

### Використані джерела

1. Закон України «Про Цивільну оборону України» 1999р.
2. Стеблюк М.І. Цивільна оборона : Підручник / М.І. Стеблюк. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К., 2003. – 455 с.
3. Шоботов В.М. Цивільна оборона : Навчальний посібник / В.М. Шоботов. – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – 438 с.

Свириденко М.О.  
(Полтава)

### ЧИМ ШКІДЛИВЕ СОНЦЕ ДЛЯ ШКІРИ

Для більшості людей літній період – це час набути красивої золотистої засмаги, вдосталь накупатися і погрітися під променями теплого сонця, яке є чудовим антидепресантом після довгої, сніжної зими. Люди з нетерпінням чекають часу, коли можна відпочивати на природі. Але надмірне перебування під променями сонячного світла, замість гарної засмаги, яка є природною захисною реакцією на ультрафіолет і сприймається клітинами шкіри, може призвести до несподіваних і неприємних наслідків для організму. Так чим же шкідливе сонце для шкіри?

Однією з найгостріших проблем, яку провокує вплив сонячних променів, є старіння шкіри. Його викликає сонячне світло, воно відбувається на рівні найтоншого шару клітин, які ущільнюються і стають грубими. Меланін нерівномірно розподіляється по шкірі, відбувається стискання еластину, починаються зміни колагенових структур, поступово руйнуються тканини, які тримають шкіру в тонусі, роблять її пружною і гладенькою. Після чого шкіра стає шорсткою і нерівною.

Під впливом сонячних променів шкіра стає тонкою і сухою, їй не вистачає вологи, а це веде до втрати пружності і утворення зморшок. Найбільш згубним є вплив сонячних променів на шкіру обличчя, особливо в області очей, оскільки там найбільш тонка шкіра і вона перша потрапляє під ультрафіолетові промені.

Часте перебування на сонці руйнує дрібні кровоносні судини та підтримуючі сполучні тканини, що призводить до уразливості і в'янення молодшої шкіри. Це провокує появу захворювання – телангіектазія – поява судинної сітки, коли на шкірі розширюються і розтягуються судини. Найчастіше телангіектазія проявляється на носі або щоках.

Дуже великі дози ультрафіолету знижують імунітет і провокують появу злоякісних пухлин шкірного покриву, одного з найстрашніших наслідків перебування на сонці. Найбільш небезпечна – це меланома, вона має стрімкий розвиток. Менш злоякісні – карциноми, але все одно не варто забувати про їх загрозу. Сонячний ультрафіолет здатний накопичуватися при повторних впливах, що і призводить до вищевказаних захворювань.

З віком у людей від впливу сонячних променів з'являються пігментні плями. В залежності від кольору шкіри вони можуть бути чорними, блідо-коричневими або мати проміжний відтінок між цими двома кольорами.

Варто згадати про гулі і горбки, які з'являються від надмірного перебування на сонці. Зазвичай вони бувають червоного або коричневого кольору.

Також не варто забувати, що висока температура і активні ультрафіолетові промені призводять до сонячних і теплових ударів, опіків, що згубно позначається на шкірі, залишає сліди.

*Як правильно засмагати:*

Щоб сонце приносило не шкоду, а користь шкірі і організму, необхідно дотримуватися деяких правил правильної засмаги:

- Засмагайте до 10 або після 16 годин, тоді промені мають найменшу активність і не шкодять шкірі, а ви зможете отримати гарну засмагу.
- За півгодини до виходу на вулицю наносьте сонцезахисні засоби, які мають UV-фільтри, використовуйте їх на пляжі.
- Засмагайте поступово, кожен день, збільшуючи перебування на сонці.
- Використовуйте спеціальні засоби після засмаги, оскільки вони допомагають відновити шкіру і зберегти набутий загар.
- Засмагайте в тіні, щоб уникнути сонячного і теплового ударів.
- Вживайте достатню кількість рідини.
- Після купання ополіскуйте тіло.

*Яковенко А.В.  
(Полтава)*

### **КІНОЛОГІЧНА СЛУЖБА ДСНС УКРАЇНИ**

Собака – те тільки друг людини. У деяких ситуаціях вона може бути і його рятівником, точніше, рятувальником. І зараз важко уявити працівника ДСНС без їх чарівних хвостатих помічників.

Людина дуже давно оцінила якості собаки: гострий нюх, тонкий слух, хороший зір, швидкий біг, фізичну силу, спритність і головне податливість до дресирування. Собаки не тільки демонструють свою любов, вірність, відданість, але і служать людям: працюють рятувальниками, сторожами, поводитирами сліпих, в безводних пустелях заходять воду, в горах – цінні мінерали, охороняють кордони, пасуть стада, виступають на циркових аренах, приносять величезні доходи улаштувачам собачих перегонів і продюсерам кінофільмів, в яких грають головні ролі. Але найголовніше, що собаки рятують багато і багато життів, знаходячи приховані вибухові пристрої, заховані наркотики і збою, шукають і знаходять злочинців.