



# Экомир

Апрель 2020

**Всероссийское образовательное издание**

## **Мы не главные на Земле. Мы – ЧАСТЬ ЦЕЛОГО...**

Прошел первый стресс, прошла стадия отрицания, родился интерес. А что будет после?

Сейчас прочитала, что в Венеции стала прозрачной вода в каналах. В другом популярном среди туристов месте, которое сейчас пусто, появились редкие красивые птицы.

Может планета хочет отдохнуть? Она устала от суеты людей, она взбрыкивает штормами и ливнями, она температурит безморозной зимой, она встряхивает себя землетрясениями, как собака, которая устала или вышла из воды.

Теперь у Земли аутоиммунное заболевание, и планета выбрала способ излечения: собрать всех дома. Каждого жителя – внутрь своей страны, внутрь своего дома, поближе к родным стенам. Чтоб отдохнули от работы, суеты, вечной спешки.

Чтоб вспомнили о своём здоровье, о настольных играх, о чаепитиях с родителями и детьми. Чтоб испечь пирог, тесто которого требует пятичасового внимания, вместо хот-дога на бегу. Чтоб смотреть, как

варится кофе в турке, давно привезённой из путешествия, и неспешно пить его из красивой чашки. Дорисовать картину, переписать рецепты в блокнот, пересадить цветы.

Планета загоняет нас по домам, чтоб мы навели в нём порядок: начиная со своей комнаты, продолжая своими мыслями. Возможно, тогда мы начнём ценить. И скоро вернёмся в желанные туристические места, которые пока отдохнут без нас. Весна вдохнёт в них жизнь, обновит свежим воздухом без бесконечных селфи и мусора под ногами. И откроет нам новый мир, который нам нужно начинать беречь уже сейчас, в эту минуту, начиная с самих себя.



*Мария Стапаненко*

# Экология в семье и школе...

Поздравляем Плекуину Евгению Сергеевну с ЮБИЛЕЕМ!



Есть люди, которые родились под счастливой звездой. Такой человек наша Евгения Сергеевна Плекуина – Заслуженная Учительница России, легендарная историческая личность в муниципальном районе Москвы Южное Бутово.

Евгения Сергеевна из тех людей, на которых держится Земля. Родилась она в деревне Солопово, Зарайского района, Московской области и выросла на земле, этим очень гордится, так как чистота помыслов, доброта и огромная работоспособность у Евгении Сергеевны от земли, от ее природы.

В этой скромной русской женщине заложена такая мощная сила и мягкая энергия, что всегда вызывает доверие и защищенность у ее учеников, родителей школьников и коллег. Мне посчастливилось с ней работать 14 лет, она учила моего сына математике. Наша газета «Экомир» была создана при ее непосредственном участии.

Спасибо Вам за все, дорогая Евгения Сергеевна! Низкий Вам поклон! Желаем Вам крепкого здоровья, долголетия и

благополучия, радости и умиротворения!

*От лица Ваших учеников, коллег и единомышленников по педагогическому цеху  
О.Н. Ридигер*

Вы много лет руководили коллективом школы, собрав под своим крылом неординарных и творческих педагогов, проявляя управленческую мудрость, баланс интересов, поощряя активность, профессионализм и новаторство, поддерживая традиции. Ваш коллектив, несомненно, внес особый вклад в Московское образование!

*Александра Вячеславовна Гуревич*



*На фото (слева направо): Е.К. Пархоменко,  
О.Н. Ридигер, А.С. Никулин, Е.С. Плекуина  
07.03.2020 год.*

# Краеведение, экология, здоровье...

## Экстракт шафрана помогает излечить бессонницу



Австралийские ученые провели предварительное исследование, определяющее уровень эффективности экстракта шафрана для лечения бессонницы. Как сообщает ToDay News Ufa со ссылкой на Journal of Clinical Sleep Medicine, через неделю после эксперимента было отмечено улучшение сна людей.



Нужно отметить, что причина бессонницы в каждом случае

оказывается индивидуальной и не всегда является очевидной. Для быстрого устранения симптоматики рекомендуется назначать снотворные средства, но такие препараты обладают многочисленными противопоказаниями и побочными эффектами.

Среди народных средств рекомендуется применять экстракт шафран. Для этого исследователи набрали две группы. Одна группа принимала плацебо, а другая – в течение 28 дней использовала по 14 миллиграмм экстракта шалфея на протяжении 28 дней. Раз в неделю участники проходили опросник для определения выраженности бессонницы. При приеме шафрана сон улучшился, причем побочные эффекты не были обнаружены.



Алира Фадеева

Источник:

<https://tdnu.ru/author/alira/> © ToDay News Ufa

# Как прекрасен этот мир))

## Репетиция весны

В Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» прошла VI выставка «Репетиция весны» – крупнейшая в России зимняя выставка тюльпанов и других весенних растений и самое популярное ежегодное событие в саду.

Около 10 тысяч тюльпанов, нарциссов, крокусов, гиацинтов, мускари, лилии, луки, ландыши, сирень, подснежники, вишня, сакура, магнолии, миндаль и прочие растения расцвели на 2 месяца раньше природного срока, чтобы порадовать Москву к началу весны.



«Репетиция весны» – это самый масштабный в стране зимний праздник наиболее модных, эффектных и новых видов и сортов тюльпанов с поразительной гаммой оттенков и ароматов: одни пахнут арбузами, другие карамелью, третьи яблоками. Некоторые тюльпаны похожи на пионы, другие – на розы, лилии, кувшинки и даже на горящее пламя.

Заставить растение зацвести в необычное для него время помогает хитрая методика под названием «выгонка»: для лукович растений создаются специальные условия, благодаря которым они просыпаются и зацветают в любое запланированное время. «Выгонка» требует от садовода знаний и сноровки.

Газета «Экомир» № 7-8 (214-215), 2020



Всего на выставке представили несколько сотен сортов луковичных растений. Гости смогли ежедневно наслаждаться головокружительными ароматами цветов, которые окутают всю Рассадную оранжерею. Кроме того, на выставке было много цветущих кустарников, сирень, сакура, форзиция, плодоносящие цитрусовые и, вне всяких сомнений, сюрпризы.

### **Редколлегия:**

Д.Д. Ридигер, Мария Стапаненко, И.Ю. Шапошников, Алира Фадеева, И.А. Шапошникова, А.В. Гуревич, Т.Н. Евсеева, Л.В. Гридаева, А.В. Головушкина, Дмитрий Вануденов, Константин Попов, А.В. Дроздов, Ю.Ю. Елисеева, С.М. Прибылов, Станислав Макухин, А.А. Черечукин

### **Вёрстка:**

А.А. Черечукин

### **Редакционный Совет:**

И.А. Шапошникова, В.П. Александрова, Н.П. Лой, В.В. Вашков, Т.С. Кулькова, О.Н. Ридигер, А.А. Черечукин

### **Главный редактор:**

Ридигер Ольга Николаевна  
e-mail: ridiger.olga@yandex.ru

Газета "Экомир" зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Свидетельство Эл № ФС 77-55226 от 4 сентября 2013 г.