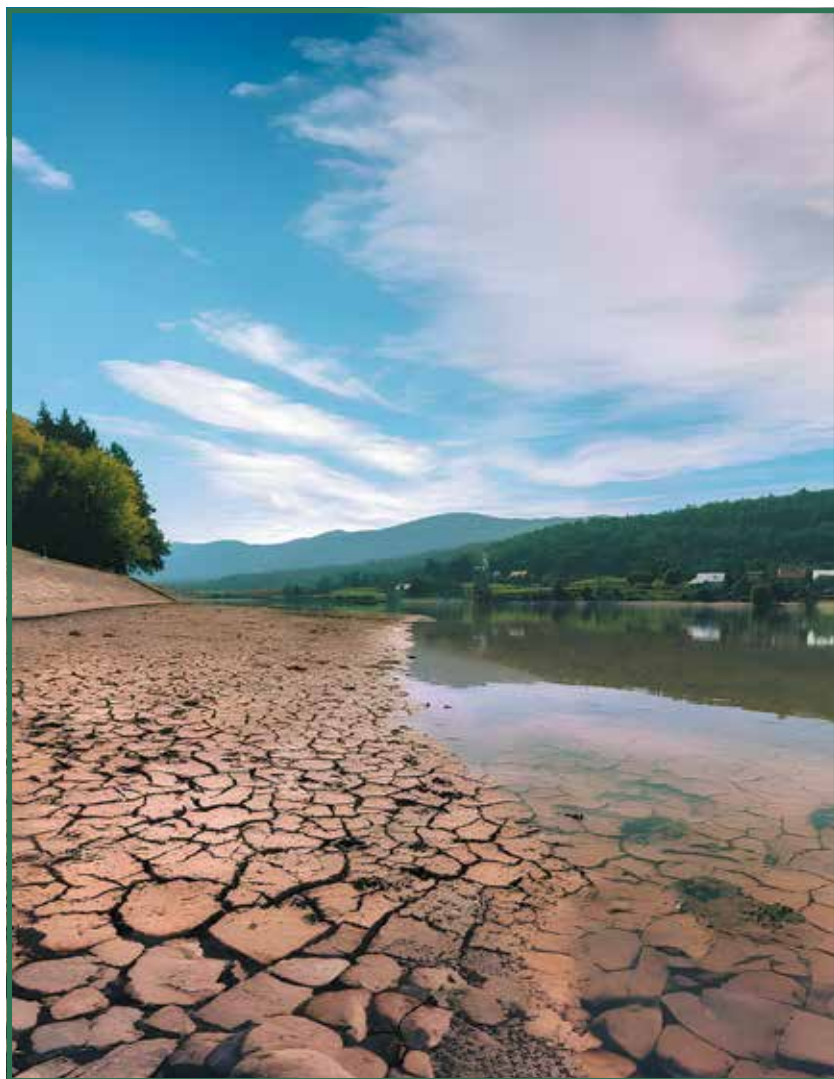


ТИХА КАТАСТРОФА: УКРАЇНА ВТРАЧАЄ МАЛІ РІЧКИ, ОЗЕРА ТА СТАВКИ



Зміна клімату та діяльність людини призводять до зникнення локальних екосистем
стр. 14

GreenNews

**МІЖНАРОДНИЙ СУД ООН
ПРИРІВНЯВ КЛІМАТИЧНУ
БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ ДО
ЗЛОЧИНУ**

стр. 4

GreenNews

**ГАРМОНІЗАЦІЯ З ЄС ТА
РОЗВИТОК РЕСУРСІВ:
НАЗВАНО КЛЮЧОВІ
ПРІОРИТЕТИ**

стр. 7

GreenNews

**ПЛАНЕТА В БОРГУ:
ЛЮДСТВО ВЖЕ
ВИЧЕРПАЛО РІЧНИЙ
ЗАПАС РЕСУРСІВ ЗЕМЛІ**

стр. 10

GreenNews

**ЦАР ДЖУНГЛІВ, ЯКОГО
ТРЕБА РЯТУВАТИ ВІД
ЗНИКНЕННЯ - ЛЮДСТВО
МАЄ ДІЯТИ**

стр. 13

GreenNews

**ТИШУЛЬСЬКИЙ ЛИМАН
– МІЖ ШАЛЕНСТВОМ І
КРАСОЮ**

стр. 15



GreenPost – інформаційно-аналітичне видання,
метою якого є популяризація й розвиток еко-
культури, законодавчих та функціональних
норм екології України

#ECO LIFE STYLE
це актуально!

Українські та міжнародні заходи, які відбудуться найближчим часом. Наукові, комунікаційні бізнес-події та інновації. Обмін досвідом експертів у сегменті еко-трендів.

06.08

«УКАБ АГРОТЕХНОЛОГІЇ 2025»

Аграрна виставка

Коли: 06 - 07 серпня 2025 року

Місце проведення: Україна

Про захід: УКАБ Агротехнології 2025 — це масштабний польовий проєкт, що об’єднує аграрну виставку просто неба, демонстраційні покази техніки та технологій у дії, а також змістовну пленарну частину з якісним контентом на великій сцені. Захід відбудеться у форматі національного аграрного форуму просто неба, де понад 100 компаній представлять продукцію й послуги для аграріїв, а 2500+ учасників з усієї України зможуть побачити інновації та протестувати сучасні рішення на практиці. Організаторами виступають УКАБ разом з агенцією UCABevent.

Мета заходу: Головна мета — створити ефективний майданчик для аграріїв, компаній та експертів, де вони зможуть знайомитися з передовими агротехнологіями, обмінюватися досвідом, налагоджувати нові зв’язки та отримувати максимум користі в інтерактивному форматі. УКАБ Агротехнології прагне не лише презентувати новинки ринку, а й сприяти розвитку агросектору через живу демонстрацію рішень, активний нетворкінг та сучасний цифровий супровід події.

3 питань реєстрації: Максим Лапа, +38063 2418651, m.lapa@ucab.ua

20.08

«АГРО ПОЛТАВА»

День поля

Коли: 20 - 21 серпня 2025 року

Місце проведення: Україна, м. Мар’ївка Полтавської області, ТОВ «Полтава Сад»

Про захід: Перший День поля «АГРО ПОЛТАВА», організований AGRO TEAM EXPO, відбудеться на Полтавщині на полях ТОВ «Полтава Сад» біля села Мар’ївка Новоселівської громади. Це спеціалізований польовий захід, що об’єднає провідні аграрні компанії та бренди техніки. В програмі — демонстрації роботи близько 30 одиниць агротехніки у реальних польових умовах, технічні коментарі експертів, а також ознайомлення з найновішими аграрними рішеннями та послугами.

Мета заходу: Метою події є створення платформи для практичного обміну досвідом між аграріями, виробниками техніки, постачальниками ресурсів та сервісів. Захід спрямований на популяризацію сучасних технологій у сільському господарстві, демонстрацію ефективних рішень для ведення агробізнесу та налагодження нових ділових зв’язків серед учасників аграрного ринку. Організатори прагнуть зміцнити взаємодію між усіма учасниками агросектору та підвищити загальний рівень аграрної культури в регіоні.

3 приводу реєстрації: +380730004999, info@agro.poltava.ua

02.09

«14-Й СВІТОВИЙ КОНГРЕС ПАЛАТ (WORLD CHAMBERS CONGRESS)»

Конгрес

Коли: 02 - 04 вересня 2025 року

Місце проведення: Австралія, Мельбурн, Melbourne Convention and Exhibition Centre

Про захід: 14-й Світовий конгрес палат - це найбільший міжнародний форум, який об’єднує представників торгово-промислових палат, бізнесу, урядів та міжнародних організацій зі 100+ країн. Організаторами виступають Міжнародна торгово-промислова палата (ICC), Всесвітня федерація палат (WCF) та Вікторіанська палата торгівлі й промисловості (VCCI). Участь у заході візьмуть понад 1 000 учасників, серед яких президентські делегації палат, представники урядів та провідні міжнародні експерти.

Мета заходу: Мета Світового конгресу палат — створити глобальну платформу для зміцнення співпраці між палатами, бізнесом і державними структурами, а також сприяти обміну досвідом, інноваціями та практиками підтримки підприємництва. У фокусі дискусій — ключові виклики сучасного світу: глобальна економіка, розвиток МСБ, цифровізація, штучний інтелект, енергетичний перехід, кібербезпека, ESG та інклюзивність. Конгрес покликаний надати учасникам нові інструменти для розвитку, можливості для міжнародного партнерства та пошуку рішень для сталого економічного зростання.

Контакти для довідок: +380503664997, zva-zed@ucci.org.ua, +380974004100, ddv-ier@ucci.org.ua, +380676629656, a.v.goliato@gmail.com

27.09

«PROCHEESE AWARDS 2025»

Фестиваль сирного мистецтва

Коли: 27 - 28 вересня 2025 року

Місце проведення: Україна, м. Київ, вулиця Лаврська, 10-12, Мистецький арсенал

Про захід: У Києві вдруге відбудеться ProCheese Awards 2025 — національний конкурс сиру і чизмонгерів та фестиваль сирного мистецтва. Це унікальна подія, що поєднує професійні конкурси, освітні активності та святкову атмосферу для всіх поціновувачів сиру. ProCheese Awards — це простір для діалогу зі споживачами, професійного нетворкінгу та розвитку сирної культури в Україні. Захід організовано компанією Ardis Group, яка вже понад 25 років розвиває сирну індустрію та представляє Україну на світовій арені, зокрема на World Cheese Awards.

Мета заходу: Метою ProCheese Awards є розвиток сирної галузі через визнання кращих виробників, популяризацію професії чизмонгера та підтримку якісного українського продукту. Подія створена для об’єднання гравців ринку — від крафтових сироварень до великих виробників, HoReCa та ритейлу — у спільному професійному просторі. У межах заходу буде проведено конкурси, майстер-класи, обговорення викликів галузі та безліч активностей для широкої аудиторії. Це можливість заявити про себе, навчитися нового та долучитися до створення сучасної сирної культури в Україні.

Контакти для довідок: +380674650221, support@procheese.com.ua

Новини, пропозиції, українські та міжнародні процеси, які впливають на розвиток екологічних трендів, сприяють формуванню еко-культури суспільства. Завжди актуально!

АТОМНА ЕНЕРГІЯ ПОВЕРТАЄТЬСЯ: ЄС ЗНИМАЄ ТАБУ З ФІНАНСУВАННЯ ЯДЕРНИХ ПРОЕКТІВ

Брюссель переглядає енергетичну політику, відкриваючи шлях для мільярдів євро інвестицій у мирний атом



Європейський Союз, схоже, стоїть на порозі значних змін у своїй енергетичній політиці. Донедавна атомна енергетика була майже «персоною нон грата» в Брюсселі, але цього місяця ситуація докорінно змінилася: Єврокомісія вперше відкрила можливість для фінансування ядерної галузі з бюджету ЄС. Це свідчить про зростаючу підтримку атомної енергії серед країн-членів. Про це повідомляє France24.

Європейська комісія, представляючи свою пропозицію бюджету на 2028-2034 роки, включила «енергію ядерного поділу» до списку секторів, які можуть претендувати на європейські кошти. Це рішення є відмовою від попередньої заборони. Хоча речниця Єврокомісії підкреслила, що пропозиція ще потребує обговорення з державами-членами, і що можливість фінансування ядерної енергії є лише потенційною (поряд з іншими пов’язаними галузями, як-от виведення з експлуатації, поводження з відходами та дослідження), сама зміна курсу вже є перемогою для прихильників атомної енергії. Адже раніше пряме фінансування ядерної енергії з бюджету ЄС було виключено.

Енергетичні розколи та нові союзи
Європа тривалий час була розділена щодо ролі атомної енергії. Франція залишалася її послідовним прихильником, тоді як Німеччина очолювала табір противників, особливо після рішення Ангели Меркель про поетапну відмову від атомної енергетики у 2011 році після катастрофи у Фукусімі. Ці дві економічні сили навіть очолюють неофіційні групи країн, що змагаються за вплив у Брюсселі: Париж очолює «Європейський ядерний альянс», а Берлін — групу «Друзів

відновлюваних джерел енергії».

Перед зустрічами міністрів енергетики ЄС ці групи зазвичай проводять свої «сніданкові переговори», і представники деяких країн навіть перебігають з одних зборів на інші. Однак останнім часом «ядерний» клуб Франції поповнюється новими членами. Бельгія та Італія цього року оголосили про приєднання, а Греція також висловила зацікавленість. Це сталося після того, як Рим допустив повернення до атомної енергетики, а Бельгія офіційно відмовилася від своєї двадцятилітньої обіцянки поступово відмовитися від неї. До альянсу також входять Болгарія, Хорватія, Фінляндія, Нідерланди, Польща та Швеція. Група Німеччини об’єднує Австрію, Іспанію, Португалію, Ірландію, Данію та країни Балтії.

«Розширення альянсу робить цю тему певною мірою неминучою», — зазначив Ніл Макарофф, експерт з кліматичного переходу з аналітичного центру Strategic Perspectives, коментуючи зростання проядерної фракції. За його словами, після років «остракізму» з боку ЄС ці країни прагнуть «зробити ядерну енергію політично нейтральною».

Опозиція до атомної енергії ослабла порівняно з попередніми роками. Все більше урядів наголошують на потребі у збалансованому енергетичному міксі для прискорення електрифікації континенту. Франція навіть сподівається на більш компромісний підхід з боку Німеччини під керівництвом нового лідера Фрідріха Мерца. У травні канцлер Мерц та президент Франції Еммануель Макрон спільно виступили за «технологічну нейтральність» та «недискримінаційне ставлення до

всіх низьковуглецевих джерел енергії в Європейському Союзі». Міністр енергетики Франції Марк Ферраччі пізніше заявив, що німці готові припинити «релігійну війну за ядерну енергію».

Майбутні виклики та енергетична перспектива

Проте думки щодо цього питання в німецькій правлячій коаліції залишаються різними. Чи погодиться Берлін — країна, яка є чистим донором бюджету ЄС, — на фінансування ядерної енергії з європейського фонду, ще належить побачити, зауважує Макарофф.

Напруженість може знову зрости в найближчі місяці, коли країни обговорюватимуть європейські правила щодо відновлюваної енергії. Франція воліла б, щоб цей пакет називався «декарбонізованою» енергією та включав атомну енергію. Париж уже здобув першу перемогу цього місяця, коли Єврокомісія включила концепцію «технологічної нейтральності», важливу для Франції, до своєї пропозиції кліматичних цілей на 2040 рік.

Незважаючи на ці зміни, навіть за найоптимістичніших сценаріїв для ядерної енергетики, вітрова та сонячна енергія, за прогнозами, домінуватимуть в європейському енергетичному міксі протягом наступних десятиліть. За даними Eurostat, у 2024 році відновлювані джерела енергії забезпечували 47 відсотків виробництва електроенергії в Європі, тоді як атомна енергія — 23 відсотки.

«У короткостроковій перспективі більша частина роботи з електрифікації буде виконана за рахунок відновлюваних джерел енергії», — підсумував Макарофф.

МІЖНАРОДНИЙ СУД ООН ПРИРІВНЯВ КЛІМАТИЧНУ БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ ДО ЗЛОЧИНУ

Це рішення може стати поворотним моментом у глобальній кліматичній політиці



У середу, 23 липня, Міжнародний суд ООН (ІСЈ) у Гаазі виніс історичний консультативний висновок, у якому вперше визнав, що держави мають юридичний обов’язок за міжнародним правом вживати заходів для боротьби зі зміною клімату.

У своєму розлогімому висновку, що налічує понад 500 сторінок, 15 суддів одностайно дійшли висновку, що бездіяльність у боротьбі зі зміною клімату може розцінюватися як “протиправне діяння” за міжнародним правом. Президент суду Юді Івасава назвав кліматичну кризу “екзистенційною проблемою планетарних масштабів”.

Цей процес був ініційований у 2023 році за запитом Генеральної Асамблеї ООН, локомотивом якого виступила тихоокеанська острівна держава Вануату, який загрожує зникнення через підняття рівня світового океану.

Ключові тези історичного рішення:

- Право на здорове довкілля – це право людини. Суд постановив, що право на чисте, здорове та стає довкілля є невіддільною частиною інших прав людини, закріплених у міжнародних договорах. Це означає, що всі країни зобов’язані його захищати.
- Юридичний обов’язок діяти. Держави юридично зобов’язані скорочувати викиди парникових газів та захищати кліматичну систему. Це більше не політичне побажання, а вимога міжнародного права.
- Відкрито шлях до репарацій. Суд визнав, що країни, які зазнали збитків від наслідків зміни клімату (наприклад, через підвищення рівня моря), можуть мати право на компенсацію від країн, які є найбільшими забруднювачами. Це може включати як фінансові виплати, так і відновлення зруйнованої інфраструктури та екосистем.
- Хоча висновок суду є консультативним і не має прямої виконавчої сили, експерти

прогнозують, що він матиме далекосяжні наслідки. Це рішення стане потужним інструментом для:

- Національних судів. Активісти по всьому світу зможуть використовувати цей висновок у позовах проти власних урядів, вимагаючи більш рішучих кліматичних дій.
- Міжнародних переговорів. Висновок посилить позиції країн, що розвиваються, у переговорах щодо кліматичного фінансування.
- Тиску на корпорації. Юридична відповідальність держав може бути поширена і на великі корпорації, що займаються видобутком викопного палива.

Це рішення вже назвали величезною перемогою для кліматичної справедливості та для малих острівних держав, які роками боролися за визнання відповідальності великих промислових країн за кліматичну кризу.

АГРОПІДПРИЄМСТВ ЗАКРИВАЄТЬСЯ МЕНШЕ, НІЖ ВІДКРИВАЄТЬСЯ

За даними аналітиків, з 2021 року в Україні було зареєстровано понад 8 600 нових аграрних компаній. Ця цифра є особливо показовою на тлі того, що за цей же період свою діяльність припинили 3 416 підприємств. Таким чином, на кожну закриту компанію в агросекторі припадає 2,5 нових, що свідчить про високу ділову активність та віру підприємців у майбутнє галузі.

Після очікуваного спаду в перший рік повномасштабного вторгнення, вже з 2023 року агросектор знову почав набирати

оберти, і ця тенденція зберігається. Географія нового агробізнесу є доволі показовою. Найбільша кількість нових компаній була зареєстрована в Одеській області – 612. За нею йдуть Київ (600), Львівська (597), Вінницька (591) та Дніпропетровська (535) області.

Водночас, найменша активність спостерігається у прифронтових та прикордонних регіонах, що є цілком очікуваним. Так, на Луганщині за цей період з’явилося 40 нових агрокомпаній, на Донеччині – 101, а на Запоріжжі – 147.



НАФТОГАЗ СПЛАТИВ ДО ДЕРЖБЮДЖЕТУ 10,4 МІЛЬЯРДА ГРИВЕНЬ

Національна акціонерна компанія «Нафтогаз України» здійснила значний внесок до державної скарбниці, перерахувавши до бюджету 10,4 мільярда гривень. Ця сума складається з дивідендів, належних державі як акціонеру, та податку на прибуток.

Як повідомив голова правління НАК «Нафтогаз України» Сергій Корецький, платіж було здійснено на виконання відповідного розпорядження Кабінету Міністрів України.

Іншу частину чистого прибутку, згідно з рішенням Уряду, Група Нафтогаз вже

спрямувала на вирішення стратегічного завдання — підготовку країни до наступного опалювального сезону. Ці кошти будуть використані, зокрема, на закупівлю необхідних обсягів імпортного газу для забезпечення енергетичної стабільності України в зимовий період.

Керівництво компанії подякувало всім співробітникам за досягнутий результат.

Таким чином, прибуток державної компанії спрямовано на подвійну підтримку країни: пряме фінансування державного бюджету та зміцнення енергетичної безпеки напередодні зими.



УКРАЇНА ВПЕРШЕ ПОЧАЛА ІМПОРТУВАТИ ГАЗ З АЗЕРБАЙДЖАНУ

Сьогодні, 28 липня 2025 року, стало знаковою датою для енергетичної незалежності України. Група Нафтогаз оголосила про укладення першої в історії угоди про закупівлю азербайджанського газу з компанією SOCAR Energy Ukraine, що входить до Групи SOCAR. Про йдеться у пресрелізі Нафтогазу.

Особливістю цієї угоди є не лише новий постачальник, але й новий маршрут. Вперше в історії тестова поставка газу здійснюється Трансбалканським коридором, що пролягає через Болгарію та Румунію до українського кордону.

Голова правління НАК «Нафтогаз України» Сергій Корецький підкреслив

стратегічну важливість цієї події. *«Це невеликий за обсягом, але стратегічно важливий крок, який відкриває шлях до довгострокової співпраці. А також це один приклад диверсифікації джерел постачання та зміцнення енергетичної безпеки України»*, — зазначив він.

Керівництво Нафтогазу висловило подяку Президентові України, Уряду та Міністерству енергетики за підтримку та сприяння в укладанні угоди, а також азербайджанським партнерам за довіру. Ця співпраця є важливим елементом у підготовці до майбутніх опалювальних сезонів та зміцненні позицій України на європейському енергетичному ринку.



НА ПРИКАРПАТТІ ГОТУЮТЬ ДО ВІДНОВЛЕННЯ СОЛЯНЕ РОДОВИЩЕ

Після зупинки ДП “Артемсіль” через бойові дії, Україна зіткнулася з дефіцитом власної солі. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може стати відродження старих, колись потужних родовищ. Саме таким є Долинське родовище кам’яної солі в Івано-Франківській області, яке після десятиліть занепаду отримало шанс на нове життя.

Як повідомляється, наразі активно тривають підготовчі роботи. Фахівці Державного науково-дослідного і проектного інституту основної хімії «Нюхім» вже готують проектне рішення для майбутнього солевиварювального заводу. Паралельно проводиться оцінка впливу майбутнього виробництва на довкілля.

Спеціальний дозвіл на видобуток кам’яної солі на цьому родовищі ще у 2023 році отримало харківське ТОВ «Планета комфорт», що свідчить про серйозність намірів інвестора.

Історія Долинського солевиварювального комбінату є надзвичайно багатою. Видобуток солі тут вівся з часів Київської Русі, а до середини ХХ століття підприємство було одним з містоутворюючих для Долини.

За словами міського голови Долинської громади Івана Диріва, відновлення видобутку солі – це не просто економічний проект. Це символ відродження регіону, повернення до його історичних коренів та важливий крок для зміцнення продовольчої безпеки всієї України.



АГРАРНИЙ РИНОК: ЗАТРИМКА ЖНИВ ПІДНЯЛА ЦІНИ НА ПШЕНИЦЮ

Темпи жнив в Україні значно поступаються минулорічним



Поточний тиждень на українському аграрному ринку характеризувався різноспрямованими ціновими трендами. Затримка збиральної кампанії спровокувала тимчасовий злет цін на пшеницю, тоді як вартість кукурудзи нового врожаю почала коригуватися вниз через ослаблення попиту з боку європейських покупців.

Як повідомляють аналітики, темпи жнив в Україні значно поступаються минулорічним. Станом на 24 липня було намолочено лише 10,3 млн тонн зернових та ріпаку проти 19,2 млн тонн на аналогічну дату минулого року. Таке відставання, особливо по пшениці (зібрано 7,1 млн т проти 14,7 млн т), створило дефіцит пропозиції на ринку та вплинуло на ціни.

Пшениця
На початку тижня ціни на пшеницю

сягнули нових максимумів: \$230 за фуражну та \$235 за продовольчу з доставкою в порт. Це було спричинено не лише затримкою жнив, а й спекулятивним попитом з боку трейдерів, які намагалися закрити свої короткі позиції. Проте вже в середині тижня ринок скоригувався, і ціни впали на \$5-7 – до \$222-224 за фураж та \$228-230 за продовольчу пшеницю. Очікується, що активний збір врожаю на заході України збільшить пропозицію фуражного зерна.

Кукурудза
Ціни на кукурудзу старого врожаю залишаються стабільними (\$238-240) через обмежену пропозицію. Водночас вартість нового врожаю, сягнувши на початку тижня піку в \$212, знизилася до \$206-208 з доставкою в порт на листопад-грудень. Причиною стало ослаблення попиту з боку європейських покупців на тлі

покращення погодних перспектив у Європі та укріплення євро відносно долара.

Олійні культури
– Ріпак: Введення 10% експортного мита продовжує тиснути на внутрішні ціни в гривні, оскільки трейдери закладають його у вартість закупівлі. При цьому експортна ціна залишається стабільною на рівні \$530-550 з доставкою в порт.

– Соняшник: Ціни на новий врожай залишаються без змін – \$570-580 з ПДВ на заводі. Оптимізму переробникам додали оновлені дані Держстату про збільшення посівних площ під соняшник.

– Соя: Соя старого врожаю з ГМО торгується на рівні \$388-390 з доставкою в порт, тоді як не-ГМО соя має премію та коштує близько \$430-435.

КАБМІН ПРОПОНУЄ СКАСУВАТИ ШТРАФИ ЗА “ВПЛИВ НА ПОГОДУ”

Кабінет Міністрів України вніс до Верховної Ради законопроект, що має на меті спростити умови ведення господарської діяльності

Уряд, як суб'єкт законодавчої ініціативи, зареєстрував у парламенті проєкт Закону №13553 «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо спрощення умов ведення господарської діяльності».

Ця ініціатива є частиною загального курсу на дерегуляцію, оскільки вона скасовує відповідальність за ті види діяльності, дозволу на які були анульовані раніше.

Зокрема, законопроектом пропонується:

– Скасувати адміністративну відповідальність за порушення вимог щодо заняття народною медициною (цілітельством).

– Скасувати адміністративну відповідальність за порушення порядку здійснення

діяльності, спрямованої на штучні зміни стану атмосфери та атмосферних явищ у господарських цілях.

– Переглянути адміністративну відповідальність у сфері охорони культурної спадщини. Це пов'язано зі скасуванням дозволу на зміну призначення пам'ятки, її частин та елементів, а також нанесення написів чи позначок на її території.

Таким чином, уряд пропонує приборкати з Кодексу про адміністративні правопорушення статті, які стали неактуальними після скасування відповідних дозвільних процедур. Цей крок має зменшити регуляторний тиск на бізнес та узгодити законодавство з новими реаліями.



ГАРМОНІЗАЦІЯ З ЄС ТА РОЗВИТОК РЕСУРСІВ: НАЗВАНО КЛЮЧОВІ ПРІОРИТЕТИ

Міністерство економіки, довкілля та сільського господарства стало найбільшим в уряді після об'єднання трьох відомств



Очільник новоствореного Міністерства економіки, довкілля та сільського господарства Олексій Соболев визначив ключові пріоритети у роботі. Головними напрямками стануть євроінтеграція, залучення інвестицій та комплексний розвиток ресурсного потенціалу країни.

Після масштабної реформи Кабміну, що призвела до злиття економічного, аграрного та екологічного міністерств, керівництво нового відомства окреслило основні вектори своєї діяльності.

Євроінтеграція визначена як пріоритет номер один. Перед міністерством стоїть

амбітне завдання з гармонізації близько 40% всього українського законодавства до норм Європейського Союзу. Це охоплює 15 із 35 переговорних розділів про вступ, що робить міністерство ключовим гравцем у цьому процесі. Окремий акцент буде зроблено на розширенні експортних ринків, особливо для української аграрної продукції.

Другим важливим напрямком є відновлення та розвиток ресурсів. У фокусі уваги – відновлення систем зрошення, що є критично важливим для постраждалих від посухи південних регіонів. Також планується розвивати напрямки, пов'язані з природними

ресурсами та надкористуванням, щоб забезпечити Україні гідне місце у глобальних ланцюгах постачання.

Третій блок – реформи та інвестиції. Міністерство продовжить роботу над земельною реформою та дерегуляцією, що має на меті створити сприятливі умови для залучення приватного капіталу та нових інвестицій в українську економіку.

Окремим пріоритетом виділено розвиток агросектору з акцентом на поглиблення переробки та виробництво продукції з високою доданою вартістю, що дозволить Україні відійти від моделі сировинного експорту.

ЕКСПОРТНИЙ ОБВАЛ: ЯК ЗАТРИМКА ЖНИВ ТА ДОЩІ ВПЛИНУЛИ НА РИНОК УКРАЇНСЬКОЇ ПШЕНИЦІ

На старті нового маркетингового сезону експорт української пшениці демонструє різке падіння

Затримка збиральної кампанії та нестабільна якість зерна через дощі є ключовими факторами, що впливають на обсяги відвантажень та цінову ситуацію на ринку.

Як повідомляють аналітики, станом на 28 липня з України було експортовано лише 408 тисяч тонн пшениці. Цей показник є в 3,5 раза меншим, ніж за аналогічний період минулого року, що свідчить про складний початок експортного сезону.

Головною причиною такого значного скорочення є суттєва затримка жнив. Станом на кінець липня в Україні було обмолочено лише 44% від запланованих площ під пшеницею. До того ж, врожайність цього року значно нижча за торішню, що також обмежує обсяги доступного для експорту зерна.

Ситуацію ускладнюють і погодні умови.

Наприкінці липня закупівельні ціни на пшеницю дещо знизилися, оскільки активізація збиральних робіт у південних та центральних регіонах збільшила пропозицію на ринку, дозволивши трейдерам сформувати необхідні експортні партії.

Однак рясні опади, що пройшли на заході України, не лише знову призупинили збір врожаю, а й створили ризики погіршення якості зерна. Це, у свою чергу, стримало подальше падіння цін, оскільки якісна продовольча пшениця може опинитися в дефіциті.

Таким чином, український ринок пшениці перебуває у стані невизначеності. Подальша динаміка експорту та цін буде залежати від темпів збиральної кампанії, кінцевих показників врожайності та якості зерна, яке вдасться зібрати аграріям.



GreenInfo

Інформація про діяльність українських підприємств, які можуть вплинути на довкілля, для повідомлення та ознайомлення громадськості.

І

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «ВІЛЬШАНСЬКИЙ ГРАНІТНИЙ КАР'ЄР»
ІНФОРМУЄ
про те, що Міністерством захисту довкілля та природних ресурсів України видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «ПРОМИСЛОВА РОЗРОБКА І ГІРНИЧОТЕХНІЧНА РЕКУЛЬТИВАЦІЯ ВІЛЬШАНСЬКОГО (ПІДГОРОДНЯНСЬКОГО) РОДОВИЩА ГРАНІТУ В ГОЛОВАНІВСЬКОМУ РАЙОНІ КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСТІ» №21/01-12423/1 від 18.07.2025 р. та Звіт про громадське обговорення №21/01-12423/2 від 18.07.2025 р.

І

ДЕРЖАВНЕ ПІДПРИЄМСТВО «ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ МОРСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНИЙ ПОРТ»
ІНФОРМУЄ
про те, що Департаментом екології та природних ресурсів Одеської обласної державної адміністрації видано Висновок з оцінки впливу на довкілля планованої діяльності «Зберігання та перевантаження вантажів наливних, навалювальних, наливних та в упакуванні на території причалів Державного підприємства «ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ МОРСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНИЙ ПОРТ» (проммайданчик № 1) за адресою: 68600, Україна, Одеська обл., місто Ізмаїл, вулиця Портова, 16» №05-08/12213/1 від 24.07.2025 р. та Звіт про громадське обговорення №05-08/12213/2 від 18.07.2025 р.

«ТУРНИКЕТ, ЯК І ПАРАШУТ – ОДНОРАЗОВИЙ ВИРІБ»: ПОРАДИ ВІД ЕКСПЕРТА

Але без тренування з такмеду навіть найкрутіший турнікет не спрацює



На четвертий рік повномасштабного вторгнення РФ важко знайти українця, який би нічого не чув про те, що дуже важливо завжди мати напихваті турнікет. Проте досі багато хто не знає, навіщо, власне, потрібен турнікет. Ця сучасна версія джгута для зупинення критичної кровотечі стала таким собі об'єктом карго-культу. Про те, скільки і яких турнікетів потрібно цивільним, журналісти інформаційно-аналітичного видання **GreenPost** поговорили з волонтером, директором фонду UA FirstAid Лесем Якимчуком.

- Почнімо з того, чому навіть цивільним важливо мати саме турнікет.
- При критичній кровотечі людина

стікає кров'ю протягом двох хвилин. Якщо ви, наприклад, сокирою вгатили собі по нозі й у вас почалась критична кровотеча (почала прямо юшити кров) і якщо нікого поруч немає, у вас буде 20 секунд на те, щоб зупинити цю кровотечу, тому що після 20 секунд ви втрачаєте свідомість і через дві хвилини все на цьому — фініта, людина сіпливає кров'ю і гине. Але коли ви вже втратили свідомість, то ще може інша людина накласти турнікет і врятувати ваше життя. Хоча велика втрата крові може бути шоком і так далі.

Найбільша кількість втрат на війні — кількість смертей як цивільних, так і військових — це якраз критична кровотеча. Є різні цифри — аж до 95 %. Саме тому, коли

ми надаємо домедичну допомогу, ми в першу чергу зупиняємо критичну кровотечу. А для цього найкраще працює турнікет, тому що старі радянські засоби — поясом закрутити ногу там чи руку, коли у тебе 20 секунд — це дуже складно, хіба що тільки якщо ця людина тренувалася і постійно підтримувала своє вміння це робити. Якщо ж це звичайний цивільний, то єдиний спосіб — це просто йому накласти турнікет.

— Скільки турнікетів потрібно в цивільному житті?

— В ідеалі це має бути по турнікету на кінцівку. А взагалі якщо у вас буде хоча б один турнікет із собою і навички користуватися ним і надавати першу

домедичну допомогу — це вже дуже круто. Стандарт НАТО говорить про чотири турнікети на бійця. Про цивільних стандарт НАТО нічого не говорить, бо в розумінні натівців на США ніхто ніколи не нападе. Але всі ми розуміємо, що наша війна унікальна й унікальна тим, що нам допомагають такими дуже невеличкими шматочками, тому наші міста обстрілюють. Коротше кажучи, ми живемо постійно в небезпеці. І через це потрібно піклуватися про своє здоров'я.

НАТОвський стандарт каже, що твої чотири турнікети — це твої чотири турнікети, тобто коли тобі погано — ти собі їх накладаєш, коди надаєш допомогу іншому бійцеві — ти береш його турнікети. Але 95 — 99 % цивільних ніколи не носять із собою турнікети. Тому якщо у вас буде чотири турнікети з собою, то ви зможете врятувати чотири людини чи одну людину, в якій декілька критичних кровотеч — таке теж буває.

Моя думка як людини, яка вже давно цим займається: якщо кожен матиме хоч по одному турнікету завжди з собою — це вже буде дуже круто. Але важливий не лише турнікет, а й уміння його накладати.

Просто носити з собою турнікет, ні разу не бувши на тренуванні з такмеду — це тобі ніяк не допоможе в критичній ситуації, бо ж ти будеш на нього дивитися і не розуміти, що з ним робити. От навіть якщо ти десь там і бачив ролік на ютубі, то знову ж таки ми говоримо про 20 секунд — той, хто був на тренуваннях такмеду, знає: за 20 секунд ти ніфіга не встигаєш — і вперше, і вдруге, і втретє. Ти вчишся, тренуєшся, в тебе натреновувється м'язова пам'ять. Тоді ти не приймаєш рішення швидко й ти не думаєш про те, як накладати турнікет — ти просто його накладаєш. Це як їзда на велосипеді чи як плавання — десь такий зараз має бути в усіх українців рефлекс із накладання турнікета.

– Вибираючи собі турнікет, на які характеристики слід звернути увагу? Які наразі є пропозиції на ринку? В чому між ними відмінності й відповідно які переваги та недоліки вони мають?

– На жаль, пропозицій на ринку дуже багато. У нас є китайські турнікети, саморобні турнікети підозрілих компаній (українських та іноземних), українські турнікети якісні більш-менш і американські турнікети.

Вибрати турнікет дуже просто. Американський комітет ТССС провів величезну кількість тестів і рекомендував певні турнікети до використання. Перелік цих турнікетів і компаній, які їх

продають, можна знайти в інтернеті, він загальнодоступний. Наразі у цьому списку тільки американські турнікети. Проте ми можемо бути впевненими на 99,9 %, що турнікети з цього переліку якісні. Все інше під сумнівом. (До слова, технічно сертифікати якості турнікетів існують, але ТССС таких сертифікатів не видає - просто часто кажуть «сертифікований ТССС», маючи на увазі рекомендовані.)

Чому важлива якість турнікета?

Турнікет, як і парашут — одноразовий виріб, від якого буквально залежить життя.

Це не телефон чи планшет, який може виявитися поганим — і тоді ви просто купуєте новий. Тут якщо не спрацювало — ти помер. Саме тому відповідальність велика й контроль жорсткий. Здавалося б, це дуже просто: є паличка, яка крутиться, поясок та й усе, будь-яка людина може собі таке зробити. Так думала величезна кількість компаній в Україні — і на початку 2022 року вони почали клепати такі саморобки. В результаті велика кількість військових під час накладання цього турнікета гинула через те, що ті рвалися, ламалися, пускалися — тобто ти їх ніби надів, він начебто зупинив кровотечу, але минає якихось 15 хвилин — він починає попускатися, в тебе тихенько там дзюрчить кров, ти навіть не помічаєш, а потім ідеш або сидиш, оп — і впав. Думаєш «щось поспати захотілось» — а це в тебе вже витекла майже вся кров, і ти вже втрачаєш свідомість — і до побачення. Тому тут немає питання, що краще — iPod чи Samsung: є просто якісні турнікети, і тільки їх треба купувати. Які з цих якісних турнікетів обрати — це вже індивідуально. Всі рекомендовані можна брати.

От щодо зручності треба сказати окремо. Це питання вирішується на тренінгах. Ти приходиш на тренінг, тобі дають пару рекомендованих турнікетів, ти їх накладаєш, дивишся, яким тобі зручніше користуватися. Ми не говоримо про китайські турнікети чи якісь підробки. Чому? Ще раз повторює: дуже важливо, що один поганий, китайський турнікет може спрацювати, але ти ніколи не знаєш, який із турнікетів у тій партії спрацює.

Тому знову ж таки — не ризикуємо, купуємо лише якісні.

Найпопулярніший турнікет у світі це САТ від компанії North American Rescue. Він дуже популярний як серед військових, так і серед медиків та цивільних, які розбираються в темі. Якщо ви не знаєте, який турнікет купити, купуйте САТ. Це не реклама компанії — просто це перевірено часом. Є українські турнікети «СГЧ» —

вони теж зарекомендували себе добре серед військових. Є ще турнікети «Дніпро», які мають відносну якість. У суспільстві поки багато дискусій щодо їх якості, але я віддаю перевагу «СГЧ». Обидва турнікети поки не рекомендовані ТССС, але бойові застосування показують, що вони працюють. Хтось каже, що «СГЧ» краща, хтось каже — «Дніпро», тому це вже моя особиста думка. З українськими виробниками все складно.

Отже, якщо ви хочете на 100 % бути переконаним, що все буде добре, беріть САТ. Якщо хочете підтримати українського виробника і теж знати, що все буде добре — це «СГЧ». Це тільки якісь дуже круті парамедики, які дуже хочуть, щоб у них було все найкраще, вибираючи між САТ і «СГЧю», звісно, обирають САТ. Але

«СГЧ» не поганий турнікет — це хороший турнікет, яким треба навчитися користуватися.

У мене завжди з собою є два турнікети — один «СГЧ», другий САТ.

Узагальнюючи про те, на які характеристики варто звертати увагу — це рекомендованість і зручність використання особисто для тебе після проходження курсу з такмеду. Просто так купити його і собі там крутити не можна. До речі, знову ж таки, турнікет одноразовий — не можна купити його і на ньому тренуватися, а потім думати, що він врятує тобі життя. Один турнікет потрібен для тренування, а інший — для ситуації, коли його треба буде використати. Оскільки він одноразовий, ми маємо бути на 100 % переконані, що він спрацює. А коли ти наклав турнікет один раз, то він уже починає розтягуватися, та й пластик може погнутися. Тобто він спрацює перший раз, а другого-третього виробники вже не гарантують.

– **Який термін придатності турнікета? Як зрозуміти, що його пора міняти на новий, навіть якщо він не був у використанні?**

– Гарне запитання. Якщо ми хочемо стовідсотково знати термін придатності, то він має бути на упаковці в принципі будь-якого засобу. Проте на самих турнікетах я не бачив терміну. Сдине, що можу сказати, — що турнікети не бажано носити без підсумків. Військові носять турнікети на броні, і ті під дією сонця починають псуватися без накладання.

Якщо ви буде носити турнікет в підсумку, в сумці, в рюкзаку абощо і він буде скручений, то він точно служитиме вам багато років. От якщо він буде на сонці десь причіплений, то, я думаю, тут не більше року — і треба вже купувати новий турнікет.

УРЯД ПРОДОВЖУЄ КАДРОВІ ЗМІНИ ПІСЛЯ ОБ'ЄДНАННЯ МІНІСТЕРСТВ

КМУ ухвалив низку рішень щодо звільнення та призначення заступників міністрів

Кабінет Міністрів України ухвалив низку рішень щодо звільнення та призначення заступників міністрів у рамках реформи зі злиття трьох відомств. Про це повідомив постійний представник Кабінету Міністрів у Верховній Раді Тарас Мельничук.

Було звільнено:

Людмилу Шемелинець з посади заступника Міністра аграрної політики та продовольства України.

Вікторію Кирееву з посади заступника Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України.

Олександра Семенця з посади заступника

Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України.

Сергія Власенка з посади заступника Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України з питань цифрового розвитку (CDTO).

Було призначено:

Дарію Марчак на посаду заступника Міністра економіки, довкілля та сільського господарства України.

Також було звільнено Олександра Павліченка з посади заступника Міністра енергетики України з питань європейської інтеграції.



ПЛАНЕТА В БОРГУ: ЛЮДСТВО ВЖЕ ВИЧЕРПАЛО РІЧНИЙ ЗАПАС РЕСУРСІВ ЗЕМЛІ

Заборгованість перед Землею: що це і чому цьогоріч людство уже зустріло цей день



Трохи більше ніж за половину 2025 року людство вже досягло Дня екологічного боргу Землі (Earth Overshoot Day), споживаючи природні ресурси зі швидкістю, що значно перевищує здатність планети до їхнього відновлення. Ця тривожна дата — 24 липня — була визначена міжнародною організацією сталого розвитку Global Footprint Network та Йоркським університетом у Торонто, Канада. Цим із нами ділиться видання Deutsche Welle.

Цьогоріч День екологічного боргу настав трохи більше ніж на тиждень раніше, ніж минулого року. Основною причиною є те, що океани активно поглинають менше CO2, ніж повідомлялося раніше. Ми виснажуємо природний запас планети швидше, ніж він може поповнюватися, що проявляється у вирубці лісів, втраті біорізноманіття та накопиченні викидів вуглецю в атмосфері. Ця тенденція почалася ще на початку 1970-х років.

Matic Вакернагель, співзасновник Global Footprint Network, в коментарі DW зазначив, що надмірне використання ресурсів є причиною багатьох «екологічних проблем», і що регулярне використання більшої кількості ресурсів, ніж планета може природно відтворити, має кумулятивний ефект. «Навіть якщо ми збережемо його на тому ж рівні, ми продовжимо збільшувати екологічний борг, який несе світ», — сказав він, додавши, що «цей борг є вимірним».

Глобальна проблема надмірного споживання

Проблема надмірного споживання є глобальною. Катар, Люксембург і Сінгапур першими досягли своїх національних днів екологічного боргу ще у лютому. Сполучені Штати не сильно відстали: якби всі на планеті споживали стільки ж ресурсів, скільки люди в США, їхній запас вичерпався б до 13 березня. Німеччина та Польща досягають цієї межі 3 травня, Китай та Іспанія — 23 травня, Південна Африка — 2 липня.

Вакернагель пояснив, що високі доходи «зазвичай призводять до вищого споживання ресурсів», але додав, що це не єдиний фактор. Катар, з його пустельним кліматом та інтенсивно спекотним, вологим літом, значною мірою залежить від кондиціонування повітря, що працює на викопному паливі. Країна також витрачає багато ресурсів на енергоємний процес опріснення морської води.

На противагу цьому, Уругвай, за прогнозами, почне надмірно споживати ресурси лише 17 грудня. Країна успішно перейшла на відновлювані джерела енергії, покладаючись переважно на гідроелектроенергію, вітер та біомасу.

Країни, що живуть за засобами планети

Існують також країни, які залишаються в межах можливостей планети, такі як Індія, Кенія та Нігерія. Щоб залишатися

в межах наших можливостей, світовий екологічний слід мав би дорівнювати наявній біоемності на одну людину, яка наразі становить близько 1,5 глобальних гектарів. Біоемність — це території суші та океану, які забезпечують ресурси, такі як їжа та деревина, можуть вмістити міську інфраструктуру та поглинати надлишок CO2. Будь-яке споживання, що перевищує глобальну доступну біоемність на людину, є надмірною експлуатацією ресурсів.

Вакернагель зазначає, що Німеччина має приблизно таку ж біоемність на людину, як і в середньому по світу, але використовує приблизно втричі більше. Хоча Індія, найгустонаселеніша країна світу, використовує більше, ніж може відновити сама, її рівень споживання на глобальному рівні «менше однієї планети». Він також додав, що «одна планета» не повинна бути кінцевою метою, оскільки «існують також інші види, тому ми, ймовірно, повинні бути нижче однієї планети, щоб бути стійкими».

Наслідки десятиліть надмірного споживання

Вакернагель підкреслює, що людство бере ресурси «далеко за межі того, що Земля може відновити», але при цьому колективно вважає, що це нормально. «Але ми обманюємо себе», — каже він.

Пол Шривастава, співпрезидент аналітичного центру Римський клуб, заявив DW, що настав час переосмислити наше

розуміння економіки. «Ми повинні перейти від видобувного мислення економіки до регенеративного», — сказав він. «Видобуток — це вид вилучення. Нафта — це вид вилучення. Як тільки ми виймаємо це із землі, ми нічого не повертаємо».

Вакернагель зазначив, що мова йде не про те, від чого ми повинні відмовитися, а про те, як ми можемо підготуватися до майбутнього і що буде цінним тоді. Замість того, щоб адаптувати економіку для зменшення перевитрат, люди намагаються «вичавити останню краплю з тюрника зубної пасти», вважає Вакернагель.

Як змістити День екологічного боргу?

Global Footprint Network розробила низку рішень у п'яти ключових сферах, щоб відсунути дату Дня екологічного боргу Землі: Енергетичний сектор. Запровадження ціни на викиди вуглецю, що відображає

справжню вартість забруднення, може відсунути дату на 63 дні.

Розумні міста. Інтегровані транспортні системи, вдосконалене управління енергією та прогнозування за допомогою датчиків для регулювання енергії в будівлях можуть додати ще 29 днів.

Відновлювані джерела енергії. Заміна вугільних та газових електростанцій сонячною та вітровою енергією та генерація 75% електроенергії з низьковуглецевих джерел відсуне дату ще на 26 днів.

Скорочення харчових відходів. Зменшення харчових відходів удвічі додасть ще 13 днів, а заміна 50% світового споживання м'яса рослинними альтернативами додасть сім днів лише за рахунок скорочення викидів CO2 та використання землі. Лише один день без м'яса на тиждень додасть близько двох днів.

«Існують зацікавлені сторони, які

прагнуть зберегти поточну систему, такі як у галузі викопного палива, — стверджує Шривастава. І хоча індивідуальні зміни, такі як споживання меншої кількості м'яса, велосипедні поїздки замість поїздок на авто та відпочинок ближче до дому, посідають відносно низьке місце в «таблиці можливостей впливу», виборці мають владу вимагати системних змін.

«Ми не контролюємо все це індивідуально, але ми можемо висловити свою думку та поговорити з людьми, що мають на це вплив», — сказав Шривастава, закликаючи до мирних протестів та підтримки місцевих політичних кандидатів, які мають екологічне бачення. Такі зміни прийдуть від влади людей, додав він.

«Перевитрата є другим за величиною ризиком, з яким стикається людство цього століття, — зазначив Вакернагель. — Найбільший — це не реагувати».

ПОСУХА НА ПІВДНІ УКРАЇНИ: В МІНЕКОНОМІКИ ОБГОВОРИЛИ МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМКИ АГРАРІЇВ

Йдеться про пошук термінових рішень для підтримки аграріїв, чий врожай опинився під загрозою



Міністерство економіки, доклілля та сільського господарства провело екстрену селекторну нараду для обговорення критичної ситуації, що склалася через посуху в шести областях України.

Нарада під головуванням міністра Олексія Соболева об'єднала представників обласних військових адміністрацій Дніпропетровської, Донецької, Запорізької, Миколаївської, Одеської та Херсонської областей, а також фахівців Укргідрометцентру та профільних підрозділів міністерства.

Учасники обговорили поточну гідрометеорологічну ситуацію, яка

характеризується тривалою відсутністю опадів, а також сукупний вплив весняних заморозків та літньої посухи на стан посівів та прогнози щодо майбутнього врожаю.

Представники постраждалих регіонів виступили з конкретними пропозиціями щодо державної підтримки. Серед запропонованих механізмів — запровадження пільгового оподаткування для аграріїв цих областей, виплата компенсацій на гектар оброблюваних угідь для покриття частини збитків, а також запуск програм для відновлення та розвитку зрошувальних систем.

Міністр Олексій Соболев погодився,

що розвиток зрошення та інвестиції в меліорацію є стратегічним та довгостроковим вирішенням проблеми частих посух. Він запевнив, що міністерство, у співпраці з Верховною Радою та іншими органами влади, працюватиме над вирішенням озвучених питань.

“Ми маємо виробити дієві інструменти підтримки для аграріїв, які ведуть господарство в регіонах ризикового землеробства, що особливо важливо в умовах війни”, — підкреслив Олексій Соболев.

За підсумками наради міністерство візьме в роботу пропозиції областей для розробки конкретних механізмів допомоги.

НАБРЯКИ У СПЕКУ – СИГНАЛ ВІД ЛІМФАТИЧНОЇ СИСТЕМИ

Масажист-реабілітолог розповідає, як розпізнати сигнали вашої лімфатичної системи у спеку та що робити, аби повернути тілу легкість



Під час літньої спеки люди можуть відчувати знесилення, важкість у всьому тілі. Здавалося б, літо має бути для нас відпочинком — вживаємо багато вітамінів із сезонними фруктами й овочами, завдяки сонцю поповнюємо запаси вітаміну D. То чому все навпаки?

Мало хто знає, що ці симптоми можуть сигналізувати про проблеми з лімфатичною системою — важливою мережею нашого організму, яка виконує роль фільтра для очищення, відповідає за імунний захист і регулює обмін рідин. І саме у спеку їй працювати значно важче.

Журналісти **GreenPost** звернулися за фаховою думкою до масажистки-реабілітологині Наталії Білушенко, яка пояснила, що відбувається з організмом у спеку, на які сигнали варто зважати та як допомогти собі вчасно.

– **Влітку чимало людей скаржаться на набряки та важкість у ногах. Розкажіть, будь ласка, як саме і чи впливає спека на роботу нашої лімфатичної системи?**

– Висока температура тіла і навколишнього середовища сприяє розширенню судин і лімфатичних капілярів. У цей час при розширених судинах відбувається значний лімфобіг, він прискорюється, і збільшується кількість міжклітинної рідини — це вже дає навантаження на лімфатичні вузли, які починають давати збій, внаслідок чого і виникає набряк.

Якщо в людини все добре зі здоров'ям, немає перетиснутих структур, через які

проходить лімфа, розслаблена діафрагма, немає спазмів у м'язах, немає лімфостазу, то навпаки — швидкий потік прискорюється, і це навіть краще — дає людині чисту лімфу.

– **А чи грає роль фізична активність у цьому?**

– Так, звісно. Роль фізичної активності велика, але найкраще на відтік лімфи діє розслаблення, дихання, не дуже активні вправи, які пов'язані з розтягуванням — наприклад, йога. Стрибки також можуть допомагати — біг, вібраційні рухи. Важливо уникати важких силових вправ.

– **Які перші «дзвіночки» мають насторожити людину? Це лише набряки, чи є ще якісь симптоми?**

– Найперше — це набряки. І ще один важливий симптом — коли є важкість. Важкість у ногах, важкість у тілі. Ніби людина фізично здорова, але їй важко прокидатися і зранку вона вже втомлена — це свідчить про те, що у тілі вже присутні застійні явища. Людина зі здоровою лімфатичною системою, гарним відтоком лімфи — завжди відчуває легкість у тілі.

– **А якщо людина зранку вже прокидається з набряками на обличчі — це теж сигнал?**

– Так. Обов'язково — це сигнал про застій лімфи. І, в першу чергу, потрібно звернути увагу на те, що десь у тілі перетиснуті структури.

– **Наскільки ефективним є самомасаж? Наприклад, легке погладжування чи використання сухої щітки?**

– Це підтримувальні маніпуляції,

процедури для тіла: самомасаж, суха щітка. Також можна додати вібрації, стрибки. Є вправа, коли людина лежить на підлозі й робить потрушування руками та ногами — це допомагає. Однак, варто розуміти, що всю лімфатичну систему за допомогою самомасажів та додаткових методів прогнати неможливо.

– **Є якісь певні зони, які обов'язково треба опрацювати?**

– Так. Обов'язково треба працювати з діафрагмою. Грудочеревна діафрагма — найважливіша. Найбільше застоїв лімфи відбувається саме через неї. Діафрагму можна розслабити самому — мануальними техніками, самомасажем, плюс діафрагмальним диханням. Це дуже ефективно.

– **У яких випадках домашніх методів вже недостатньо і варто обов'язково звернутися до фахівця?**

– Якщо людина виконує всі умови — п'є достатню кількість води (30–40 мл на кілограм маси тіла, у спеку +10 мл), займається фізичною активністю, робить розтягування, дихальні вправи — але застій усе одно є, тоді обов'язково потрібно звернутися до спеціаліста.

Тому що єдиний метод прогнати всю лімфатичну систему — це тільки ручний, мануальний масаж. Інших методів, апаратів чи технік, які проганяють всю лімфатичну систему, — ще не існує.

– А це обов'язково має бути масажист, чи можна спочатку звернутися до терапевта?

– На жаль — я й сама зверталася з цих питань — медицина не робить акцент на лімфатичній системі, хоча від неї залежить

абсолютно все здоров'я організму. Тільки фізичний терапевт може допомогти, але також є різниця в техніках.

– Які професійні процедури можете порадити, наприклад, апаратний чи мануальний лімфодrenaж?

– Я можу порадити тільки ручний мануальний масаж. Поясню чому. Для того щоб прогнати всю лімфу, налагодити повноцінний лімфовідтік, — потрібно підготувати людину. Ніколи не можна одразу відкривати лімфатичні протоки. Підготовка до лімфодrenaжу триває не менше сорока хвилин. Знімаються спазми з усіх поперечних структур, із діафрагм, розслаблюються фасції, відновлюється рухливість суглобів. Тільки тоді, коли всі затиски в тілі розслаблені, всі

структури звільнені, — можна переходити до лімфодrenaжного масажу. Бо інакше лімфа просто не піде.

Ось, наприклад, струмок. Тече собі лімфа, як струмок. Якщо він засмічений гілочками, листям — він забувається, вже не тече. Щоб прогнати лімфу, треба прибрати всі гілочки, листя — усе, що заважає водичці. І тоді вона піде своїм природним шляхом. Це можна зробити тільки руками — ручним мануальним масажем.

– **Чи є якісь протипоказання?**

– Фактично, особливих протипоказань для лімфодrenaжного масажу майже немає. Онкозахворювання — так, це може бути протипоказанням, але як допоміжна терапія масаж дозволяється, щоб людині було легше.

Навіть вагітним — це просто суперпроцедура. Під час лімфодrenaжного масажу очищуються від токсинів навколоплідні води, і дитина народжується здоровою.

Високий тиск — це перше, що коригується лімфодrenaжем. Серцеві хвороби — також. Лімфодrenaжний масаж знижує частоту серцевих скорочень і відновлює серцево-судинну систему, бо лімфа пов'язана з кровоносною. Вплив на одну систему автоматично позначається на іншій.

Тромбоз судин — так, якщо це серйозна стадія, це вже є протипоказанням.

– **А людям з варикозом можна?**

– Варикоз — залежно від стадії. Якщо лікар дозволяє, то, навпаки, покращувати потік лімфи й крові — це навіть показано.

ЦАР ДЖУНГЛІВ, ЯКОГО ТРЕБА РЯТУВАТИ ВІД ЗНИКНЕННЯ - ЛЮДСТВО МАЄ ДІЯТИ

Тигри опинилися на межі зникнення: як браконьєрство та зміни клімату загрожують царям джунглів і що ще можна встигнути зробити



29 липня у світі відзначають Міжнародний день тигра — хижака, який втілює силу, гідність і дику природу у всій її красі. Але попри це, виду загрожує зникнення. За останні сто років людство знищило понад 90% популяції тигрів, а деякі підвиди — повністю.

Із дев'яти відомих підвидів тигра три вже зникли з лиця землі: балійський, яванський та каспійський. Їхне зникнення спричинили браконьєрство, вирубка лісів, розширення сільського господарства та цілеспрямоване винищення. Рептла — сибірський, бенгальський, індонезійський, малайський, суматранський і південнокитайський — перебувають під загрозою зникнення. Найбільший типр — амурський — може важити понад 300 кг, але навіть його сила не рятує від людської жорстокості.

Це одна тривожна тема — гібридизація. У неволі тигрів схрещують з левами, створюючи так званих левгріів або тігонів. Ці тварини часто народжуються з генетичними вадами, проблемами зі здоров'ям, коротким віком

життя. Їх створюють не з метою збереження виду, а для комерційного шоу. Вони не існують у природі, не здатні до розмноження й не мають екологічної цінності — це штучні суміші, які не мають майбутнього в дикій природі. Такі експерименти — форма жорстокості, прихована під маскою “цікавості” або “наукового експерименту”.

Справжня допомога тиграм — це захист їхнього середовища. У дикій природі тигри відіграють важливу роль у збереженні балансу екосистем: вони контролюють популяції копитних тварин, сприяючи здоров'ю лісів і трав'янистих рівнин. Проте браконьєри вбивають: іноді заради розваги, в часто заради шкіри, кісток, які нелегально продаються на чорному ринку як обереги або “цілющі” інгредієнти для традиційної медицини, попри повну відсутність доказів їхньої ефективності.

В Україні їх можна побачити в деяких зоопарках, але більшість вже евакуювали за межі України — подалі від обстрілів. І хоча

зоопарки забезпечують базовий захист та їжу, вони ніколи не замінять справжньої свободи. Життя у клітці, навіть великій, не відповідає природним потребам тигра — ані фізично, ані психологічно. Багато тварин у неволі страждають на депресію, демонструють стереотипну поведінку (ходіння по колу, агресія до себе) та швидше хворіють.

Цікаво, що у тигра смута не лише на шерсті, а й на шкірі. У кожного — унікальний візерунок, як у людей відбитки пальців. Їхній рик можна почути навіть за 3 км, і він виконує функцію маркування території. Ще один факт: тигри — чудові плавці, вони не лише не бояться води, а й із задоволенням плавають на великій відстані.

День тигра — не просто нагода викласти фото в соцмережах. Це привід нагадати всім, що дикі тварини — не для цирку, шоу чи клітки. Їм краще жити на волі, у тиші джунглів, де вони можуть бути собою. Захищаючи тигрів, ми захищаємо цілу екосистему.

ТИХА КАТАСТРОФА: УКРАЇНА ВТРАЧАЄ МАЛІ РІЧКИ, ОЗЕРА ТА СТАВКИ

Зміна клімату та діяльність людини призводять до зникнення локальних екосистем



За останні два десятиліття Україна зіткнулася з тихою, але руйнівною екологічною кризою — стрімким зникненням малих водойм. Тисячі ставків, озер, струмків та невеликих річок по всій країні пересихають, замулюються та перетворюються на сухі ландшафти. Це не просто естетична проблема, а виклик, який ми не можемо ігнорувати.

Причин цієї тривожної тенденції декілька, і всі вони тісно пов'язані між собою:

Підвищення середньорічних температур, триваліші та інтенсивніші посухи призводять до посиленого випаровування води.

Осушення боліт та заплавлених лук для сільськогосподарських потреб, неконтрольований забір води та забруднення агрохімією руйнують

природний гідрологічний баланс.

Зниження рівня ґрунтових вод як наслідок попередніх факторів - рівень підземних вод падає, і вони більше не можуть живити малі водойми.

Наслідки пересихання водойм є катастрофічними. Зникає прозорість води, вона «цвіте», а самі водойми замулюються. Це призводить до ланцюгової реакції в екосистемі: зникають риби, жаби, комахи, а за ними — і птахи, що ними харчуються. Руйнується природна рівновага, що формувалася тисячоліттями.

Проте це не лише про природу. Зникнення води напряму впливає на якість життя людей, створюючи загрозу для:

Здоров'я: через погіршення якості питної води.

Кліматичної безпеки: водойми є

природними регуляторами мікроклімату, їх зникнення посилює спеку та посуху.

Продовольчої безпеки: особливо в південних регіонах, де сільське господарство критично залежить від зрошення.

Ситуація потребує негайних та комплексних дій. Експерти наголошують на важливості відновлення водойм, збереженні природного гідрологічного режиму, залученні громад до моніторингу стану річок та озер. Стратегічним шляхом до вирішення проблеми є реалізація Водної рамкової директиви ЄС в Україні, яка передбачає комплексне управління водними ресурсами за басейновим принципом.

Майбутнє з водою — в наших руках. Це спільна відповідальність держави, бізнесу та кожного громадянина.

ТИЛІГУЛЬСЬКИЙ ЛИМАН – МІЖ ШАЛЕНСТВОМ І КРАСОЮ

Ця перлина Причорномор'я може похвалитися найчистішою водою



На межі Одеської та Миколаївської областей розташована унікальна перлина Північно-Західного Причорномор'я — Тилігульський лиман. Його назва походить з турецької мови — “Deli Göl”, що перекладається як “скажене, шалене озеро”. І ця назва, що інтригує, цілком виправдовує увагу, яку лиман привертає як з боку науковців, так і з боку туристів.

Кришталева вода та океанічна сіль
Тилігул вважається найчистішим лиманом регіону, і це не дивно, адже поблизу нього відсутня значна промисловість. Прозора вода, глибина якої сягає 20 метрів, та висока солоність, що перевищує показники Чорного

моря і наближається до океанічної, роблять його унікальним. Баланс екосистеми та рівень води підтримується завдяки штучному каналу, що з'єднує лиман із морем.

Пташиний рай та рожеві фламінго
Тилігульський лиман — це справжній рай для птахів. Тут мешкає близько 270 їх видів, що робить його улюбленим місцем для орнітологів та бердвотчерів. Справжньою візитівкою лиману в останні роки стали рожеві фламінго, які щороку прилітають сюди, знаходячи ідеальні умови для життя. Узбережжя лиману приваблює не лише фахівців, а й усіх, хто шукає тишу, спокій та гармонію з природою.

Лікування, риболовля та історія

Окрім неймовірної краси, Тилігул має і практичну цінність. На його дні залягають поклади чорного мулу, який має лікувальні властивості та використовується в терапії різних захворювань.

Лиман також є популярним місцем для рибальства. У теплу пору року тут активно ловлять кефаль та бичків.

Крім того, ця місцевість зберігає сліди давніх цивілізацій — археологічні пам'ятки, що свідчать про багату історію краю. Тилігульський лиман — це місце, де зливаються природна краса, унікальне біорізноманіття та давня історія, створюючи простір, який варто берегти і досліджувати.

АВСТРАЛІЯ ВІДКРИЛА ПЕРШУ У СВІТІ КЛІМАТИЧНУ ВІЗУ ДЛЯ ЖИТЕЛІВ ОСТРІВНОЇ ДЕРЖАВИ, ЩО ТОНЕ

Ця ініціатива є відповіддю на загрозу повного затоплення Тувалу через підвищення рівня світового океану

Австралія зробила безпрецедентний крок в міжнародній кліматичній політиці, відкривши першу у світі спеціальну візу для кліматичних біженців. Вона призначена для жителів Тувалу — тихоокеанської острівної держави, яка перебуває під загрозою повного зникнення через підвищення рівня світового океану.

Нова візова програма, про яку було оголошено 21 липня 2025 року, дозволить громадянам Тувалу переїжджати, жити, працювати та навчатися в Австралії, фактично отримуючи безпечний притулок від наслідків глобального потепління.

Ця ініціатива є частиною ширшої двосторонньої угоди між країнами, яка

також включає зобов'язання Австралії надавати Тувалу допомогу у сферах безпеки та адаптації до кліматичних змін.

Рішення австралійського уряду стало визнанням серйозності кліматичної кризи та її руйнівного впливу на малі острівні держави. Для Тувалу, чия найвища точка знаходиться лише на кілька метрів над рівнем моря, ця угода пропонує життєво важливий шлях до безпечного майбутнього для своїх громадян, які стикаються з реальною перспективою втрати батьківщини.

Цей крок може стати важливим прецедентом для інших розвинених країн у питанні вирішення проблеми кліматичної міграції, яка з кожним роком стає все більш гострою.





Бережіть довкілля!



Редакція Green Post
Тираж: 5 000 екз.
Адреса: 03189, м. Київ, вул. Ломоносова, буд. 83-А, прим. 1-7
Редакційні та організаційні питання - +38(050) 800 02 50
Email: sales@greenpost.press



4820228160005