

ПОРАДНИЦЯ ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ! Програма телебачення

# Домашня Газета

Ціна 1 грн

#50(712) 10 грудня 2015 року

• Народні прикмети

## ЧИМ БІЛІША ЗИМА...

✓ Який перший день грудня, така й зима буде.  
✓ Грудень сніжний і холодний обіцяє багаті хліба.

✓ Якщо в грудні снігу намете гори, літо буде погане.

✓ Дим із труби коромислом — до тепла, стовпом — до холодів.

✓ Чим біліша зима, тим зеленіше літо.

✓ Кури рано на сідало сідають — до морозу, і чим вище, тим сильнішим буде мороз.

✓ Синичка рано-вранці пищить — чекай морозу вночі.

✓ Якщо в грудні великий іній, замети снігу, глибоко промерзла земля — наступний рік буде врожайним.

✓ Стоп від сонця на заході — на мороз.

✓ Біла веселка взимку — до сильного морозу.

✓ Грім у грудні — до сильних вітрів.

✓ Якщо сніг випаде до Введення (4 грудня), то розтане, якщо після цього дня — ляже зима.

✓ Вітер з півночі — на сильний мороз.

✓ Від заморозку до зими — місяць.

✓ Взимку сухо й холодно — влітку сухо й жарко.

✓ Паморозь — передвісниця снігопаду.

✓ Якщо до 13 грудня сніг не випаде, зима буде тепла, якщо сніг вже лежатиме — сніжна і холодна.

✓ Чистий блакитний колір неба взимку — ознака стійкої ясної погоди.

## ПИШЕМО ЛИСТА МИКОЛАЮ

3

**Громадсько-молодіжна організація «Братерство сиріт» закликає усіх небайдужих взяти активну участь у соціально-благодійній програмі «Дарувати тепло — легко!» У такий спосіб активісти прагнуть допомогти реалізувати дитячі мрії до Дня святого Миколая вихованцям із сиротинців та інтернатів Тернопільщини.**

Долучитися до акції може кожен охочий. Так, у гіпермаркеті «Епіцентр» за адресою: м. Тернопіль, вул. Поліська, 7, біля центрального входу, де встановлено новорічну ялинку, щодня від 11.00 до 19.30 є волонтери з «Братерства сиріт». Дізнатися про мрії дітей-сиріт можна з візиток на ялинці: там є фото дітей, інформація про їхні імена та вік (навчальний клас) і те, про що вони просять святого Миколая.

«Іменний подарунок для дитини, який вона дуже хоче, — це шанс втілити її маленькі мрії, — написав на своїй сторінці у соціальній мережі «Фейсбук» голова громадської — молодіжної організації «Братерство сиріт» Володимир Мазур. — Повірте, що дарувати тепло для дітей так легко».

## 3 днем Ангела!

Сьогодні іменини у Всеволода, Теклі, завтра — у Серафима, Костянтина. 12 грудня з днем Ангела вітайте Ольгу, Неонілу, 13 — Андрія, 14 — Наума, Антона, 15 — Матвія, Кирила, 16 — Саву, Івана.

Мед легені полікує

2



Таємниці зберігання волоських горіхів

4

## Діти мріють про іграшки, солодощі і книжки

«БРАТЕРСТВО СИРИТ» ЗАКЛИКАЄ НЕБАЙДУЖИХ ДОПОМОГТИ СВЯТОМУ МИКОЛАЄВИ ВТІЛИТИ ЇХНІ БАЖАННЯ



• Не будьмо байдужі!

Ось деякі бажання дітей-сиріт.

**1. Володя, 3 клас:** «Дуже хочу машинку на пульті, олівці, фломастери, розмальовку і багато солодощів».

**2. Марійка, дитячий садок:** «Дуже хочу ляльку, колготки, пластилін, цукерки».

**3. Сергій, 8-Б клас:** «Дуже хочу футбольний м'яч, зошити, ручки, солодощів багато».

**4. Максим, підготовча група:** «Дуже хочу олівці, альбом, пластилін, машинку».

**5. Катерина, 7-Б клас:** «Дуже хочу енциклопедію для дівчат або роман».

**6. Юрій, 6-Б клас:** «Дуже хочу трактор на пульті, солодощі».

**7. Ганнуса, 4-А клас:** «Дуже хочу солодощі і фен».

**8. Ігор, 3 клас:** «Дуже хочу машинку, кросівки — 35

розм., олівці, розмальовку, солодощі».

**9. Саша, 11 клас:** «Дуже хочу книжку з рецептами приготування страв, куртку — 48 розм.»

**10. Неля, 5-Б клас:** «Дуже хочу плаття — 34 розм., туфлі — 35 розм., настільну гру, солодощі».

**11. Настя, 5-А клас:** «Дуже хочу джинсові штани — 36 розм., кеди, солодощі».

**12. Коля, 11 клас:** «Дуже хочу книжку-енциклопедію, зимову куртку — 50 розм.»

**13. Ліля, 10 клас:** «Дуже хочу книжку про жіночий роман, олівці, фломастери, закладки, обруч».

**14. Іванка, 1 клас:** «Дуже хочу цукерки, іграшки, ручки, ляльку, рукавички».

**15. Богдан, 1 клас:** «Дуже хочу машинку, рукавички, цукерки».

**16. Олеся, 9-Б клас:** «Дуже хочу солодощі, шпильки, резинки для волосся, вишивку бісером, одяг, косметику».

**17. Люба, 2 клас:** «Дуже хочу українські казки, ляльку, солодощі, олівці».

Якщо маєте бажання і змогу допомогти цим дітям, але не маєте часу завітати в «Епіцентр», можете долучитися до акції «Дарувати тепло — легко!» у будь-який зручний для вас спосіб, зателефонувавши в організацію «Братерство сиріт» на (0352) 22-03-21, 40-01-09, моб. (097) 464-23-70.

• Без пігулок

ВІД ГАЙМОРИТУ — ЛІД

Звісно, гайморит лікують прогріванням. Проте спробуйте розігріти гайморіві пазухи з допомогою льоду. Треба взяти шматочок льоду і потримати біля хворого місця, аж доки відчуете холод. Потім сильно розтерти, щоб усередині все розігрілося. Цю процедуру слід повторювати протягом кількох тижнів, і тоді хронічний гайморит відступить.

За такого лікування холод стає сигналом до внутрішнього розігріву, тому незабаром ви перестанете боїтись холоду, оскільки він, як вмикач, тепер викликати у хворому місці відчуття тепла.

ПОХОЛОДАЛО Й БОЛЯТЬ СУГЛОБИ?

У чашку всипте столову ложку питної соди, дві — сухої гірчиці. Добре перемішайте, розбавте окропом до густини сметани. Тепер на чисту й суху полотничку накладіть суміш і притулить до болючого місця на 40 хвилин. Закутайте чимось теплим. Полегшення відчуєте вже після кількох процедур.

ЯКЩО У ДИТИНИ НЕЖИТЬ

Чайну ложку меду розтерти з двома столовими ложками теплої перекип'яченої води. Ватний тампончик змочити у цій воді й закласти в ніздрю на 2-3 хвилини. Однак цю процедуру слід робити надзвичайно обережно.

## Потрібні кошти на закупівлю зимових речей для воїнів

**Волонтери не в змозі закрити на 100 відсотків потреби бійців у зоні АТО, але намагаються робити все, що в їхніх силах. Про це йдеться на сторінці Логістичного центру допомоги бійцям АТО в Тернополі.**

«На складі продовжуємо видавати необхідні речі нашим захисникам. Кожного дня у нас десятки звернень, як в телефонному режимі, так і безпосередньо на складі, — повідомляють волонтери. — От знову видали берці бійцю 19-ї ракетної бригади. Також балаклаву, тактичні окуляри та шкарпетки отримав борець 73-ї бригади».

Для оптових закупівель необхідних речей для воїнів у осінньо-зимовий період потрібні постійні надходження коштів.

**Розрахункові координати Логістичного центру допомоги бійцям АТО.**  
Картка ПриватБанку: гривня — № 4149 4978 1228 6435;  
долар — № 4149 4978 1226 6973;  
євро — № 4149 4978 2970 0709.

Отримувач: Герман Тарас Олегович (German Taras).

Також речі та гроші можна принести безпосередньо на склад Логістичного центру допомоги бійцям АТО (м. Тернопіль, вул. Зба-



разька, 16, гуртовня «Галлант»).

Благодійник отримує акт передачі.

Волонтери будуть вдячні за кожну гривню. А також вони запрошують активних тернополян приєднуватися до побудови міцного тилу для українських воїнів.

Якщо маєте бажання допомогти, але не знаєте чим, то завжди можете дізнатися найактуальніші потреби за «гарячим» номером телефону (097)2-055-055.

## ПОГОДА на тиждень

	Температура	Опади	Вітер	Тривалість дня	Фаза Місяця
четвер, 10 грудня	+1 / +4	без опадів	півн.-зах., 3	8.15	☾
п'ятниця, 11 грудня	-2 / +3	ясно	півд., 3	8.14	●
субота, 12 грудня	-2 / +4	без опадів	зах., 5	8.13	●
неділя, 13 грудня	+1 / +3	можливий дощ	зах., 3	8.12	●
понеділок, 14 грудня	0 / +3	можливі опади	півн.-зах., 5	8.11	●
вівторок, 15 грудня	-2 / +2	без опадів	півн.-зах., 3	8.11	●
середа, 16 грудня	-3 / +2	можливий сніг	півд.-зах., 4	8.11	●

● — новий Місяць, ☾ — перша чверть Місяця, ○ — повний Місяць, ☽ — остання чверть Місяця.

Передплачуйте «Домашню газету» — порадицю для всієї родини! Передплатний індекс 23763

• Згодиться

## Рецепти проти застуди

Із **кореня лопуха** готують протизастудний потогінний засіб. Візьміть 3 ст. ложки подрібненого кореня, прокип'ятіть 10—15 хвилин, дайте настоятися 3 год і пийте по склянці 3 рази на день за 10—15 хв до їди.

Якщо застосовувати такий відвар не для профілактики, а для лікування захворювання, то хворий нехай вип'є відвар, закутається, пропітніє — і хвороба втече.

Подрібніть **ріпу**, вичавіть сік, додайте меду або відваріть подрібнений коренеплід. І сік, і відвар з ріпи — дуже добрий протизастудний засіб, особливо, коли болить горло, є ларингіт, втрата голосу, сильний кашель. До відвару додайте меду за смаком, щоб приємно було пити — і кашель вилікує за день.



• **Порічки** теж добре виганяють застуду. Якщо ж немає варення з порічок, візьміть варення зі **смородини**. У ньому багато вітамінів, чай зі смородиною має протизастудну та жарознижувальну дію.

Допоможе у разі застуди і **верба**. Найтонші її гілочки поріжте і зваріть чай, він буде золотавого кольору, пахучий. Верба — природний аспірин і анальгін. Нею можна лікувати не лише застуду, а й нерви, печінку, шлунок, вона заспокоює нервову систему, знімає ревматичний, подагричний біль.

Для вербових ліків можна використовувати усі види верби: плакучої, розлогої, сріблястої, козячої, пухнастої, червонолозої. Чи то кущ, чи дерево — байдуже, верба прийде вам на допомогу.

Добре лікує грип та застуду **ясен**, окрім того, він чистить організм від гельмінтів. Узяти 1 ст. л. тоненьких гілочок або кори ясеня, залити однією склянкою окропу, проварити 10—15 хв. на слабкому вогні — і ліки готові. Можуть пити і дорослі, і діти, особливо, коли підвищується температура.

Візьміть 3 ст. ложки цвіту **бузини чорної**, залийте 0,5 л окропу, закутайте добре, настояйте. Потім процідіть, додайте меду і вживайте як чай.

**Увага!** Перед тим, як скористатися будь-яким рецептом, обов'язково порадьтеся з лікарем!

Нині однією з головних корисних особливостей цибулі вважають наявність великої кількості фітонцидів — легких речовин, здатних згубно впливати на мікроби, віруси та бактерії. Про цілющі фітонциди цибулі знають навіть діти, яким не вдалося уникнути нападів нежитю й грипу. Окрім того, фітонциди цибулі згубно діють на дизентерію, дифтерію, туберкульозну паличку та інші шкідливі мікроорганізми.

Давно помітили люди й інші властивості цибулі — омолоджувальну, вітамінну та сечогінну дію. Вона поліпшує апетит і засвоюваність їжі. Корисна цибуля людям літнього віку для поліпшення роботи кишківника, а також як засіб проти атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, оскільки істотно знижує рівень холестерину в крові, та за багатьох інших захворювань.

✓ **Під час грипу** корисний відвар цибулі на молоці: обчистити середню цибулину, натерти її на дрібній тертці, залити 250 мл киплячого молока, добре розмішати, настояти 10—15 хв і пити протягом дня невеликими ковтками.

✓ **Від кашлю** радять вживати відвар цибулі на молоці (250 г) з 1 ч. ложкою меду.

✓ **Під час ангіни** слід змішати кашку з натертої цибулі та яблука, додати мед за смаком і приймати по 2 ч. ложки двічі на день.

✓ **За атеросклерозу** необхідно натерти цибулину, засипати цю кашку половиною склянки цукру і настояти добу. Приймати по 1 ст. ложці через годину після їди тричі на день.

✓ **Для лікування та загоєння ран, виразкових процесів** роблять обмивання хворих місць і накладають компреси з відвару цибулевого лушпиння: 5 ст. ложок лушпиння залити склянкою води, кип'ятити 15—20 хв, настояти 3—4 год.

## • Народна медицина

### Мед легені полікує

1 Мед з порошком какао і смальцем (чи гусячим жиром). Покласти в емальовану каструлю по 100 г меду, смальцю (чи гусячого жиру) і порошку какао. Додати 15 мл соку алое, розігріти, не доводячи до кипіння, усе добре перемішати, викласти в скляну банку, закрити щільною кришкою і зберігати в холодильнику. Вживати по 1 ст. ложці, попередньо розвівши в склянці гарячого молока, уранці і ввечері за 30—60 хв до їди.

2 Змішати 100 г соку алое, 500 г подрібнених ядер волоських горіхів, 300 г меду, сік 3—4 лимонів. Сік алое брати з 2—3-річних рослин. Зрізати великі нижні і середні листки, промити їх кип'яченою водою, розрізати на дрібні шматочки і вичавити сік через складену вдвоє марлю (пропустити через млинок для м'яса або соковижималку). Приймати по 1 десертній чи чайній ложці 3 рази на день за 30 хв до їди.



## ЦИБУЛЯ:

### КОРИСТЬ КРІЗЬ СЛІЗОЗІ

**На думку стародавніх римлян, викликаючи слізи, цибуля тим самим «очищує та дезінфікує очі». Тому припарками з неї вони лікували очні захворювання. Щоб запобігти різним хворобам, кожний римлянин щодня мав з'їдати певну порцію цибулі.**

**Аби уникнути неприємного запаху, її заїдали листками петрушки й волоських горіхів. В епоху Середньовіччя селяни в оселі підвішували цибулини до стелі, щоб вони «вбирали» всі хвороби.**

• На прохання читачів

✓ **За опіку** радять зварити цибулину, подрібнити її, змішати із лляною олією у співвідношенні 1:1. Прикладати до місця опіку, змінюючи компрес кожні 12 годин.

✓ **Від мозолів:** 0,5 склянки подрібненого лушпиння цибулі залити 0,5 склянки оцту й настояти 2 тижні. Накладати на мозолі шаром завтовшки 1—2 мм, щільно зав'язуючи на ніч. Якщо лікування повторити 3—4 рази, мозолі швидко зникнуть.

✓ **Від закривів** слід приймати по 1 чайній ложці кашки з натертої цибулі тричі на день.

✓ **Від глистів** варто з'їдати натщесерце по 2—3 скибочки цибулини гострого сорту. Або подрібнити цибулину, залити склянкою окропу, настояти ніч, а вранці процідити. Пити по 0,3—0,5 склянки настою на день протягом 3—4 днів.

✓ Для зміцнення зубів подрібнити 100 г цибулі й залити 0,5 л холодної пеквареної води, настояти добу та процідити. Регулярно полоскати цим настоєм ротову порожнину по 2—3 рази на день.

**Цибуля має властивість впливати на клітини головного мозку і затримувати процеси їх старіння. Згідно з дослідженням японських вчених, відбувається це завдяки активним сірчаним сполукам, що легко засвоюються організмом.**

✓ Цибуля запобігає тромбоутворенню — нейтралізує жир і розчиняє тромби.  
 ✓ Цей овоч можна використовувати як антиалергенний засіб: цибуля хороши антиоксидант, знімає набряки, викликані алергенами.  
 ✓ Овоч має протиракову дію завдяки речовині кверцетин, що нейтралізує вплив канцерогенів і пригнічує ферменти, які провокують ріст пухлин.  
 ✓ Завдяки тому ж таки кверцетину цибуля знижує рівень цукру в крові.  
 ✓ Цибуля має також здатність знімати напруження і нормалізувати сон.  
 Цибуля зберігає свої корисні і лікувальні властивості тільки до появи паростків.

! Лікарі не рекомендують вживати цибулю ріпчасту при виразці шлунка, гастриті з підвищеною кислотністю, гострих захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки, жовчного міхура та нирок. Леткі олії цибулі, подразнюючи слизові оболонки, можуть погіршити перебіг цих захворювань.

За внутрішнього вживання сирі цибулі слід бути обережними людям із серцево-судинними захворюваннями. Цей засіб не рекомендується також застосовувати при бронхоспазмах.

• Варто знати

## КАЛИНА ПОМІЧНА ПРИ ДІАБЕТИ

**Народна медицина використовує калину як ефективний засіб при лікуванні від ендокринних захворювань, особливо часто — цукрового діабету, а також для профілактики від нього.**

10 г ягід калини, 20 г ягід ялівцю, 40 г листя чорниці, 20 г насіння льону, 1 скл. води.

Змішати всі складники, взяти 1 ст. ложку збору, залити водою і нагрівати на водяній бані 30 хв. Відвар охолодити. Вживати по 1 склянці 2—3 рази на день.

• 20 г кори калини, 20 г листків кульбаби, 20 г листя чорниці, 20 г листя брусниці, 20 г трави галеги лікарської, 20 г кропиви дводомної, 1,5 склянки води.

Змішати сировину, взяти 1 ст. ложку, залити окропом, покласти на вогонь і кип'ятити 5 хв. Остудити, процідити і вживати по 100 мл відвару 2—3 рази на день за 30 хв до їди.

• 25 г кори калини, 25 г листя волоського горіха, 25 г м'яти перцевої, 25 г трави споришу, 25 г трави галеги лікарської, 1,5 скл. води.

1 ст. ложку збору залити окропом і кип'ятити 3 хв. Охолодити протягом 40 хв і процідити. Пити по 60—70 мл 3 рази на день за 20 хв до їди.

• 25 г ягід калини, 25 г листя лісової суніці, 25 г листя волоського горіха, 25 г листя шовковиці, 25 г листя смородини, 1,5 скл. води.

1 ст. ложку збору залити окропом та кип'ятити 5 хв, дати настоятися 10 хв і процідити. Вживати по 60—70 мл 3 рази на день за 20 хв до їди.

• Варто знати

## Натуральні й ефективні

**Мед і прополіс** — найефективніші протимікробні засоби для зовнішнього застосування. Давні римляни накладали пов'язки з медом на бойові рани, що запобігало їхньому нагноєнню та прискорювало загоєння. Мед має дезінтоксикаційну дію, очищає клітини печінки та підвищує ефективність імунної системи.

Унікальний склад **імбирного кореня** — шоагол, зингерон і джінджерол — спричиняє його потужний протизапальний і антибактеріальний ефект. Цей продукт з успіхом застосовується для лікування застуди, грипу та інших ГРВІ.

**Куркума** — дуже ефективний антисептик, що здатний усунути навіть збудника корости — кліща. Лікування куркумою застосовують при екзематозному ураженні шкірного покриву, ранах, саднах, порізах і укусах комах.

**Зелений чай** містить поліфенольні речовини. Учені виявили, що підсилити їх ефект можна, додавши в міцний напій трохи кухонної солі. Ці сполуки активно борються з кишковою паличкою, допомагаючи в комплексному лікуванні харчових отруєнь. Лікування зеленим чаєм є особливо актуальним для осіб з підвищеним тиском.

**Ананас** із давніх часів використовували як засіб, що лікує запальні процеси в ротовій порожнині. Регулярне полоскання горла ананасовим соком дозволить забути про хронічний тонзиліт. Пояснюється це вмістом у продукті унікального компонента бромелайну, що розщеплює білок (у тому числі й патогенного характеру), знешкодуючи слизову рота.

**Олію орегано** застосовують для лікування риніту, гаймориту, тонзиліту, бронхіту та пневмонії. Можна нею змащувати місця укусів комах для запобігання нагноєнню. З успіхом застосовують для лікування вугрової висипки.



Семеро одного не ждуть, сказали медсестри і розпочали операцію

# Пишемо листа Миколаю

ЗАГОТОВКА І РОЗДУМИ НА ТЕМУ

**Усі чули історії, які трохи насторожують. Наприклад, коли малеча пише точний перелік іграшок і речей, які хоче отримати (блокнот Hello Kitty, машинка, яка перетворюється в гелікоптер, спідничка з блискітками тощо), а батьки потім морочать собі голову, як найточніше виконати все зі списку.**

● Ідея

одно задумується над значенням слова «близькі» — не обов'язково члени сім'ї, а й інші дорогі серцю люди. Скажімо, якщо хтось має дуже ніжні стосунки з хрещеною мамою і татом, то чому б не внести їх на цю сторінку. Або, наприклад, в сім'ї є домашній улюбленець, якого дитина любить без тям — чим не близький? Чи якщо в когось, так сталося, немає рідних, завжди мусять знайтися люди, які формують його найближчу «сім'ю», навіть якщо не кровну. Портрети близьких підписуємо — власноруч або з допомогою старших.

**Сторінка 4. «Мої хороші справи»** — аркуш, де можна відзвітувати про різні позитивні вчинки і вміння дитини. Залежно від віку можна поекспериментувати і попросити дитину самостійно згадати, що доброго вона зробила (заодно матимете гарний тест на розуміння добра/зла, зрілості дитячого світосприйняття) або допомогти з варіантами хороших справ. Скажімо: «Гарно вчуся», «Прибираю в кімнаті», «Допомагаю мамі мити посуд», «Доглядаю за Дружком», «Відвідаю бабусю» тощо. Хороші справи можна описати текстом та/або схематичним малюнком.

За допомогою цієї сторінки можна навіть надихнути маля на додаткові гарні справи. Сказати: «А впишімо хоча б стільки-то хороших справ!» І якщо дитина згадала замало пунктів, запропонувати зробити їй нову гарну справу: «А що, як ти допоможеш мені з вечерею! Зможеш написати про це Миколаєві!»



**Сторінка 5. «Ідеї подарунків для мене»** — підходимо вже до замовлення подарунків. Тут важливо пояснити дитині, що це власне ідеї можливих подарунків, а не точні пункти до виконання. Щоб Миколаєві було легше визначитися, в якому напрямку думати, коли обиратиме подарунки. Також обговорити, які з цих ідей найкорисніші — речі, які справді потрібні чи про які дитина справді мріє. Запитати, які, на думку дитини, ідеї мали б сподобатись самому святому Миколаю. Одне слово, підштовхнути «хочу» дитини в правильному напрямку.

Коли ідеї обговорено, треба їх намалювати (чи зробити апликацію або колаж з готових картинок/наклейок) і описати текстом (самостійно чи зі старшими).

**Сторінка 6. «Ідеї подарунків для близьких»**. Настає час подумати, чого корисного брала б іншим? Хай дитина запропонує свої варіанти — цікаво ж дізнатись, що вона вигадала? Або хай запитає близьких сама, чого їм найбільше хочеться від Миколая. Такою «вправою» нагадуємо малечі, що треба думати не тільки про себе, а й про інших. А також на їхньому прикладі демонструємо, що радість від подарунка може бути не в написі «Hello Kitty», а в його функціональності («Бабусі — теплі шкарпетки, щоб не мерзнути взимку. Татові — нове велике горня, щоб помістилось більше чаю. А для мами — піну для ванни, щоб їй було весело купатись!»)

**Сторінка 7. «Хочу по-**

**просити про когось ще»** — аркуш, де можна згадати про тих, кому підтримка Миколая особливо потрібна. Цей аркуш

необов'язковий, але якщо серед знайомих дитини є люди, котрі зараз перебувають у скрутні чи хворіють, переживають важкі часи, то можна запропонувати дитині замовити словечко за цих людей. З іншого боку, тут можна писати і просто про дуже особливих людей (найкращого друга, улюблену вчительку тощо), які «не помістились» на сторінці з близькими, але які, як ніхто, на думку дитини, заслуговують на подарунки Миколая.

На аркуші передбачено місце для портрета та імені людини і кількох речень про те, що цій людині потрібно.

**Сторінка 8. «І обов'язково принеси для всіх...»** — аркуш для нематеріальних побажань. Хай малюк знає, що, крім речей, які Миколай покладе під подушку, треба попросити всім здоров'я, радості, удачі, мужності, гарної погоди, доброї настрою, любові, мудрості, веселих свят, — усього хорошого, що вони з мамою вигадують. Адже саме нематеріальні речі так часто в сто разів важливіші за матеріальні!

На аркуші побажання пишемо словами, а для дуже талановитих — малюємо (це нелегке завдання!)

**Сторінка 9. «Хочу бути помічником Миколая»** — аркуш-місія для старших дітей. Подумайте разом, як можна допомогти Миколаєві в його свято. Може, зробити приємний сюрприз близьким? Чи тій самій особливій людині, яка в скрутні? Подарувати найкращому другу свою іграшку, яка йому дуже подобається? Поділитись з братом солодощами? Такими простими «місіями» даємо зрозуміти дитині, що



створити добрі дива можемо і ми самі! Хай малюк відчує, як приємно давати, а не тільки отримувати. Хай з нетерпінням чекає свята, не лише щоб знайти подарунки під подушкою, а й щоб побачити, як зрадять інші від її сюрпризу!

І остання **сторінка 10 — місце, де треба підписати листа, вказати ім'я, дату, лишити відбиток пальця чи долоньки**. Якщо творили спільно зі старшим, то й він хай залишить відбиток. Така собі крапка по закінченню важливої справи — написання листа Миколаю!

Крім виховної складової, проект має ще творче спрямування — в процесі написання листа Миколаю дитині пропонується писати, малювати, вирізати, клеювати — всіма можливими способами зображати своє послання святому. По-моєму, цей творчий «проект» запросто можна розтягнути на декілька днів, а то і тижнів, заодно створивши вдома гарну атмосферу передчуття свята.

Дуже сподіваємось, що задум сподобається не одній мамі і потішить не одну дитину. А Миколай цього року отримає багато добрих і світлих листів...

**За матеріалами сайту «Мої жовті окуляри. Життя очима оптиміста».**

## • А ви знали? ПОКРОВИТЕЛЬ ТА ЗАСТУПНИК ДІТЕЙ

**Серед празників на честь святих на особливу увагу заслуговує вшанування св. Миколая — опікуна воїнів, подорожуючих, студентів, моряків та лучників. В Україні цей святий вважається покровителем та заступником дітей.**

На українські землі культ святого Миколая приходив разом з християнством. У дев'ятому правилі Уставу київського митрополита Героргія (1072) згадується, що у день пам'яті св. Миколая відбувалося причастя.

На українських землях зведено багато храмів на честь св. Миколая. Відомі чудотворні ікони з ликом святого Миколая. Розвинувся культ почитання святого Миколая у празничних піснях та гімнографії.

У давнину на празник святого Миколая варили пиво, пекли печиво, скликали друзів, музик, читали молитви. На всій території України влаштовували обіди на честь Миколая угодника з приготуванням пива й меду.

На Поділлі господар мав пройти через подвір'я та дати худобі їсти, вважалося, якщо після цього першим до господи завітає чоловік, протягом року родину супроводжуватиме щастя й добробут.

А от на Харківщині вшановували Миколая впродовж трьох днів, щоб забезпечити врожай на наступний рік тут варили кутю й узвар.

У сучасній Україні цього свята найбільше чекають діти. На Західній Україні встановилася традиція написання дитьми листа, де перераховуються бажані подарунки. Свято має і виховну функцію, адже для того, щоб отримати бажані подарунки, дитина впродовж року повинна бути слухняною.

Дорогий Святий Миколаю!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дозволь розповісти ПРО МЕНЕ:

Мене звати \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ця я!

а ось МОЇ БЛИЗЬКІ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ті, кого люблю!

Цього року мені вдалось різні ХОРОШІ СПРАВИ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ідеї корисних подарунків ДЛЯ МЕНЕ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

А також ідеї вдалих подарунків ДЛЯ МОЇХ БЛИЗЬКИХ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Хочу додатково попросити про КОГОСЬ ЩЕ...

Ця: \_\_\_\_\_

Прошу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Хтось особливий...

І обов'язково принеси ДЛЯ ВСІХ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

З нетерпінням я чекаю на святого Миколая/ З дитячого віршика

• **З конверта**

**Як гризунів перехитрувати**

У садових будиночках і господарських будівлях великої шкоди завдають гризуни. Позбутися мишей можна за допомогою пасток, але дуже важливо правильно їх розставити. Молоді миші лізуть у пастку легко, чого не скажеш про старих, досвідчених. Щоб зловити їх, пастки треба розставляти парами: одну навпроти одної.

Миша перед тим, як взяти принаду, «вивчає» першу пастку і точно визначає, в який бік тягнути живи. Очистивши першу пастку, вона береться за другу і тягне принаду у той бік, що й на першій, внаслідок чого потрапляє в пастку.

**Сівалка з аптечної пляшечки**

Порожню пляшечку можна перетворити на «сівалку». Треба насипати до краю насіння і закоркувати її. У пробці слід зробити отвір і вставити у нього гусяче перо. Накхилить пляшечку, трохи струснуть — і насіння посипалося. Маленька сівалка готова до роботи.

Роман Пелех.  
Теребовлянський район.

• **Ви запитували**

**Що впливає на тривалість зберігання?**

Насіння кожної рослини має свій термін схожості. А що впливає на тривалість його зберігання?

Г. П.  
м. Тернопіль.

Зрозуміло, що на зберігання відбирають насіння достигле, сортове, без домішок і за певної вологості, яка для більшості культур не повинна перевищувати 15%. Зберігають насіння овочевих та інших культур розфасованим у паперові (не целофанові) пакети, у сухому прохолодному приміщенні за температури плюс 2—3°C.

На тривалість зберігання впливають й інші фактори. Скажімо, краще і довше зберігається насіння, що містить ефірні олії, а також насіння гарбузових, в якому багато жирної олії. Швидко втрачають схожість цибуля і часник.

Крім того, на тривалість зберігання насіння впливає біологічний розмір, твердість захисної шкірочки горішка, його вологоємність тощо. Тут доречно сказати, що з часом зберігання насіння втрачає схожість, а отже і класність.

Насіння I класу (понад 90% схожості) переходить у II клас (60—70%), а далі — у III (нижче 50% схожості). Але таке насіння ще можна висівати, відповідно збільшивши норму висіву.

**Бура плямистість, або марсоніоз,** — грибкове захворювання. Уражує листки, зелені пагони та плоди. На уражених листках з'являються округлі коричневі плями з темним обідком. Згодом на них утворюються дрібні чорні «подушечки», в яких містяться спори грибків. Під осінь на листках виникають великі неправильної форми плями без обідка з «подушечками», розташованими концентричними колами.

На уражених плодах спочатку утворюються темні плями, які згодом стають сірими і перетворюються на виразки. Інколи плями вкривають увесь плід, а виразки бувають такі глибокі, що видно шкаралупу. Уражені плоди опадають недорозвинутими.

На уражених гілках утворюються видовжені виразки. При сильному ураженні в кінці липня — на початку серпня з дерев опадають майже всі листки.

Зимує збудник на уражених листках. Навесні спори розносяться вітром і уражують молоді листки.

**Заходи боротьби.** Потрібно збирати і знищувати опале листя. Обприскувати дерева 1%-вою бордоською рідиною: перший раз на початку появи хвороби (кінець травня) і ще

**Якщо ГОРІХ захворів**

**Плоди волоського горіха вирізняються винятковою цінністю як продукт харчування, високою транспортабельністю (їх можна зберігати і реалізовувати щонайменше протягом року. На горіхи завжди був і буде попит. Але, як усе живе, горіх може уражатися хворобами і шкідниками.**

• **Що робити?**

двічі з інтервалами 15—20 днів.

**Чорна плямистість.**

Бактеріальне захворювання. Уражує листки та молоді пагони. На уражених листках утворюються темні плями. Уражені черешки і листки викривлюються.

**Заходи боротьби.** Треба збирати і спалювати опале листя, а також вирізувати уражені пагони.

**Бактеріальна плямистість плодів.** На уражених молодих плодах з'являються маленькі безбарвні водянисті плями, які поступово збільшуються і



чорніють. За сприятливих умов хвороба поширюється всередину плодів і спричиняє передчасне опадання їх. Бактерія уражує також листки і пагони.

**Заходи боротьби.** Потрібно збирати і знищувати хворі плоди на дереві та опалі плоди й листя на ґрунті.

Волоський горіх часто уражує **сірчано-жовтий трутовик**, який спричинює буру гниль деревини. Плодові тіла цього гриба однорічні, великі, світло-жовтого або оранжевого кольору, зморшкуваті; м'якуш білий, м'який, соковитий.

Дерева заражуються трутовиками через механічні пошкодження кори, сонячні опіки, пошкодження комахами. Спори трутовиків потрапляють у ранки, проростають і утворюють грибницю, яка поширюється всередині дерева й руйнує деревину. Остання загніває, стає крихкою, а на дереві

утворюються дупла. Уражені дерева легко ламаються вітром і засихають. У перші роки ураження зовні не помітне. З розвитком гриба на корі дерев виростають плодові тіла, в яких утворюються численні спори. Достигають вони у вересні-жовтні і в цей час розсіваються.

**Заходи боротьби.** Треба оберегти дерева від механічних пошкоджень. Восени білити штаби та скелетні гілки 20%-вим вапняним молоком, щоб запобігти пошкодженню сонячними опіками. Дуже уражені гниллю дерева слід викорчувувати і спалювати. Дезинфікувати рани 3%-вим розчином мідного купоросу. Рани понад 5 см у діаметрі замащувати сумішшю свіжого коров'яку та глини (1:1).

У червні-серпні слід зрізати і спалювати плодові тіла трутовиків, а зрізи продезінфікувати 3%-вим розчином мідного купоросу.

• **Зверніть увагу**

**МАЛИНИ ШКОДЯТЬ ТОКСИНИ**

Малину не слід вирощувати на одному місці більше 8—10 років. У міру наближення до цього віку врожайність починає знижуватися, а потім малина припиняє плодоносити. І не лише тому, що постаріла коренева система чи накопичилася велика кількість хвороб та шкідників.

Річ у тім, що корені всіх рослин виділяють токсини з метою пригнічення росту інших, сусідніх із ними рослин. При тривалому вирощуванні однієї і тієї ж рослини на одному й тому ж місці цих токсинів накопичується надто багато, і вони починають пригнічувати «власну» рослину.

Навіть при омолодженні куща рослини залишаються пригніченими, оскільки потрібні не лише оновлення самої рослини, але й заміна ґрунту.

Тому бажано після омолоджувального або профілактичного осіннього обрізування обкопати старі плодоносні кущі з усіх боків траншеями, виїняти з них землю і замінити її свіжою, заправленою перегноєм чи компостом. Малина дуже позитивно реагує на внесення органіки.



• **На прохання читачів**

**Таємниці зберігання волоських горіхів**

**Волоські горіхи, як відомо, плодоносять не регулярно: бувають роки, коли врожай дуже малий, але інколи трапляється так, що й горіхів надто багато.**

Використати всі одразу неможливо, тому вихід один — правильно зберегти корисні й поживні плоди. Однак це не так уже й просто, бо досить часто ядра горіхів швидко чорніють, уражені якоюсь гниллю, або починають гирчати. Зрозуміло, що така продукція недоброякісна і для споживання майже непридатна.

То що саме потрібно для того, щоб горіхи зберігалися довго й не втрачали своїх смакових і поживних властивостей? Ось що з цього приводу радять досвідчені садівники.

Виявляється, зовсім не багато. Зібрані горіхи, звичайно ж, без зеленої оболонки і ледь просушені, необхідно занурити в солоний окріп (150 г кухонної солі на 10 л води), який відразу ж зняти з вогню.

У цьому розчині горіхи бажано витримати протягом 8—10 годин. Тому найкраще цю процедуру робити ввечера, щоб вони постояли до ранку. Після «солляної» ванни горіхи треба добре просушити на гратках або дечку в духовці так, щоб вони просохли з усіх

боків. Для цього їх час від часу необхідно перевертати. Але найкраще робити це за сонячної погоди на відкритому повітрі, однак у такому місці, де їх обдуватиме легкий вітерець, або покласти дека на протязі.

Добре просушені горіхи можуть зберігатися до двох і більше років, не втрачаючи смаку й свіжості. Тільки не варто зберігати їх у теплі, бо в горіхових ядрах міститься багато жирів, які за кімнатної температури швидко гіркнуть.



Щоб уникнути цього, чимало сільських мешканців зберігають горіхи на горіщах житлових або господарських будівель, розклавши їх тонким шаром. І це правильно, бо горіхи, які лежать без доступу повітря, у надто «закупореному» приміщенні починають псуватися: всередині шкаралупи дуже швидко утворюється цвіль, боротися з якою — марна справа.

Але якщо у вас горіхів не багато, то можна зберігати їх у... морозилці. Полушені горіхи скласти у герметичну тару, щільно закрити і заморозити. Вони зберігатимуть свої смакові властивості досить довго.

• **Варто знати**

**«Вікові» періоди саду**

**Для росту та розвитку овочевих рослин потрібна певна кількість світла. Плодові дерева та ягідні кущі затінюють посіяні та посаджені у міжряддях саду овочі. Крім того, овочеві культури потребують вологи і тих же поживних речовин, що й плодові дерева. Словом, виникає своєрідна конкуренція. Де ж вихід?**

Найперше, система догляду за овочевими повинна бути вибрана з урахуванням віку саду. У зв'язку з цим належить виділити кілька «вікових» періодів.

**Перший період** — молодий, ще не плодоносний сад (5—6 років після садіння). Умови для вирощування деяких овочів у цей період найсприятливіші. Зокрема, для білоголової та цвітної капусти, цибулі, коренеплодів, квасолі, кабачків, гарбузів, помідорів, ревеню, кропу, салату, редиски, картоплі, щавлю, ревеню.

**Другий період** — сад вступає у плодоношення (приблизно у віці 6—9 років), коли ще можна вирощувати коренеплоди, помідори, цвітну капусту, салат, кріп, картоплю, щавель, ревінь.

**Третій період** — молодий сад, що плодоносить (вік від 9 до 15 років). У цих умовах можуть рости столові буряки, цвітна капуста, цибуля, салат, кріп, щавель, ревінь, однак сподіватися на їх хороший урожай марно.

**Четвертий період** — сад сягає свого повного плодоношення (18—20 років), коли ще можуть рости, хоча вже без належної віддачі столові буряки, цибуля на перо, салат, щавель, ревінь.

У плодоносному саду світлолюбні рослини — огірки, квасолі, помідори — вирощують на південній межі саду, якщо її освітлює сонце. Велике значення мають також не тільки світлові умови, а й напрямок схилу: добре, коли сад займає південний або південно-західний схил.

Вирощуючи овочі в саду, важливо набагато ретельніше доглядати за ними, ніж на городі. Овочеві рослини повинні в достатній мірі одержувати поживні речовини та воду. Необхідне і чергування культур, щоб кожна з них поверталася на колишнє місце не раніш як через 3—4 роки.



П'ЯТНИЦЯ, 18.12.2015

НЕДІЛЯ, 20.12.2015

UT-1
06.00, 7.00, 8.00, 13.00, 18.30, 21.00
Новини.

TV-4
06.00, 10.00, 18.00 Т/с «Перша леді». (1).

19.00 Х/ф «Вавилон нашої ери».
20.50 Х/ф «Страховик».

«УКРАЇНА»

06.00, 12.15 Реальна містика.
07.00, 8.00, 9.00, 15.00, 19.00 Події.

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Новини України».

ICTV

05.00 Студія Вашингтон.
05.05 Провокатор.
05.55 Факти.

СТБ

06.00 Х/ф «Корупція».
07.45 «Зіркове життя. У полоні батьківської слави».

ІНТЕР

07.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.40 Новини.

НОВИЙ КАНАЛ

06.00, 7.10 Kids' Time.
06.05 М/с «Губка Боб Квадратні Штани».

UT-1
06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зірок.
07.40 Світ online.

UT-1

06.05 Світ православ'я.
06.35 Крок до зірок.
07.40 Світ online.

1+1

06.00 «Найвидатніші фокусники світу».
06.55 «Що? Де? Коли?».

2+2

06.40 «Маски-шоу».
07.50 «Нове Шалене відео по-українськи».

21.00 Х/ф «Веселі канікули».
22.50 Х/ф «Ворог близько».
00.40 Х/ф «Крижаний».

TV-4

06.00 Х/ф «З тобою та без тебе». (1).
07.45, 09.45 Ранковий фітнес.

ICTV

04.50 Факти.
05.30 Х/ф «Мисливці за привидами».

СТБ

04.55 Х/ф «Шукайте жінку».
07.45 «Все буде добре!».

13.40 Х/ф «Індіана Джонс: У пошуках втраченого ковчега».

«УКРАЇНА»

07.15 Події.
08.10 Реальна містика.
09.10 Т/с «Я — Ангіна». (2).

ТТБ

08.00 «Ранок з ТТБ».
10.00 «Подорожні замальовки».

ІНТЕР

05.25 Х/ф «Звичайне диво».
08.15 «Вдалий проект».

СУБОТА, 19.12.2015

Цікаво знати

UT-1
06.00 Підсумки.
06.25 У просторі буття.

07.35 Х/ф «З тобою та без тебе». (1).
09.00 Час-Тайм.

ICTV

05.30 Факти.
05.50 М/с «Том і Джері у дитинстві».

СТБ

06.20 Х/ф «Формула кохання».
08.00 «Караке на Майдані».

ІНТЕР

07.10 «Школа доктора Комаровського».
08.00 «Марафон. Диво починається».

У Піноккіо був живий прототип з наполовину дерев'яним тілом

З дитинства всі пам'ятають і люблять мультфільм про дерев'яного хлопчика, який дуже хотів стати справжньою дитиною.

Це довели американські археологи. На початку ХХІ століття вони проводили розкопки в районі кладовища, де похований автор казки про Піноккіо Карло Коллоді (Лоренціні).

У результаті ексгумації виявили, що Піноккіо Санчес вчасно за життя ходив на дерев'яних протезах, половиною лівої руки була дерев'яною, замість перетинки в носі стояла дерев'яна вставка.

У листі Карло Коллоді до кухні міститься підтвердження того факту, що у його героя був реальний прототип: «Дорога моя кузино, ти цікавишся моїми найближчими планами. В попередньому

вий горішок»). Він страждав затримкою у фізичному розвитку і на все життя залишився карликом.

Червонодеревець, алхімік і чародій Карло Бестульджі вирішив допомогти і виготовив для нього протези. Піноккіо почав заробляти тим, що виступав на майдаках і ярмарках, демонструючи роззяван своє наполовину дерев'яне тіло.

На жаль, Піноккіо спіткала сумна доля. Він натягував канат на рівні даху чотириповерхового будинку і ходив ним, граючи на барабані і жонглюючи палаючими смолоскинами на очах у здивованої юрби.

У 1834 р. під час виконання чергового трюку канатоходець втратив рівновагу, зірвався вниз і розбився. І якщо б не Карло Коллоді, ім'я Піноккіо Санчеса так би й кануло у забуття.



# Ефірні олії замість побутової хімії



**Ефірні олії часто застосовують для того, щоб впоратися з різними захворюваннями, додають в косметичні засоби, але крім цього, їх можна використовувати і для всіляких побутових потреб, замінивши ними хімію.**

## • Згодиться

### ДЛЯ ПИЛОСОСА

Щоб усунути запах пилу з пилососа потрібно нанести пару крапель олії іланг-ілангу на невеликий шматочок вати і втягнути його пилососом.

### ДЛЯ БІЛИЗНИ

Акуратно змішайте в мисці півлітра води з однією склянкою 9% оцту і 250 г харчової соди. Суміш повинна вийти «шипучкою». Додати до приготовленої суміші по п'ять крапель ефірних олій герані і лаванди, ретельно перемішати —

і кондиціонер з приємним запахом готовий. Приготований кондиціонер слід перелити в чисту пластикову пляшку і закрити кришкою.

### ДЛЯ ХОЛОДИЛЬНИКА

Ганчірка з кількома краплями олії лаванди і мандарина, покладена в холодильник, чудово усуває запахи. Час від часу процедуру треба повторювати.

### ДЛЯ

### МІКРОХВИЛЬОВКИ

Необхідно капнути 4—5 крапель олії лимона в склянку з водою, а потім поставити її в мікрохвильову піч на 3—4 хвилини на максимальній температурі.

### ДЛЯ СМІТТЕВОГО ВІДРА

Капніть по 1 краплі олії апельсина і чайного дерева на ватний диск і покладіть усередину попередньо вимитого сміттевого відра.

### ДЛЯ ТУАЛЕТУ

Використання освіжувачів повітря у вигляді спрею шкідливе для здоров'я. Замість цього можна покласти в туалеті 2 невеликі аромокамені, крапнувши на них сандалову або будь-яку хвойну олію. Якщо виконувати цю процедуру щотижня, в туалеті завжди буде свіжий аромат.

### ДЛЯ ВЗУТТЯ

Змішайте 2—3 столові ложки соди з ефірними оліями чайного дерева, м'яти, розмарину і лаванди (по 1—2 краплі). Нанесіть суміш на шкарпетку і покладіть її у взуття на цілу ніч. Приємний і ніжний запах взуття збережеться протягом цілого дня.

### ДЛЯ КУХОННИХ МЕБЛІВ І ПРОТИ НАКИПУ

Розведіть по 10—12 крапель олії шавлії, чайного де-

рева і лимона в літрі оцту. Добре збовтайте. Цей простий і економічний засіб чудово очищає і знезаражує. Також можна залити такий розчин у чайник або каструлю і трохи прокип'ятити, щоб позбутися накипу.

### ОСВІЖУВАЧ ДЛЯ КІМНАТИ

Додайте кілька крапель будь-якої олії в пляшку з розпилювачем, наповнену водою. Обприскуйте приміщення цим засобом. Таким же чином можна обприскувати оббивку м'яких меблів, використовуючи при цьому олію евкаліпта. Цей засіб допоможе позбутися від пилових кліщів. Проти тютюнового диму підійдуть хвойні або цитрусові олії.

### ДЛЯ ВІКОН

Додайте в пляшку з розпилювачем 1 склянку 9% оцту і стільки ж води. Потім — 11—13 крапель ефірної олії лимона. Добре збовтайте. Застосування: розпилювати на скло і витирати ганчіркою без ворсинок або паперовим рушником.

### ПЛЯМОВИВІДНИК

Чудово впорається з виведенням плям від поту і жиру евкаліптова ефірна олія. Змочіть в ній ганчірочку або ватний диск і прикладіть до плями — важливо прикладати від країв до центру плями. Коли пляма зникне, необхідно сполоснути одяг від залишків олії.

### ДЛЯ БОРОТЬБИ З МІЛЛЮ

Змішайте по чайній ложці олійок розмарину, лимона, лаванди і гвоздики, нанесіть отриману суміш на вологу губку і протріть нею порожню шафу — і міль не оселиться в ній, а ваші речі будуть приємно пахнути. Для посилення ефекту можна залишити в шафі ватяну кульку, просочену такою сумішшю.

## • На замітку

### Трохи про ефірні олії

**Добре поліпшують настрій** олії герані і бергамота. **Допоможе розслабитися** лаванда. **Ванільний аромат дає відчуття захисту і затишку, розслабляє і налаштовує на відпочинок.** **Якщо не вистачає бадьорості,** то застосовуйте аромати цитрусових, наприклад грейпфрута і мандарина. **Добре поліпшує пам'ять і концентрацію** аромат розмарину. **Упевненість у собі, здоров'я** дають запахи сосни, сандалу, гіацинту. **Багатство, притягнення грошей** — троянда, орхідея. **Слава, творчість** — жасмин, герань. **Знання, успішне навчання** — мирро, ладан, лотос. **Шлюб, кохання, особисті стосунки** — апельсин, розмарин, амбра. **Кар'єра, влада** — кедр, лавр. **Швидкий оборот коштів, успіхи в бізнесі** — кориця, гвоздика, імбир. **Заспокоєння, відновлення сил** — конвалія, шавлія, ялівець. **Бадьорість** — жасмин. **Знімає тривоги, напругу** — лимон. **Спокій, міцний сон** — всі фруктові, ягідні аромати. **Зменшують сприйняття віку (особливо жінок)** цитрусові запахи.



## • Кажуть, що... ПОСУДУ З ТРІЩИНАМИ ВДОМА НЕ МІСЦЕ

**Старі зношені тапочки** не варто зберігати в оселі — вони притягують негативну енергетику. Якщо тапочки порвалися, їх потрібно забрати за межі квартири.

Не варто зберігати в оселі **порваний, непридатний одяг**. Завжди оцінюйте старе взуття і одяг за принципом: чи будете ви їх ще носити. Якщо не будете — викидайте.



**Посуд з тріщинами, відколами, дефектами**, отриманими в процесі експлуатації, порушує енергетику їжі, роблячи її небезпечною для здоров'я людини. Як би вам не подобався посуд, але якщо він тріснув або від нього відколовся шматочок, такий посуд потрібно викинути. Тарілка (чаша) символізує сім'ю. Вади посуду вказують на можливі проблеми у відносинах.

**Живі рослини, стебла яких увивають стіни**, не можуть перебувати всередині будинку. В'юнкі рослини притягують до себе різні проблеми. Якщо така рослина перебуває поза домом, із зовнішнього боку, то це тільки на користь — ваш будинок захищений. Але якщо вона всередині будинку, то треба зробити так, щоб в'юнкі стебла утворили кулю в горщику. Можна встановити каркас із дроту.

**Очерет** в помешканні тримати небезпечно. Засушений, він притягує нещастя і провіщає хворобу. Такі неприємності принесить нею кімнату. Вона провіщає вдовство.

Водночас в оселі можна мати **інші сухоцвіти** — більшість із них переробляють негативні випромінювання, захищаючи мешканців від хвороб.



**Хвойні гілки** у вазу ставити доречно лише в період новорічних свят. Погана прикмета — тримати ці гілки в квартирі в іншу пору року.

А ось **бегонія** — символ благополуччя сім'ї — завжди допоможе зрівноважити ситуацію.

**Подаровану пальму** ніколи не вносіть у свій будинок — це до великого горя.

## • А ви знали?

### У ЯКОМУ КОЛЬОРІ ЖИТИ?

Якщо хочете, щоб у вашому домі завжди було тепло, навіть коли батареї холодні, вибирайте жовто-зелений, жовтий, оранжевий, червоний, червоно-фіолетовий кольори та їхні відтінки.

Зелено-жовтий, зелений, синьо-зелений, синій, синьо-фіолетовий, фіолетово-червоний та їхні відтінки, навпаки, дають відчуття холоду, але разом з тим заспокоюють, загострюють зір, сприяють збереженню душевної рівноваги, стійкої працездатності.

**Білий колір** незамінний як додаток до основного, він робить його світлішим і м'якшим. Але фарбувати у біле великі поверхні не рекомендують — вони втрачають свою просторовість і стають плоскими.

**Чорного** багато не має бути, у ньому ви засумуєте. Однак у сполученні зі світлим тепліми тонами він надає приміщенню динамічності. З холодними кольорами чорний не сполучайте, бо вони втрачуть свою виразність і властивість відбивати світло.

**Сірий колір** — унікальний. Його можна комбінувати з будь-якими іншими як фон. Він створює почуття спокою.

**Червоний** — колір життєрадісності і темпераменту. Однак не переборщіть, бо тоді він буде вас дратувати.

**Пурпурний** — це темно-червоний або яскраво-червоний колір з фіолетовим відтінком. Якщо хочете, щоб кімната мала урочистий вигляд, то це саме той варіант.

## • Натурально і безпечно

### Аромакамені власноруч

Якщо вам набридли аерозолі і не натуральні освіжувачі повітря, пропонуємо рецепт аромакаменів, які перетворюють запах вашого дому на щось незвичайне і при цьому натуральне й безпечне.

Крім того, за допомогою аромакаменів можна поліпшити настрій, набратися енергії і збадьоритися, а також створити романтичну атмосферу.

Аромакамені можна використовувати по-різному: покласти в шафу з одягом чи просто розкласти по кімнаті або подарувати комусь — це буде прекрасним подарунком.

Щоб зробити аромакамені в домашніх умовах, знадобляться: борошно, сіль, тепла вода, олія — це основні складові для аромакаменів; ефірні олії — 5—20 крапель залежно від того, якої насиченості хочете запах. Барвників теж потрібно від 5 до 10 крапель — залежно від інтенсивності бажаного кольору. Краще брати рідкі.

В основі аромакаменів — солоне тісто. Борошно із сіллю беруть у пропорції



1:2 (2 частини борошна на 1 частину солі). Змішують борошно з сіллю і водою до однорідного тіста. Додають трохи олії, щоб камені не потріскалися, коли будуть висихати.

Після того, як тісто буде готове, додаємо ефірні олії і барвники на свій смак. Добре мнемо в руках, поки тісто не набуде однакового кольору. Після висихання колір стане трохи тьмянішим, ніби покриється серпанком. Тому якщо хочете мати яскраві арома-

камені, то барвника додайте більше.

Тісто готове. Тепер можна експериментувати. Можете зробити їх у формі справжніх каменів — круглими. Можете вирізати будь-які форми: серця, зірки, трикутники тощо. Можна також прикрашати аромакамені різними штампами — все на ваш розсуд і так, як підкаже вам фантазія.

Коли ви вже надали аромакамням форми, візьміть пергаментний папір і розкладіть їх поблизу тепла, щоб швидше висохли.

Зроблені власноруч, без великих витрат грошей і часу, аромакамені будуть радувати вас приємними ароматами щонайменше тиждень. А якщо ви відчуєте, що аромат випаровується, то просто можете капнути трошки ефірної олії на аромакамінь.

Особливо така творчість подобається дітям. Це дуже корисно для моторики м'ячів-розминати щось у ручках. Дітям також доцільно обирати форми і колір виробів.

# Влаштували вечорниці у... редакції



• Позитив

**Про те, що зайнятість, особливо корисною і захоплюючою справою, — найкращий імунітет від депресій, журби і зневіри знали ще наші бабусі. Працівники газети «Вільне життя плюс» вирішили перейняти досвід предків і порелаксувати й собі.**

— Мені ще деколи пропонують додати ангелятам очка і ротика, але ж вони не повинні мати ознак людського. Я спеціально намагаюся пришивати якомога менше стрічок, уникати зайвих прикрас, щоб ангелят-

ка не втрачали свою божественність, — вважає Оксана.

А ось Ліля Костишин допомагала присутнім повертати удачу та щастя. Правда, для цього треба було опанувати техніку

створення браслету Шамбала. За її словами, він повинен містити певну магичну кількість вузликів, які виконуватимуть «оборонну» функцію. Окрема увага приділяється також числу та вибору намистин у браслеті. Краще, якщо коралики будуть виготовлені з того каменю чи матеріалу, який вам близький, підходить за знаком зодіаку: відповідного каменю, дерева, глини. Носять вироби тільки на правій руці.

Не менш цікавий майстер-клас підготувала і Катя Костишин. Восьмикласниця навчала охочих створювати вироби з полімерної глини. А ті, хто вперше почув про такий матеріал, могли оглянути колекцію уже готових Катиних рукотворів, щоб перекона-

панувати. Це різноманітні кулони, значки, сережки, брошки, які можуть стати родзинкою до будь-якого модного образу. Особливо вражають мініатюрні деталі виробів — філігранної роботи фрукти на шматочках тортків, ювелірно зіплені квіти, натуралістичні риси звірят.

Величезну кількість симпатій зібрали і рукотворні лялечки Олі Ванци та Каті Ткач.

— Вони всі різні. Одні чудернацькі, інші замислені, ще якісь веселі. Кожна має своє ім'я. У нас вже є Доця, Бабця, Ромашка, Оксана... — розповідає Катя, що здебільшого чаклує над «марафетом» ляльок. — Дизайн виникає сам собою. Отак дивись на новеньку, думаєш, що зробиш їй одну зачіску, а вона тобі ніби диктує, якою хоче стати.

А «народилися» крихітні панянки із захоплення Олі Ванци пошиттям подушок та матраців, наповнених гречаним лушпинням. Майстриня каже, вони дарують власникам міцний і здоровий сон, позбавляють від ортопедичних проблем, а ось лялечки стануть приємним бонусом до такої хатньої обновки. Красуні «невибагливі» у створенні. Щоб зробити ляльку наперед необхідні голка, ножиці, нитки, тканина і гречане лушпиння-наповнювач.

Мар'яна Бобрівець. Фото Христини Слоти.

• Так кажуть в Одесі

— Фімо, що ти думаєш про секс?

— Ой, Моню, не мороч мені голову! У мене 12 дітей — мені ніколи займатися теорією!

• Помирає дружина старого єврея.

— Абраме, ти одружишся після моєї смерті?

— Ні, Сарочко, що ти! Не одружися!

— Але чому? Ти ж ще мужчина хоч куди?

— Тому що кращої за тебе мені не знайти...

А таку ж я не хочу.

• Сеню, що ти бігаєш, як ідіот, з цією мухобойкою?

— Розо, не заважай мені! Я вбив-таки п'ять мух... Три самці і дві самки!

— Я тебе прошу! Як ти дізнався?!

— А що тут дізнаватися? Три — на банці з пивом, а дві — на телефоні...

• Перша година ночі. Моня кричить зі спальні:

— Кохана, ти прийдеши нарешті до мене?!

Роза, не відривайчись від комп'ютера:

— Зараз, ага, кинула всіх однокласників і до тебе побігла!

• Розо, в нашому районі тільки й розмов про те, що ти мені зраджуєш.

— Це неправда.

— А ще кажуть, що до тебе ходить якийсь італійський матрос?

— А це — цілковита неправда!

• Ах, твої губки червоні! А ці груди такі як персики! А який ніжний животик... Ах, а цей круглий пупчик! А тут...

— Йосю, я тебе прошу! Ми будемо любов'ю такі займатися сьогодні чи інвентаризацію проводити?!

• Моню, я віддала твої джинси нашому сусідові.

— Це ще з якої радості?!

— Ну вони все одно тобі не подобалися.

— То й що?! Давай тепер віддамо сусідові твою маму.

• Розочко, я зрозумів, що мені таки пора щось змінювати в житті!

— І що тепер? Ти сядеш на телевізор і почнеш дивитися на диван?

• Абраша, я тобі не казала, що ти в мене найкращий?

— Ні!

— Що ж таке, а кому ж я вчора це говорила?

• Цяля виходить із салону краси. Зяма, дивлячись на неї, бурмоче:

— Ну гаразд... Хоча б спробувала...

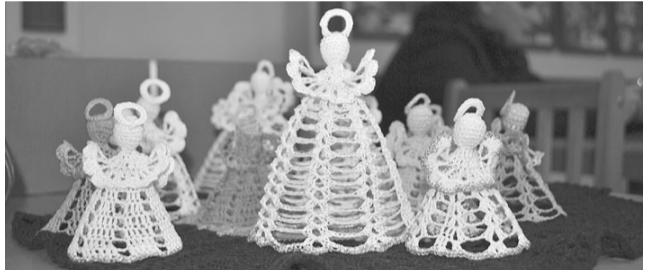
Бо чого-чого, а позитивних емоцій у цей чорний для України час катастрофічно бракує. Ось так і народився задум «Калинових вечорниць» із майстер-класами від рукодільниць.

На дійство завітали наші редакційні мисткині, а також їхні друзі і родичі. Градус рукотворної краси у прес-клубі газети аж зашкалював. Ніби у передчутті зимових свят на столах вишукувалася ціла «армія світла» — ангелятка авторства Лілії Верхоли та Оксани Семенчук.

Лілія зізналася, що свого життя без рукоділля уже не уявляє. Цікаво ще й те, що завдяки своїм ідеям вона часто «рятує» вживані й неопотрібні речі, та й загалом використовує у рукоділлі недорогі підручні матеріали.

— Яюсь знайшла в шафі стару кримпленову сукенку, то зробила з неї ангеликів. Ще одне своє плаття випадково пропала — з нього вийшли іграшки на ялинку. Також придумала організатор для дитячих дрібничок, щоб внучка мала де залишити прикраси, приколки, гумки для волосся, — каже майстриня.

Оксана Семенчук з радістю розсекретила не тільки технологію створення ангелят, а й їхню «місію». Виявляється, її в'язані гачком елегантні та витончені крилаті здатні віднести мрію свого власника до Бога.



## • Звідусіль

### ДЕ У СВІТІ НАЙБАГАТШІ?

Половина світового багатства належить одному відсотку населення Землі. Про це йдеться у доповіді «Global Wealth Report 2015». За її даними, загальна сума світового багатства цього року становить 250 трлн доларів США, однак розподілено воно між людьми і континентами дуже нерівномірно. Так, Північна Америка має статки на 92,8 трлн доларів, Європа — на 75 трлн, а Африка лише на 2,6 трильйона.

Найбагатші люди живуть у Швейцарії: тут на кожного дорослого припадає в середньому 567 100 доларів США. Далі йдуть Нова Зеландія (у середньому 400 тисяч доларів на дорослого), Австралія (майже 365 тис.), США (353 тис.), Норвегія (321,4 тис.), Великобританія (320,4 тис.), Швеція (311,4 тис.), Сінгапур (269,4 тис.), Франція (262,1 тис.) та Бельгія (259,4 тис.).

Україна на рівні з Білоруссю стала однією з трьох європейських країн, які за часткою багатства на одного дорослого (менше ніж 5 тис. доларів) опинилися в групі найбідніших, разом із країнами Африки та Південної Азії.

### ВАШИНГТОН ПОТОНЕ?

Дослідження американських геологів показали, що територія, на якій розташована столиця США, вже наприкінці XXI ст. може опинитися під водою. Головною причиною катаст-

рофи стане просідання місцевих порід плюс підвищення рівня моря через зміну клімату. Прогнозується, що внаслідок опущення ґрунту та підняття рівня Світового океану до кінця нинішнього століття берегова лінія Вашингтона понизиться на сім метрів.

### БУДЕ КИМ СИБІР ЗАСЕЛЯТИ...

Влада Китаю відмовилася від політики «одна сім'я — одна дитина». Тепер китайським родинам дозволяють мати двох дітей. Багато років комуністична влада забороняла мати більш ніж одну дитину і в такий спосіб стримувала зростання кількості населення Китаю. Така політика призвела до того, що нині в країні катастрофічно бракує жінок... Коли батьки дізнавалися на УЗД, що має народитися дівчинка, то робили аборт.

### Відповіді на сотовий кросворд, надрукований 3 грудня

- Буйвіл.
- Вимпел.
- Полова.
- Омонім.
- Нітрат.
- Кліпер.
- Плесно.
- Савекс.
- Емісар.
- Статор.
- Фреска.
- Сонора.
- Оскома.
- Оратор.
- Тропар.
- Сакман.
- Маршал.
- Шампур.
- Пробка.
- Брахма.
- Осанна.
- Оладок.
- Друзька.
- Заклад.
- Ламара.
- Пасока.
- Окомір.
- Макуха.
- Удавка.
- Варнак.
- Максим.
- Срібло.
- Бахмач.
- Макака.
- Акація.

## • Поміркуйте

### Сканворд «Дача»

ЗАМІСЬКИЙ БУДИНОК	ПОЛІТИК... ЖИВКОВ	ДАВНЬОРИМСЬКІ ВЕРШНИКИ	ГРЕЦЬКИЙ БОГ ГЛУЗУВАННЯ	ОГОЛОШЕННЯ ПРО ПОДІКУ	ПЕРШИЙ ЧИТАЧ ТВОРУ				
РОС. МУЛЬТИПЛИКАТОР									
ЛОБ				ХУДОЖНЕ ОЗНАЧЕННЯ	СИСТЕМАТИЗОВАНЕ ЗІВ'ЯЗАННЯ КАРТОК				
УКР. ХУДОЖНИК									
АМЕР. ДЖИП	ЛЬВІВСЬКА ГАЗЕТА	ШМАТОК СНАРЯДА	ДОГЛЯДАЧ НА ПСАРНІ			УКР. ХУДОЖНИК	ПРСЬКА ІНДИЧКА (ФОТО 1)		
ВИД ПОДАТКУ У СИБІРУ ТА НА ПОВОЛЖІ	РОДИЧ КАКАДУ		НАТІЛЬНА ТРАФІКА					КИЇВСЬКИЙ КНЯЗЬ	КУРОЧКА, ЯКА ЗІВ'ЯЗАЛА ЗОЛОТЕ ЯЄЧКО
			РОЗДІЛ БІОЛОГІЇ						
			ФРАНЦ. КІНОРЕЖИСЕР						
ПРОСТІ СТОСУНКИ МІЖ ЛЮДЬМИ								МОНЕТА ДАНІ	АКТОР ЖАН-КЛОД... ДАМІ
				ПЕРЕПОЧИНОК МІЖ УРОКАМИ					
ПРИМИТИВНИЙ ПЛУТ	СЛУГА РУСЬКОГО КНЯЗЯ							РОС. ТЕЛЕКАНАЛ	ХАРАКТЕРИСТИКА МІЦНОСТІ МОТУЗКИ
									ХИЖАК (ФОТО 2)
ГОРИЛКА ДЛЯ САМУРАЯ				ЯГОДИ, ЗВАРЕНІ В ЦУКРОВОМУ СИРОПІ					
								ПРСЬКИЙ ХРЕБЕТ У КАЗАХСТАНІ	ПОЧАТКИ ЗНАНЬ
									МЕКСИК. АСТРОНОМ
									СПАРІНГ У ФЕХТУВАННІ
								УКР. ПЛАВЕЦЬ	КУЛЬТОВИЙ СПЕЦОДЯГ



1



2