процесс могут: физические нагрузки, переохлождение, поднятие (перенос) тяжелых предметов, малоподвижный образ жизни и лишний вес, беременность.

Симптомы, диагностика и лечение

При появлении симптомов пояснично-крестцовой радикулопатии необходимо приступить к лечению, назначенному врачом-вертебрологом. Лечение в домашних условиях не гарантирует 100% эффективность.

Симптомы

Главное место среди симптомов пояснично-крестцового радикулита занимает боль. Классификация по типу болевого синдрома:

1. Люмбаго. Это рефлекторный спазм паравертебральных мышц. Характерна острая боль внизу спины. Часто возникает во время (после) физической нагрузки.

2. Люмбоишиалгия. Это рефлекторный спазм паравертебральных мышц и грушевидной мышцы (чаще с одной стороны) ир-

радиация в ягодичную область.

3. Поясничная радикулопатия: боль в поясничном отделе с иррадиацией по пораженному корешковому нерву, чувствительные и двигательные нарушения в зоне иннервации нерва. Верхние сегменты 1-3 - это промежуточные половые органы, 4-5 и 1 крестовый - это нижние конечности.

При хроническом течении заболевания чувствительные и двигательные нарушения могут уже не восстановиться, может сформироваться хронический болевой синдром, самое грозное осложнение это стеноз позвоночного канала сдавление спинного мозга или корешков спинного мозга (конского хвоста). Развивается парез нижних конечностей, нарушение тазовых функций. При данном осложнении требуется экстренная консультация нейрохирурга и решение вопроса об оперативном вмешательстве, декомпрессии позвоночного канала.

Диагностика

Врач проведет тесты:

клинический симптом пояснично-крестцового радикулита по Бехтереву: непроизвольное сгибание ноги с больной стороны при принятии положения «сидя» после горизонтального расслабления;

- по Дежерину: нарастание боли при покашливании;

- симптом Лассега: поднятие ноги вверх из горизонтального положения вызывает резкую боль с поврежденной стороны.

Лечение

Лечение пояснично-крестцового радикулита включает немедикаментозные и медикаментозные методы.

1. К немедикаментозной терапии относят: постельный режим; ношение корсета; тракция (вытяжение)- улучшает кровоснабжение, снимает спазм мышц ,уменьшает боль;

- мануальная терапия: артровертебральная, мягкотканая, краниосакральная, висцеральная;

- физиотерапия (электрофорез, СМТ, диадинамические токи, УФО, магнитолазер, магнитотерапия);

- иглорефлексотерапия;

- в период выздоровления лечебная гимнастика. Комплекс упражнений направлен на растяжение, снятие спазма мышц, нормализацию обменных процессов, укрепление мышц спины.

2. Медикаментозное лечение.

Кулировать приступ боли помогут:

- нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, лорноксикам, кетопрофен, декскетопрофен, нимесулид, ибупрофен и др), миорелаксанты (толперизон, тизанидин, баклосан), анальгетики (трамадол);

- блокады: анестетики (лидокаин, новокаин), глюкокортикостероиды;

- внутривенное введение сосудистых препаратов(эуфиллин), мочегонных препаратов (магнит, фуросемид);

- препараты местного действия: пластыри и мази.

Также для восстановления чувствительных и двигательных нарушений препараты тиоктовой кислоты, витамины группы В, препараты ипидакрина . Неэффективность консервативного лечения может послужить основанием для хирургического вмешательства.

Первая помощь

Острый приступ может начаться внезапно. Вне дома: принять положение с наименьшей болезненностью, подложить ее ослабления. Дома: принять негормональный противовоспалительный препарат, лечь на спину на жесткой поверхности. Можно использовать мазь.

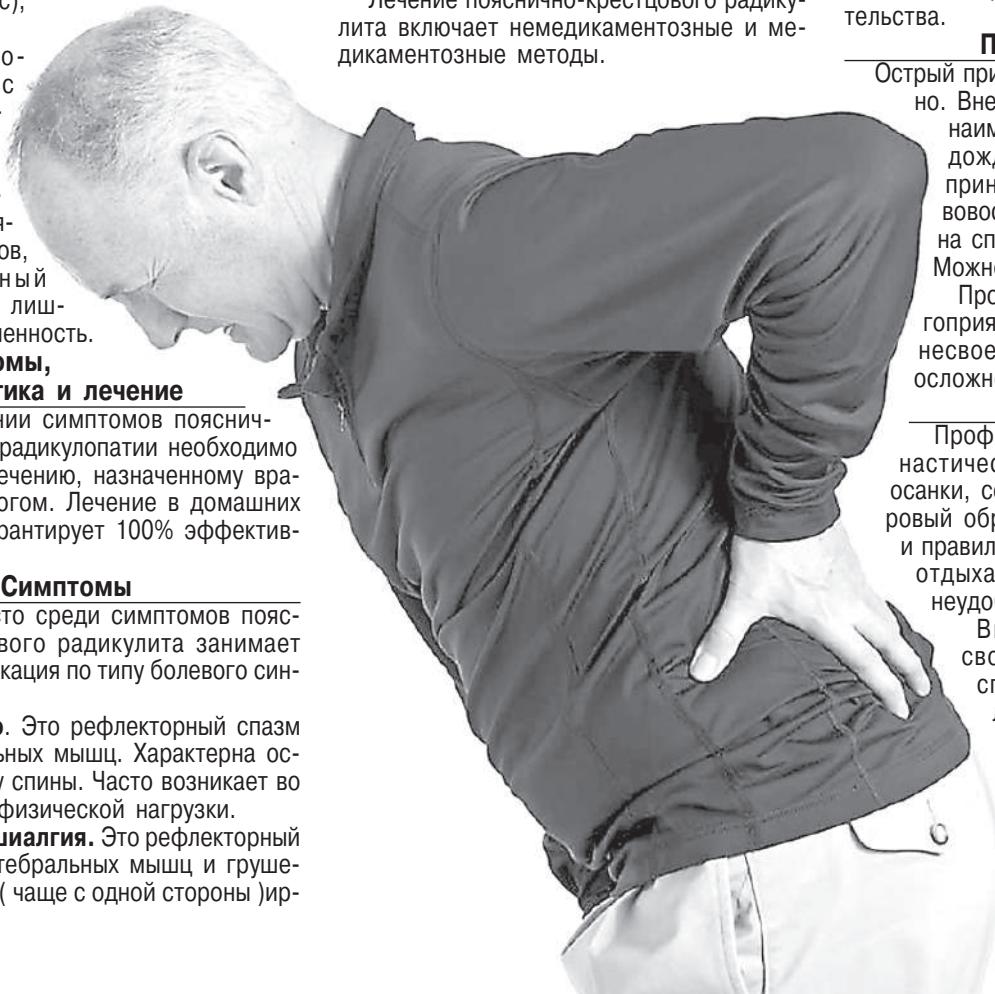
Прогноз заболевания чаще благоприятный. Однако, если лечение несвоевременное, могут начаться осложнения.

Профилактика

Профилактические осмотры, гимнастические упражнения, контроль осанки, сон на жесткой постели, здоровый образ жизни (занятие спортом и правильное питание, режим труда и отдыха). Рекомендуется избегать неудобных поз.

Выздоровление зависит от своевременного обращения к специалисту, полноценности лечения, профилактики. Для предупреждения рецидивов необходимо устранить провоцирующие факторы и выполнять рекомендации врача.

Надежда ГРУНЬ



ЯК ВІДНОВИТИ СВОЄ ТІЛО

Сучасні дослідження доводять давню істину: сила думки має ефект потужного магніту, що притягує зміни, потрібних людей, інформацію, ситуації й трансформує реальність. Та, щоб думки отримали цю силу, потрібно щодня тренувати свідомість і підвищувати запас внутрішніх сил.

Передусім працювати з думками та емоціями: очистити розум від страхів, образ, заздрощів, сумнівів і гніву, що з'їдають енергію, а також трансформують вашу дійсність до гіршого. Якщо цього собі не бажаєте, час сказати «стоп» і нарешті почати контролювати, які образи та установки продукує ваш розум.

Звісно, завдання не із простих, якщо вже десятиліттями звикли думати негативно, але воно цілком під силу кожному. На допомогу придуть різноманітні практики.

Більшість із сучасних технік, які поширюють психологи та енергопрактики, походять із давніх ведичних індійських знань. Тому повернімося до першоджерел, до потужної практики щодо зцілення та зміни різноманітних ситуацій у вашому житті на краще, які роблять йоги Гімалаїв багато століть.

В Індії просвітлені вчителі передають її своїм учням. Саме так цю практику майстер карма-йоги Девіндер джі Сінгх Судан (Індія) отримав свого часу від свого вчителя святого Гімалаїв Балака Йогешвара Дас джі Махараджа. Він навчав цієї трансформаційної практики українців у своїй відкритій групі в інтернеті, а нині поділився нею з нами.

Приховані ресурси організму

Сьогоднішня практика також працювати-ме на розкриття наших прихованих ресурсів, і вона покликана допомогти розв'язати різні завдання. Передусім, це наповнення енергією та внутрішньою силою. Потому цю енергію можете направляти конкретно у хворі органи, посилавши їм заряд здоров'я, світла, любові. А також - на успіх у справах, розв'язання складних ситуацій у родині, як для себе так і інших. Але все це відбувається поступово, поетапно.

На першому етапі слід навчитися входити в стан розслаблення та наповнення енергією. Для цього сядьте в зручне положення, бажано йогівську позу, коли сидите на сидниці зі схрещеними ногами, якщо складно, то на стільці. Спина рівна, усміхайтеся, заплющте очі й розслабтеся. Нехай ваше тіло стане легким, розум спокійним, концентрація на диханні.

Відчуваємо точку трішки нижче пупа, світло та енергію, що пульсують там. Візуалізувавши її, прокачуємо енергію, що йде по центру тіла від низу живота до верхньої точки голови. На вдиху піднімаємо світло, енергію вгору, на видиху опускаємо від маківки до місця нижче пупка. Відкиньте всі думки, будьте наповнені спокоєм, диханням, енергією, що, рухаючись по тілу, гармонізує вашу внутрішню силу.

Коли відчуєте, що опанували це, й ра-

зом із диханням вам вдається піднімати цей згусток енергії, ви відчуваєте й бачите його внутрішнім зором. Далі вчимося додатково отримувати енергію із зовнішніх джерел. Продовжуючи сидіти в попередній позі із заплющеними очима, усміхайчись, перенесіться в уяві на галявину. Ви сидите, дивлячись у хмари. На вдиху відчуйте, що ваша енергія рухається від пупка, а далі, проходячи через усе тіло вгору, ця світлова куля вилітає через маківку й торкається хмар. Ваша енергія, помножена цією неймовірною силою, на видиху повертається в тіло, наповнюючи його, й доходить до пупка. Так дихаємо 15-20 хвилин.

Потому повністю зосереджуємося на відчуттях у тілі: наскільки більше енергії, світла, радості змогли акумулювати в собі. Коли станете майстром на цьому етапі, час переходити до наступного

На другому етапі направлятимемо енергію на зцілення або допомогу собі чи іншим. Завжди робимо її після практик першого етапу, під час яких наповнили все тіло та передусім енергоцентр на 2 пальці нижче пупка. А тепер звідти будемо черпати енергію на благо.

Практика на оздоровлення хворого органа

Продовжуєте сидіти в попередній позі із заплющеними очима, з максимальною концентрацією. Відчуваємо, як на вдиху енергія від пупка йде у хворий орган у вашому тілі: як вона наповнює, освітлює затемнені недугою ділянки, як регенерується кожна клітинка, наповнюючись любов'ю й радістю, як енергія любові розчиняє біль та інші неприємні відчуття.

Побачте внутрішнім зором, як цей орган сяє. За кожного вдиху піднімаєте новий заряд акумульованої в пупку енергії до хворого місця, аж поки не відчуєте, що ви повністю наповнили його світлом і здоров'ям.

Практики на гармонізацію здоров'я інших людей, ситуацій, стосунків

Техніка дещо нагадує попередню. Ви також сидите з рівною спиною, очі заплющені, відчуваєте енергію в енергоцентрі нижче пупка. Тепер уявіть людину, ситуацію, стосунки, які б ви хотіли гармонізувати силою енергії любові. Спрямуйте з диханням свою енергію від пупка до середини грудей і вже звідти поширте її в людину чи об'єкт із посланням, що ви даєте цю енергію, як силу (тим найкращим шляхом, як хоче простір) на розв'язання проблеми, чи розвиток бізнесу, чи примноження любові в парі.

Якщо ж хочете допомогти зі здоров'ям іншому, візуалізуйте цю людину. І за кожного вдиху енергію з пупка піднімайте до серцевого центру, а далі відчувайте, як посилає її у хворий орган іншої людини. Робіть так, доки не відчуєте полегшення, що ситуація покращилася енергетично.

Залежно від складнощів ситуації чи стану здоров'я робити ці практики слід 2-3



рази на день протягом кількох тижнів або ж доки ситуація не розв'яжеться.

Навчіться наповнюватися енергією

Щоб направляти енергію на благо, нею слід навчитися наповнюватися. Адже з порожнього глечика не наповниш горняк. Тому початківцям, перш ніж починати зцілення тіла, ситуацій чи стосунків, рекомендую добре опанувати першу частину практики. Робити її протягом 2-ох тижнів зранку та ввечері по 20-40 хв. Лише коли відчуєте, що є сила, спокій і рух енергій у тілі, можна переходити до другої частини.

Друге - цю енергію не можна використовувати для заподіяння зла комусь, адже, за законами карми, заподіяне бумерангом, з подвійною силою, повернеться до вас.

Третє - направляючи енергію, відчувайте, як ситуація змінюється просто зараз, та не ставте обмежувальних установок. Наприклад, якщо в когось проблеми по роботі, не програмуйте, щоб бос зробив щось конкретне, що зробить вас щасливими.

Олена МАРКІВ

Молодість і краса

*нашого
організму*

Весна – це найкращий час для того, щоб трохи розвантажити свій організм і вивести шлаки. Лікарі говорять, що саме навесні найчастіше загострюються хронічні захворювання, погіршується робота нервової, травної та кістково-м'язової систем. Авітаміноз, весняна втома не дають можливості природно прокинутися й оновитися після зими. **Допомогти організму справитися з весняними недугами може правильний збалансований раціон харчування.**

Меню на весну

Весняне меню повинне бути легким і вітамінним. У цей час варто відмовитися від важких продуктів: булочок, пиріжків, білого хліба, копченостей, жирної їжі, кетчупів, майонезу, цукерок, ковбас та сосисок, консервів, маринадів, смажених страв.

Кращим **сніданком** у весняний період буде каша, сир, м'ясо або кукурудзяні пластівці. Від сніданку залежить самопочуття протягом всього дня, а саме ці продукти багаті на вітамін А і залізо, які підтримують нормальну працездатність і покращують роботу мозку.

Обід повинен включати овочевий суп, нежирне відварне м'ясо (телятина, яловичина, курка), овочевий салат із зеленню і рослинною олією, запечену або тушковану другу страву.

Вечеря – максимально легкий: фруктовий або овочевий салат, нежирний йогурт або кефір, соки.

Весняний раціон повинен включати багато продуктів, багатих вітамінами і мікроелементами. Звичайно, це в першу чергу фрукти і овочі. Тільки пам'ятайте, що організм краще засвоює звичні для нього продукти, для нашої місцевості – це капуста, морква, буряк, картопля, яблука. В них міститься багато поліевої кислоти, вітамі-

ну С, бета-каротину. Дуже корисна в цей час зелень – ще одне джерело вітамінів. Овочеві салати з різними видами трав повинні бути головним блюдом весни. Також бажано включити в раціон продукти, що містять йод. У першу чергу це морепродукти. Крім того, дари моря містять повноцінні білки, вітаміни А і D, омега-3 кислоти, які запобігають утворенню тромбів і знижують рівень артеріального тиску. Додайте в своє меню креветки, мідії, морську рибу (особливо з сімейства осетрових, в ній міститься мало жирів). Допомогають очищати організм такі продукти: мюслі, вівсяні пластівці, хліб із висівками або грубого помелу. Не забувайте і про кисломолочні продукти, вони добре підтримують біобаланс у кишечнику. Тільки кефір або йогурт краще вибирати з невеликою жирністю і низьким вмістом цукру.

Рослинні олії у весняному раціоні

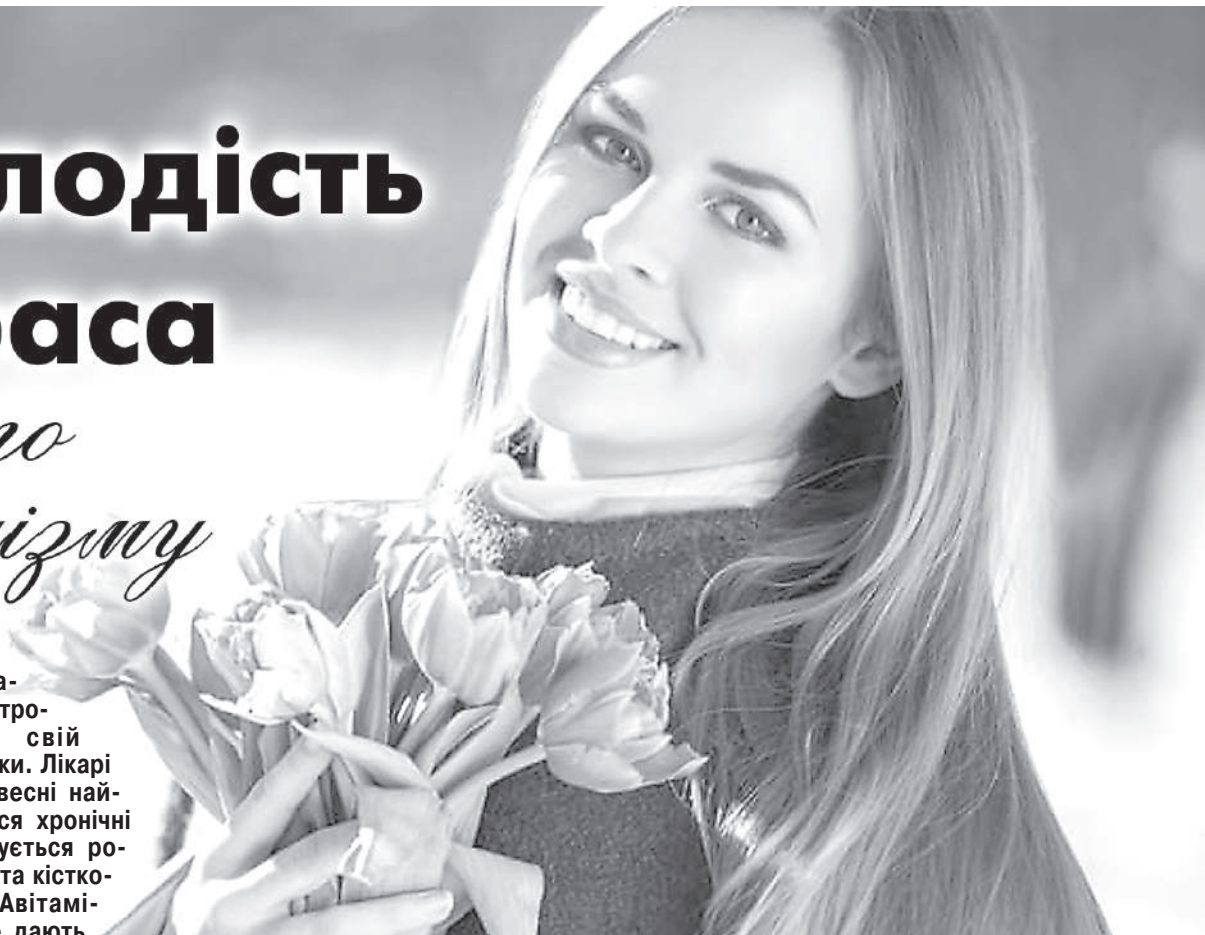
Але одна з головних причин весняної млявості – надлишок жирів. Зовсім відмовитися від жирів – нерозумно, оскільки, по-перше, без жирів не будуть засвоюватися деякі вітаміни і мікроелементи (наприклад, вітаміни молодості та краси – А і Е), а по-друге, при відмові від жирів ми починаємо вживати більше цукру. Вихід простий – вживати менше тваринних жирів, які є джерелом холестерину, а більше – рослинних.

Рослинні олії дуже корисні для серця, так як не містять холестерину, так само в них багато вітамінів А, D, Е і К, які зміцню-

ють імунну систему, м'язи і кістки. У таких оліях містяться ненасичені жирні кислоти, вони надають антиатеросклеротичну дію, благотворно впливають на функції печінки і шлунково-кишкового тракту. Але варто пам'ятати, що олії корисні тільки в натуральному вигляді. Нерафіновані натуральні олії не придатні для смаження, оскільки втрачають всі свої цілющі властивості при контакті з високими температурами.

Суміш олій волоського горіха і насіння гарбуза зміцнює імунітет! Так як головне блюдо весняного раціону – овочеві салати, рослинні олії, додані до них, можуть стати хорошим помічником в оновленні та пробудженні організму після зими. Вибір харчової рослинної олії не обмежується тільки соняшниковою і оливковою. Дуже корисно додавати у страви натуральні олії зародків пшениці, волоського горіха, насіння гарбуза. Наприклад, олія волоського горіха містить А, D, Е, антиоксиданти і поліненасичені жирні кислоти, які живлять, захищають і сприяють відновленню клітин печінки, серця і мозку.

Олія зародків пшениці допоможе продовжити молодість, зміцнити нервову, ендокринну системи, імунітет. Суміш олій волоського горіха і насіння гарбуза посилює ефективність процесів загоєння і відновлення, зміцнює імунітет. Для додавання в їжу олії можна чергувати або поєднувати, додавати пряні трави або зелень. Експериментуйте, насолоджуйтеся смаком весняних страв і пам'ятайте, що натуральні



рослинні олії є джерелом безцінних поживних речовин для здоров'я, молодості і краси нашого організму.

Пропонуємо Вам продукти, які допоможуть побороти весняний авітаміноз.

Цитрусові

Вміст вітаміну С у цитрусових фруктах допоможе зміцнити стінки судин, позбутись втоми та сонливості, а також зміцненню імунітету.

Кисломолочні продукти

Насичують мікрофлору кишківника бактеріями, які допомагають засвоєнню поживних речовин, вітамінів та мікроелементів. Вітамін А, який міститься у кисломолочних продуктах, допомагає організму захиститись від простудних захворювань.

Жирна морська риба

Сьомга, сардина – це джерело Омега-3 та вітаміну D, які необхідні для зміцнення кісток.

Овочі

Морква, капуста, буряк – це джерело вітамінів, мінералів та антиоксидантів, а також ці продукти містять харчові волокна. Волокна допомагають організму виводити токсичні речовини.

Бобові, крупи

Квасоля, гречка, вівсяна та перлова крупа є джерелом магнію та вітамінів групи В, які заспокоюють нервову систему, допомагають захистити її від стресів. Кремній важливий для шкіри, волосся та нігтів.

Змініть своє ставлення до правильного харчування

Визначте для себе, що правильне харчування – це не необхідний захід для вашого здоров'я, а просто можливість вживати смачну їжу і при цьому отримувати задоволення і бути в доброму здоров'ї.

Придумайте для себе винагороду

Не вигадуйте винагороди абстрактної, наприклад «гарне тіло» або «покращити здоров'я». Така мотивація для більшості недостатньо відчутна. Тому, придумайте собі винагороду, якою можна себе побалакувати після відвідування тренування, наприклад, з'їсти шматочок чорного шоколаду.

Обіцянка

Дайте обіцянку про зайняття спортом публічно. Наприклад, складіть угоду з кимсь про штрафи на певну суму за кожен пропуск тренування без вагомій причини.

Позитивне мислення

Позитивна візуалізація – вірний соратник мотивації. Але однієї уяви мало для досягнення мети, тому пропонуємо певні мови:

-зрозумійте для себе, якої мети Ви прагнете досягти;

-уява повинна чітко асоціюватись із кінцевим результатом;

-позначте перешкоди, які заважатимуть досягти наміченої мети;

-план подолання перешкод.

Бажаємо успіхів!

Ліна ЧЕБЕР

Алое – наш добрий помічник і друг, косметолог, лікар і хір

У кімнатному квітникурстві вирощують велику кількість видів і різновидів алое. Деякі види алое використовують у медицині. Сік алое має омолоджуючий і відновлювальний ефект для шкіри, в ньому міститься велика кількість вітамінів та мінералів, його здавна використовують при лікуванні опіків, гнійників, подразнення шкіри та обмороженнях. Існує припущення, що навіть сам Олександр Великий вдерся на острів Сокорта, після того як йому стало відомо, що там росте величезна кількість алое, достатня для лікування ран цілого батальйону.



Нежить та інше

Якщо додати сік алое у краплі проти нежиті, отримаєте засіб, який зволожує слизову оболонку носа, зменшує вірусну мікрофлору.

При дворазовому щоденному застосуванні 30 мл соку алое знижується дискомфорт у кишечнику. Шлунковий сік починає виділятися в необхідній для організму кількості.

Для загоєння ран від порізів застосовують компрес із алое. Тканину слід просочити соком і накласти поверх. Пов'язку змінювати 2 рази на день.

Один із поширених способів використання соку цієї рослини – лікування очних хвороб, зокрема катаракти, запалення повік, кон'юнктивіту, набрякості повік. Сік алое в комплексі з олією чистотілу, соком аїру, оцтом і лляною олією допомагає лікувати псоріаз. Потрібно змішати сік алое (3 ч. л.), олію чистотілу, сік аїру, оцет, лляну олію (інші інгредієнти – по 1 ч. л.). Безпосередньо базовий компонент очищає і незаражує шкіру, запускає регенерацію тканин, знімає свербіж.

Герпес

При лікуванні герпесу сік алое – унікальний інгредієнт, який допомагає боротися з вірусом. Уражену ділянку шкіри слід натерти свіжим або замороженим соком. За рахунок вітаміну С, амінокислот, які мають антибактеріальну дію, джерело інфекції знищується. Від селену і комплексу вітамінів А, Е і С у складі після нанесення соку алое на шкіру виводяться вільні радикали, а завдяки антиоксидантам вона стає у тонусі, нормалізується вироблення колагену.

Печія

Щоб позбутися печії, треба змішати в рівних пропорціях сік алое, мед, оливкову олію. Суміш підігріти на водяній бані, поки мед не стане рідким, а потім охолодити. Приймати ліки по столовій ложці перед їжею тричі на день.

Для того щоб отримати порцію цілющого соку, зрізають м'ясисті нижні листки рослини, який не менше 3 років, краще 5-7. Потім листя промивають, просушують і поміщують у холодильник на кілька днів. Витримане в холодильнику листя нарізають на шматочки і через марлевий мішечок віджимають сік. Розрізати листя найкраще керамічним, а не залізним ножом, оскільки при контакті із залізом властивості алое частково губляться. Розчин екстракту алое призначають при запаленнях легень, для лікування гнійних очогів у організмі, у вигляді інгаляцій при бронхіті. Сік алое додають у фітопрепарати, що містять залізо, які застосовуються для лікування анемії.

Медицина використовує алое для лікування більшості захворювань суглобів – артриту, артрозу, ревматизму, причому, незалежно від форми хвороби і ступеня ураження. Цілюща дія рослини обумовлена унікальним складом її соку і м'якоті, які містять:

-Комплекс рослинних органічних кислот: кумарову, яблучну, янтарну, коричну, лимонну. Ці компоненти є природними імуностимуляторами і антисептиками, вони зміцнюють організм і борються із хвороботворними мікробами.

-Дубильні речовини – мають протизапальну, протимікробну, в'язучу, кровоспинну дію.

-Фітонциди – є потужними природними антибіотиками.

-Вітамінно-мінеральний комплекс, що включає важливі для організму мікроелементи.

-Перед застосуванням препаратів з алое необхідна консультація з лікарем.

-Застосовувати в лікувальних цілях можна тільки багаторічні (від 3-х років) рослини.

-Заготовлене листя алое не можна тримати на відкритому повітрі, його можна зберігати тільки в холодильнику.

-Алое не можна приймати пізніше 19 годин, щоб уникнути порушень сну.

-Через сильні стимулюючі властивості не можна застосовувати алое для лікування маленьких дітей до 3-х років, навіть зовнішньо, так як активні речовини, що містяться в алое, всмоктуються в організм малюка.

Увага!

Однак в певних випадках використання алое протипоказано. Не можна вживати цю рослину під час вагітності, менструації, будь-яких видах кровотеч, алергії, важких інфекцій в стадії загострення, захворюваннях печінки, захворюваннях нирок.

Олена БУРДАК



СМАЧНОГО!

Великодні секрети для господинь

Паска — це надзвичайно смачний і, в той же час, особливий вид випічки—це тайство, яке вимагає дотримання деяких правил. Для того щоб приготувати смачну, пишну і ароматну паску для великоднього столу, потрібно знати секрети і рецепт приготування.

Рецепт приготування паски

Інгредієнти:

1 кг борошна; 300 мл молока; 7 яєць (одне для змащування верху); 1,3-1,5 склянки цукру; 250 грамів м'якого вершкового масла; Жменя родзинок та інші сухофрукти, наприклад сушена журавлина; 50 грамів свіжих дріжджів; 3/4 чайної ложки солі; 1/2 чайної ложки ваніліну; мелений мускатний горіх (за бажанням); 50 грамів мигдалю (за бажанням); 50 грамів цукатів (за бажанням).

Спосіб приготування:

Перше, що потрібно зробити, — це приготувати опару. Для цього молоко підігрійте до теплого (не гарячого) стану, розчиніть у ньому дріжджі, 1 столову ложку цукру, додайте половину борошна і добре перемішайте. Поставте тісто підходити, щоб воно збільшилося вдвічі та покритися бульбашками (зазвичай на це потрібно півгодини).

На основі опари можна готувати тісто. Візьміть 3 жовтки і 3 цілих яйця, розітріть із цукром і сіллю (3 білки залишаються для глазури). Обережно додайте яєчну суміш у тісто, другу частину борошна і добре перемішайте. Потім розтопіть на водяній бані масло і додайте його в тісто, знову перемішайте. Тепер у тісто можна додати родзинки, сухофрукти, ваніль, мускатний горіх та ін. Вимішувати тісто потрібно близько 20 хвилин — так, щоб воно добре відокремлювалося від рук.

Після того, як тісто вимішане, накрийте його рушником і залиште в теплому місці настоюватися в середньому на 2 години. При цьому за тістом для паски потрібно доглядати. Як тільки тісто підніметься перший раз, акуратно руками за годинниковою стрілкою опустіть його (сильно не вимішуйте), знову накрийте рушником і залиште настоюватися. Якщо хочете, можете повторити ще один раз.

Збийте 1 яйце з 1 столовою ложкою води (для того, щоб змастити верх паски).

Тепер прийшов час розподіляти тісто по формах (попередньо змазаних маслом). Заливати тісто потрібно не більше ніж наполовину (можна навіть на третину — так паски вийдуть пишніші). Коли тісто збільшиться в об'ємі до 3/4 формочки, змастіть його збитим яйцем.

Поставте тісто у формочки в розігріту духовку в середньому на 60 хвилин. Щоб верх паски не підгорів, після того як він підрум'яниться, потрібно накривити його кружечком паперу, змоченим водою.

Поки паска випікається, приготуйте глазур. Для цього візьміть 3 білки і 120-150 грамів цукру. Білки добре збийте, потім поступово додайте цукор. Коли паска буде готова, змастіть її білковою сумішшю і посипте цукатами, шоколадом, горіхами або спеціальною присипкою для паски.

Паска з рідкою начинкою

Складові: яйця — 3 шт., жовтки — 4 шт., сіль — 1 ч. л., цукор — 1,5 ст. л., мед рідкий — 1,5 ст. л., дріжджі сухі — 10 г, масло вершкове — 150 г, борошно — 450 — 500 г, молоко — 200 мл, паста шоколадна або шоколадно-горіхова — 4 ст. л., глазур цукрова і шоколад для декору.

У великій ємності змішати 2 легко збитих із сіллю яйця, жовтки, молоко, цукор, мед і дріжджі. Додати розм'якшене вершкове масло, перемішати. Ввести просіяне борошно і вимісити тісто до зникнення грудочок. Воно повинно стати м'яким, як бісквітне. Накрити і залишити в теплому місці на

2 – 2,5 години. За цей час тісто має збільшитися в об'ємі вдвічі.

Розділити тісто на три частини. Найменшу (2 ст. л.) частину змішати з пастою. На дно форми викласти один шматок тіста, в його центр — кремову масу і закрити тістом, що залишилося. Залишити в теплому місці ще на 1,5 години.

Змастити паску сумішшю зі збитого яйця і 1 ст. л. води, поставити в розігріту до 185°C духовку на 35 – 40 хвилин. Потім повністю остудити, виїняти з форми. Прикрасити паску цукровою глазур'ю і невеликими шматочками шоколаду.



Паска на сметані

Інгредієнти:

300 мл молока; 11 г сухих дріжджів (або 50–60 г сирих дріжджів); 3 яйця; 200 г цукру; 150 г вершкового масла; 250 г сметани (15–20%); паличка ванілі (або 2 ч.л. ванільного цукру); 300 г родзинок; 700–800 г борошна.

Спосіб приготування:

Молоко підігрійте, щоб воно було трохи тепле. В молоко додати дріжджі і 1 ч.л. цукру. Додати 200–250 г борошна, перемішати. Накрити серветкою або рушником. Поставити в тепле місце. Опара повинна збільшитися вдвічі (в середньому треба почекати близько 30 хвилин).



Яйця збити з цукром. Паличку ванілі розрізати, виїняти насіння. В опару додати яйця і перемішати. Додати насіння ванілі (або ванільний цукор), потім розм'якшене (НЕ топлене) масло, ретельно перемішати, додати сметану і знову перемішати масу. Після додати борошно, що залишилося (борошно може знадобитися трохи більше або менше, це залежить від якості), замісити тісто.

Тісто необхідно добре вимісити, воно не повинно бути крутим і не прилипати до рук. Накрити тісто серветкою або рушником і поставити в тепле місце. Тісто має добре піднятися. Додати родзинки (попередньо вимити і висушені), накривити серветкою або рушником. Поставити в тепле місце. Дати тісту ще раз добре піднятися (знову близько 30 хвилин).

Форми трохи змастити маслом. Викласти тісто, заповнюючи формочки на 1/3 висоти форми і дати тісту піднятися. Поставити в розігріту до 100 градусів духовку, випікати протягом 10 хвилин. Потім температуру збільшити до 180 градусів. Випікати до готовності (близько 30 хвилин).

Як тільки паска зарум'яниться, перевірити її на готовність, простромивши зубочисткою або дерев'яною шпажкою. Прикрасити за смаком.

Міліца КОРОВАЙ



2 – 2,5 години. За цей час тісто має збільшитися в об'ємі вдвічі.

Розділити тісто на три частини. Найменшу (2 ст. л.) частину змішати з пастою. На дно форми викласти один шматок тіста, в його центр — кремову масу і закрити тістом, що залишилося. Залишити в теплому місці ще на 1,5 години.

Змастити паску сумішшю зі збитого яйця і 1 ст. л. води, поставити в розігріту до 185°C духовку на 35 – 40 хвилин. Потім повністю остудити, виїняти з форми. Прикрасити паску цукровою глазур'ю і невеликими шматочками шоколаду.



Засновник:
Хортицька національна
навчально-реабілітаційна
академія - м. Запоріжжя
Видавець: ХННРА
Свід. №22128-12028ПР Серія КВ,
видане Міністерством юстиції України
від 22.04.2016

Адреса редакції: 69017,
м. Запоріжжя, о. Хортиця,
Наукове містечко, 59.

Телефон:
(061)286-54-81

e-mail: shatohina-ei@ukr.net

Редакційна
колегія:
Нечипоренко
В.В.,
Васильцова В.І.
Волкова С.С.,
Козарик О.С.

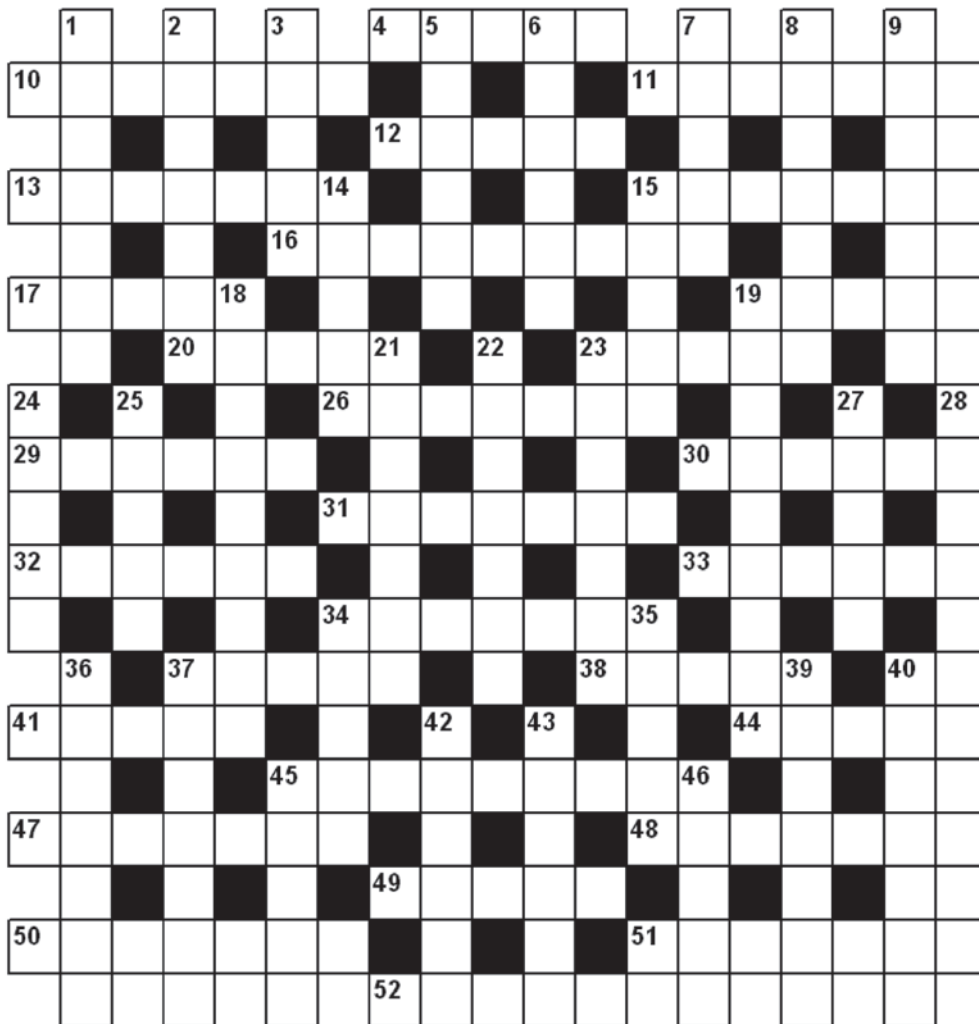
Шеф-редактор
Валентина
Нечипоренко
Головний редактор
Євгенія Шатохіна

Номер зверстано
та надруковано
в поліграфічному
відділенні
ХННРА
Тираж: 2500 екз.

Редакція залишає
за собою право
здійснювати
літературне
редагування
матеріалів

Передплатний індекс - 37720

КРОСВОРД



По горизонтали:

4. Морская свистопляска. 10. Что не стоит брать с собой в Тулу? 11. Деньги, исполняющие романсы. 12. Крылатая, летающая с языка. 13. Небезобидное вранье. 15. Брошь на военной шапке. 16. Первый лунатик. 17. Маленькое ничто. 19. Халявная пища с небес. 20. За него заходит ум, когда шарик заходит за ролики. 23. Открытие сейфа без ключа. 26. «Старость не ...» (посл.). 29. Ветроэлектрогенератор покороше. 30. Бабочка с «царским» именем. 31. Что в голове у олуха царя небесного? 32. Ябеда, сделавший карьеру. 33. Юный ленинец. 34. Эксперт по стоимости. 37. Снежная карусель. 38. Блюдо, которое сорока-ворона варила и деток кормила. 41. Дорога, по которой шла Саша, когда сосала сушку. 44. Неотесанный бриллиант. 45. Уютное строение, которое можно свить. 47. Шишка на мокром месте. 48. Слово, канувшее в Лету. 49. Мужчина, проигравший в домино. 50. Чувство, сопутствующее первооткрывателю. 51. «Эстафетная палочка» инфекции. 52. Слои неприкасаемых.

По вертикали:

1. «Мужчина в полном расцвете сил». 2. Телох-

ранитель арестанта. 3. Возглас, обозначающий, что добавить к сказанному больше нечего. 5. Добровольный носитель рюкзаков. 6. Запас, который просит пить и есть. 7. Каждый из тех, чем красна изба. 8. Слово, даже фонетически обозначающее шум, гам и пустую болтовню. 9. Царапина повышенной площади. 14. Король, при дворе которого ошивались янки (литер.). 15. Титул идиота Мышкина. 18. Разговор двух соседок «за жизнь» (разг.). 19. Холодильник в холодильнике. 21. Кибер-триллер, в котором Киану Ривз выступает борцом за спасение человечества от искусственного интеллекта. 22. Время, когда исчезают тени. 23. Первый нетяжелый день недели. 24. Звук улетающей зарплаты. 25. Минни отпуск. 27. Без пяти минут фарфор. 28. Молодец, готовый на всякие лихачества. 34. Некоторые его вызывают на себя. 35. Головной убор, в котором и кирпич не страшен. 36. Музыкальный инструмент со своим языком. 37. У Майн Рида он без головы. 39. Буквенный букет. 40. Шутливая барышня. 42. Огонь в желудке. 43. Выкрутас. 45. «Подкладка» под живопись. 46. И печень, и журнал, и налоговая инспекция.

ОТВЕТЫ НА КРОСВОРД В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ:

По горизонтали: 6. Комедиограф. 7. Антиквариат. 12. Водород. 16. Носорог. 17. Молодожен. 18. Битье. 19. Строп. 20. Водоворот. 21. Холст. 22. Минор. 23. Установка. 24. Отвал. 25. Хомяк. 26. Авианосец. 28. Аллегро. 29. Балтика. 33. Раскрасавец. 34. Теплотехник.

По вертикали: 1. Военком. 2. Гений. 3. Битва. 4. Угорь. 5. Марафон. 8. Горизонталь. 9. Фольксваген. 10. Болтливость. 11. Домохозяйка. 13. Донорство. 14. Водоканал. 15. Молокосос. 16. Небоскреб. 26. Арбалет. 27. Царевич. 30. Акула. 31. Пасть. 32. Пасха.

ПОСМІХНІСЬ



М. ЛАДИЧЕВ

CARICATURA.RU

Важен не размер зарплаты, а умение ею пользоваться.

Есть такая пытка: человек долго-долго сидит в офисе, и ему очень-очень медленно капает на карточку зарплата, и он от этого сходит с ума.

Я тоже против зарплаты в конвертах, пусть дают в мешках.

Работа, работа - перейди на идиота, а ты, зарплаточка, - каждый день на карточку...

- Зачем ты ежемесячно тратишь так много денег на лотерею? Ведь шанс выиграть очень ничтожный?

- Я на свою будущую пенсию с зарплаты тоже ежемесячно отчисляю большие деньги, но в лотерею выиграть хоть шанс какой-то есть!

- Слушай, я кроссворд разгадываю. "Человек, который обязан отдавать все деньги другому человеку, получая взамен еду". Это кто?

- Раб.

- Я тоже думаю, что раб, а жена написала: "Муж".

- Чем занимаешься?

- Торгую углем, газом, лесом, металлом.

- В олигархи подался?

- Нет, продавцом работаю в придорожном магазине "Всё для шашлыка": газовые баллончики для розжига, дрова, древесный уголь, мангалы, шампуры...

- Время - это, пожалуй, единственное, что ни за какие деньги не купишь.

- Ну не знаю, часто вижу объявления от каких-то девушек: "1000 гривен за час" - видимо, время продают.

І в будні, і в свята разом з мамою і татом!

