

5. Для зменшення ушкодження слизових оболонок потрібно полоскати ротову порожнину та ніс содовим розчином з розрахунку 1 чайна ложка соди на 1 склянку води.

6. Застосовувати інгаляції з додаванням соди.

Від ураження хлором на в якому разі не можна переховуватися у підвалах приміщеннях. Необхідно використовувати верхні поверхи будинків, горища та виходити із зараженого району по підвищеним місцям.

В осередку ураження:

1. Щільно зачиніть вікна, двері, вентиляційні отвори.
2. Заплющіть очі та затамуйте дихання.
3. Не біжіть!
4. Виходьте з зони зараження в бік, який перпендикулярний напрямку вітру.
5. Одягніть респіратор чи ватно-марлеву пов'язку, змочену 2% розчином соди.
6. Закутайтеся у верхній одяг і дихайте крізь нього (можна змочити його водою).
7. Спробуйте визначити напрямок вітру.
8. За можливості вийти, спробуйте залізти на високий предмет – драбину, горище і т.

інше.

Разом ми переможемо! Все буде Україна!

Список використаних джерел

1. Медицина надзвичайних ситуацій. Організація надання першої медичної допомоги: навч. посіб. / В. С. Тарасюк, М. В. Матвійчук, В. В. Паламар та ін. за ред. В. С. Тарасюка. 4-е вид. виправ. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 528 с.
2. Офіційний сайт Держпраці. URL: <https://dsp.gov.ua/>
3. Офіційний сайт ДСНС. URL: <https://dsns.gov.ua/>
4. Офіційний сайт Кабінету міністрів України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/>
5. Офіційний сайт Міністерства оборони України. URL: <https://www.mil.gov.ua/>
6. Офіційний сайт МОЗ. URL: <https://moz.gov.ua/>
7. Офіційний сайт Президента України. URL: <https://www.president.gov.ua>
8. Офіційний сайт Служби безпеки України. URL: <https://ssu.gov.ua>

ВИКОРИСТАННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОЕКТУВАННЯ ОБ'ЄКТІВ СЕРЕДОВИЩА

Орлова Наталія Станіславівна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. Використання екологічного підходу до проектування об'єктів середовища на сьогоднішній день є одним з найбільш затребуваних. Він приваблює натуральними матеріалами, відчуттям свіжості і єднання з природою. За рахунок своєї позитивної енергетики, сприяє релаксації, приділяє увагу здоров'ю та здоровому способу життя.

Ключові слова: дизайн середовища, екодизайн, екостиль в інтер'єрі, натуральні матеріали, комфорт.

Новий вид проектної діяльності – дизайн середовища інтегрує в єдину функційно-художню цілісність досягнення дизайнерів інших спеціальностей, які проектують технічні об'єкти, засоби діяльності, побутові речі, одяг, системи візуальних комунікацій тощо. Як наслідок, саме середовище стало сферою втілення робіт із синтезу мистецтв. Ось чому, дизайн середовища має усі права на роль узагальнюючої ланки комплексу робіт з оптимізації довкілля як єдиного цілого [3].

Звернімося до визначення: дизайн середовища, як вид дизайну, полягає у комплексному формуванні предметно-просторового середовища існування людини (або

соціальної групи) із врахуванням способу її життєдіяльності та естетичних потреб і гармонійно поєднує в собі штучні, природні та архітектурні елементи [2]. Той факт, що наведене визначення поєднує в собі штучне, природне і архітектурне наповнення, не є випадковим, особливо коли йдеться про індивідуальне житло. Приклад житла як втілення людськості і антропоцентризму є досить вдалим для аналізу екологічного підходу до проектування середовищних об'єктів.

Археологія свідчить: людина піклувалася про побут і затишок за тисячі років до нашої ери. Залишки приватного житла знаходили під час розкопок в Ассирії і Вавилоні. Для будівництва там використовувалися природні матеріали, переважно з необпаленої висушеної на сонці глиняної цегли (така цегла має й українські традиції використання і називається саман). З тієї ж таки цегли зводилися господарські будівлі і цілі палаци. Пасивна руйнація первинних будівель була природнім засобом утилізації, не виділяла токсичних речовин, не потребувала витрат енергії і т. ін. То був не єдиний приклад абсолютно екологічного підходу до створення домівки. Матеріали і технології, застосовувані людиною в різні часи на різних континентах, були в загальних рисах схожі. Обпалена глина для створення посуду, дерево і камінь для будівництва житла, кам'яні жорна для перемолу борошна тощо [1].

Щодо художньо-проектних витоків екодизайну середовища, то їх слід шукати в етнічному мистецтві. Саме специфіка окремих культур і природних умов, в яких вони формувалися, визначали прийоми організації простору, його розміри і форму, об'ємно-просторову композицію, предметне наповнення і характер розміщення предметів у просторі тощо. Етнокультурна ідентичність середовища і спосіб його використання забезпечувалися тим, що представники національної або регіональної культури освоювали простір відповідно до прийнятих саме їхньою культурою моделями. Турбота про збереження природи властива майже всім етнічним культурам. Протягом століть усе, створене людиною, було екологічним за своєю суттю. Принципи взаємодії з середовищем були більш-менш адекватні природі, а рівень розвитку суспільства, техніки і науки протягом тисячоліть дозволяв людині брати у природи її блага в необхідних обсягах без значної шкоди для неї. Сучасні дизайнери інтер'єру (в тому числі і українські), шукаючи екологічного натхнення в скандинавському стилі або в японському традиціоналізмі, часто забувають про те, що побут і устрій української хати може бути взірцем екологічності і потребує сучасної інтерпретації на рівні з поширеними європейськими або азійськими традиціями створення екологічного середовища.

Відокремимо два основних погляди на екологізацію житла, що побудовані на технологічній парадигмі. Перший полягає в тому, що в його основу закладається концепція замкнутості, енерго- і ресурсозбереження. Подальший комфорт забезпечується за умови збереження енергетичних ресурсів. Цей підхід у першому наближенні можна розглядати як екологічний і, принаймні, такий, що сповідує зниження тиску на довкілля. Його втіленням є концепція «розумного дому».

Згідно з цією концепцією, «розумний дім» апріорі побудовано за сучасними технологіями енергозбереження і з екологічних матеріалів. В ньому передбачено сонячні батареї на даху, сонячні підігрівачі води, вітрогенератори тощо. Але головною його фішкою є передача повноважень щодо управління ним Smart-технологіям, що побудовані на імітації аналізаторів людини. Дійсно, ми пізнаємо природу через наші сенсорні відчуття – слух, зір, дотик, смак, запах. Частину цих людських якостей і здібностей можна делегувати будинку. Таким чином, йдеться про інтелектуальну систему домашньої автоматизації, яка наділена корисними можливостями. Тут і безпека, і розумні засоби комфорту, й дистанційне керування побутовою технікою і т. ін., але цікавою в екологічному сенсі є здатність дому оптимізувати енергоспоживання через надзвичайний рівень економії. Так сенсори «розумного дому» вмикатимуть і вимикатимуть за вами світло, створять оптимальні мікрокліматичні умови в зоні вашого перебування, в той час як вільні від вашої присутності території переходять на режим жорсткої економії. У разі відсутності мешканців цей дім практично відключається від енергоспоживання і переходить в режим очікування. Більше

того, такі режими легко програмувати заздалегідь на досить тривалу перспективу [1].

Другий підхід найчастіше пов'язують з екологічним дизайном в інтер'єрі. Цей підхід реалізується скоріше як екостиль, тобто сукупність властивостей предметного наповнення, які вкупі відповідали б візуально нашим уявленням стосовно екологічного приміщення. Якщо обмежитися пошуком стилістики «еко» в інтер'єрі, то в ньому екодизайн проявляється переважно за рахунок своєї ідеї, природного початку, екологічності матеріалів, м'яких кольорів, відповідності форм і т. ін. Він розглядається як спроба відтворення природного середовища в місцях проживання або діяльності людини. Його критерієм є гармонійність і наближеність до природи в усьому. В «екологічному» приміщенні людина відчуває усі переваги натуральних матеріалів, наближаючись до природи емоційно, а часом просто відпочиваючи від проблем, залишивши їх на порозі своєї екологічної оселі.

Екодизайн разом із тими ознаками, що ми їх вбачаємо сьогодні, почав просочуватись в інтер'єр наприкінці ХХ століття. Цей процес відбувся як відгук на екологічні негаразди і як спроба створити свій власний «чистий» світ в квартирі, будинку або офісі. Людина як частина світу тримається за природну складову, прагне зберегти її і відтворити. Безумовно, звернення до природи зустрічалося і раніше і проявлялося в інших стилях. Воно проявлялося у живописі, розписах, текстурях, архітектурно-декоративній пластиці, скульптурі тощо. Найбільш яскраво природна тематика відобразилася в модерні. Але якщо модерн, спирається на елементи класичних стилів, то сучасний екодизайн – на сучасний предметний світ, до якого поруч із природними складовими входять технічні засоби, витвори електроніки, устрої комфорту, що зазвичай включають до нової системи споживання і т. ін. Стиль не вимагає якихось спеціальних вимог до характеру середовища. Для облаштування підходить майже усе – квартира, котедж, патіо, тераса, переговорна в офісі, або навіть чилаут. Головне – триматися принципу: природність в усьому.

В Європі ближче інших наблизилися до сучасних проявів «еко» скандинавські дизайнери, які навчилися поєднувати природні матеріали з новаторськими формами. Стиль, що склався в умовах європейської півночі вимагає простоти, натуральності, ефективності, функціоналізму і елегантності. Недостатність сонячного світла спонукала використовувати не просто світлі тони, а білий колір як такий. Особливе місце тут займає любов до кімнатних рослин, різноманітність освітлювальних приладів і особливий підхід до вмеблювання натуральною деревиною. Не зважаючи на відсутність екзотики, скандинавські інтер'єри виглядають дуже сучасно, мабуть саме через те, що несуть в собі той самий екологічний потенціал, якого так прагнуть мешканці мегаполісів.

Особливе місце належить японському традиціоналізму. Тут взагалі мова може йти про певне випередження проектних поглядів порівняно із сучасними проектувальниками європейської школи. Класичний дизайн японського середовища виключає зайвий декор і прикраси, а особливості філософії спровокували створення легкого та мобільного житла. Часті землетруси призвели до побудови помешкання з паперу і бамбуку. Дійсно, розсувні перегородки і ширми легко відновити, перенести на нове місце, а під час підземних поштовхів такі невагомні конструкції небезпеки не створять. Сад також завжди був частиною японського інтер'єру і важливим чинником формування японського стилю. Через широкі розсувні двері в приміщення проникав не тільки пейзаж, але і сонячне світло, яке часто було основним джерелом освітлення в будинку. Звідси – особливе ставлення до світильників, які призначені давати м'яке, розсіяне світло на межі півтемряви. Мінімалізм отримав від Японії любов до максимально відкритого простору, адже в густонаселеній країні кожний квадратний сантиметр вільної площі цінується надзвичайно високо. Очевидно, що не усі особливості традиційного японського мінімалізму застосовні в умовах сучасної дійсності, однак окремі прийоми сучасні дизайнери інтер'єру використовують досить часто [1].

Ще однією характерною рисою сучасного екологічного інтер'єру є його технологічність. Особливо радують випадки, коли сучасне виробництво не просто повернуло в бік екологічного дизайну, а й саме відповідає принципам екологічності. Екостиль в інтер'єрі не слід трактувати як щось ексклюзивне і неповторне. Більш того, серійність, а

часом навіть масовість є гарантією втілення у виробництво передових технологій, сертифікованих матеріалів, високих стандартів і збереженої політики стандартизації.

Дизайнери, які працюють в сфері проектування інтер'єрів вже давно зрозуміли, що вживання окремих ознак природності помітно підвищує загальну привабливість середовища. Сьогодні вже можна стверджувати, що до очевидних і навіть безумовних ознак стилю належить характер застосовуваних матеріалів. Так в екоінтер'єрі жодним чином не використовують ДСП або пластичні маси. Як в меблях, так і в елементах декору «забороненим» є хромований метал на користь «травленого заліза» або міді. Натомість широко застосовують дерево як у вигляді масивів, так і дерев'яних панелей. Дерев'яні балки поєднують зі світлою або підшитою деревом стелею. Біла штукатурка, коркове покриття, прості паперові шпалери чи шпалери з натуральних рослинних матеріалів – чисті або з тонким рослинним візерунком – актуальні для оздоблення стін. Популярним є оздоблювальний камінь чи керамічна плитка (однотонна або з рослинним малюнком). Використовують річкові камені, піщаник, мармур. Усе це має бути подано таким чином, щоби надати користувачеві можливість оцінити чисту красу дерева, каменю, лози, бавовни, льону, вовни, обпаленої глини тощо. Зовсім не обов'язково оббивати всю квартиру деревиною. Досить зробити з дерева щось одне – підлогу, стіни, двері або вікна. Обирають необроблену (а значить, і більш дешеву) деревину. Натуральні фактури не слід перевантажувати візерунками, рельєфами, яскравими фарбами, усе має бути простим і природним. Меблі для екоінтер'єру виконують з натурального дерева (краще масиву) у поєднанні зі стільницями з природного каменю або мармуру у вигляді простих геометричних фігур. Полегшують цілковиті масиви меблі з ротангу. Пасують також до екоінтер'єру меблі в скандинавському стилі. Тканини не повинні входити до розряду «багатих». Традиційно вони символізували простонародний сільський побут. Простий текстиль з льону або бавовни, штори з натуральних нефарбованих тканин. Рогожі і циновки на цьому тлі виглядатимуть верхом вишуканості.

Загальну ідею підтримають відповідні предмети декору: вази зі скла (частіше зеленого) або глини, живі квіти, плетені кошики, скрині, гілки дерев, декоративні фонтанчики. Наявність не просто кількох квітів у горщиках, а чогось на кшталт зимового саду або його міні-версії, коли квітами оформляється тільки одна зона, завершить атмосферу «еко». Кімната, виконана в екодизайні, має бути добре освітленою, в ній повинна відчуватися своя погода – похмура або сонячна, – усе залежить виключно від настрою господаря. Кухня – не просто приміщення, тут має панувати культ корисної і природної їжі. Дерев'яні або солом'яні фруктівниці і сільнички, серветки з бавовни, пучки сушеної трави, зв'язки цибулі і часнику нададуть атмосфері природності і натуральності. Кращім матеріалом для посуду стане кераміка або кольорове скло. Колір посуду має бути простим і однотонним, без складних малюнків. Виключення припускаються для візерунків в етнічному стилі.

Помилкою є ототожнення екодизайну з «кантрі», з його перевантаженням декоративними елементами, різьбленням, мереживами, розписами тощо, які зазвичай захаращують інтер'єр, перетворюючи його на сільський будинок. Пам'ятаємо: екодизайн завше пов'язаний із сучасним інтер'єром, з його мінімалізмом, простотою і функціональністю, наявністю сучасних сервісів, засобів комфорту тощо.

З іншого боку, ще одна помилка полягає у тому, що інтер'єри в еко стилі часом розглядають як бюджетний варіант оформлення житла. На жаль, це не так. Не занурюючись у цінову політику виробників оздоблюваних матеріалів, зазначимо: еко стиль, із його популярністю в середовищі заможних людей, його сучасною вишуканістю належить до престижних і недешевих забаганок. В окремих випадках в інтер'єрах, що цілком відповідають концепціям «еко», присутні ознаки розкоші та престижності.

Популярність еко стилю в інтер'єрних рішеннях стимулює появу еkleктики і запозичень з інших стилів, іншими словами, часто маємо справу з відвертою еко стилізацією інтер'єру. Як і будь яка стилізація такий хід виглядає переконливим тільки в разі

професійного використання її принципів.

Таким чином, сучасний екологічний стиль в інтер'єрі на сьогоднішній день є одним з найбільш затребуваних. Він приваблює натуральними матеріалами, відчуттям свіжості і єднання з природою. За рахунок своєї позитивної енергетики, сприяє релаксації, приділяє увагу здоров'ю та здоровому способу життя; він швидко розширює коло шанувальників, становлячись вельми популярним.

Список використаних джерел

1. Дизайнерська діяльність: екологічне проектування : науково-методичне видання / В. О. Свірко, О. В. Бойчук, В. М. Голобородько, А. Л. Рубцов, О. В. Кардаш, О. В. Чемакіна. Київ : УкрНДІ ДЕ, 2016. 196 с.
2. Словник з дизайну і ергономіки / В. О. Свірко, А. Т. Ашерев, О. В. Бойчук, В. М. Голобородько, та ін.; під загальною редакцією Свірка В. О. Харків : видавництво НТМТ, 2009. 130 с.
3. Рунге В. Ф., Манусевич О. П., Эргономика в дизайне среды : учебное пособие. Москва : Архитектура-С. 2016. 328 с.

ВПЛИВ ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА МІКРОБІОМ ЛЮДИНИ І РОЗВИТОК РОЗСІЯНОГО СКЛЕРОЗУ

Палівець Роман Ілліч, Пилипенко Сергій Володимирович

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. Авторами статті проведено аналіз наукових даних щодо виникнення розсіяного склерозу під дією зовнішніх впливів на фоні генетичної схильності. Виявлено тенденції зростання захворюваності на розсіяний склероз зі зміною способу життя, наявністю шкідливих звичок, тривалого психічного напруження, соціальних потрясінь. Доведено, що мікробіомні зміни можуть призвести до дефектів мозкової діяльності людини, зокрема, до розвитку розсіяного склерозу, незалежно від генетичних особливостей макроорганізму.

Ключові слова: розсіяний склероз, мікробіом людини, фактори впливу, спосіб життя.

Причина виникнення розсіяного склерозу ще не з'ясована. Найбільш поширеною є гіпотеза про те, що розсіяний склероз виникає в результаті зовнішніх впливів на фоні генетичної схильності. При цьому перевага надається випадковому поєднанню екзогенних та спадкових (ендогенних) чинників.

Зростання захворюваності на розсіяний склероз, може бути пов'язано зі зміною способу життя і впливом тривалого психічного напруження, дистресом. Стрес, стимулює надниркові залози і сприяє надмірному виробленню кортизолу, який пригнічує імунну функцію, а відсутність належного відпочинку, сну, депресія, тривога, фобії ще більше сприяють цьому.

Є чіткий зв'язок між функціонуванням лімбічної системи мозку та імунної системи. Значення психоемоційного стресу в генезі розсіяного склерозу неодноразово досліджувалася, при цьому було підтверджено негативний вплив на розвиток розсіяного склерозу проявів трагедії, горя, гніву, прихованого гніву, неприйняття пониження, розчарування в коханні чи бізнесі тощо [1, 3, 7]. Крім того, у пацієнтів з розсіяним склерозом, які пережили потужний психоемоційний стрес, клінічні прояви захворювання є набагато більш вираженими, а прогресування недуги значно прискорюється [1, 3, 7]. Збільшення кількості випадків розсіяного склерозу в різних країнах можна розглядати з позицій соціально-стресових розладів: часто зростання захворюваності на розсіяний склероз корелює з кількістю самогубств, окупацією, зміною традиційного способу життя внаслідок інших соціальних