



ВІД СУБОТИ ДО СУБОТИ

НАШ КАЛЕНДАР

- 2 ЛИПНЯ** – Міжнародний день кооперації.
- Міжнародний день спортивного журналіста.
- 3 ЛИПНЯ** – День Військ Протиповітряної оборони України.
- День працівників морського і річкового флоту.
- День флоту України (День Військово-Морських Сил України).
- 4 ЛИПНЯ** – День незалежності США.
- День судового експерта України.
- 6 ЛИПНЯ** – Всесвітній день поцілунку.
- 7 ЛИПНЯ** – Різдво Пророка, Предтечі і Хрестителя Господнього Іоанна.
- День працівника природно-заповідної справи.
- 8 ЛИПНЯ** – День родини.

ІМЕННИКИ ТИЖНЯ

- 2 ЛИПНЯ** – Варлам, Зосим.
3 – Гліб, Мефодій, Гурій, Інна.
4 – Терентій, Юліан.
5 – Овсій, Зіновій, Галактіон, Зінаїда.
6 – Агрипина.
7 – Іван, Петро.
8 – Петро, Давид.

ТРАДИЦІЇ

7 ЛИПНЯ – ІВАНА КУПАЛА

З давніх-давен у ніч з 6 на 7 липня відзначали свято Івана Купала. Воно припадало на день літнього сонцезвороту, тому символізувало народження літнього сонця Купала і тим самим завершувало панування весняного сонця Ярила. Головними персонажами свята були Купала та Марена, які уособлювали чоловіче (сонячне) і жіноче (водяне) ества. Старовинне народне свято Івана Купала широко відзначали не тільки в Україні, але і в інших слов'янських країнах. Іванів день був заповнений обрядами, пов'язаними з водою, вогнем і травами: багаття, вінки, купання. У багатьох українських селах ці традиції й досі не втратили свого значення. У ніч на Івана Купала палили багаття, спускали вінки у воду і шукали цвіт папороті.

Сьогодні ж свято 7 липня – це велике християнське торжество, пов'язане, перш за все, не з народними звичаями, а з днем Різдва Пророка, Предтечі і Хрестителя Господнього Іоанна, в честь якого у православних храмах відбуваються святкові богослужіння. Люди прославляють труди і пам'ять святого Пророка, який охрестив Ісуса Христа.



ПРИТЧА

ГЛАДЕНЬКИЙ КАМІНЕЦЬ

На березі моря грався хлопчик. Він піднімав камінчики і кидав їх у воду. Час від часу перед тим, як кинути камінчики у пінисті хвилі, він пильно розглядав їх. Деякі з них відкладав у торбинку. Він це робив, щоб показати своїй матері. Витягував камінчик за камінчиком і дуже дбайливо показував свої знахідки. Вкінці він витягнув останній і сказав:

- Це мій улюблений камінець. Він мені найбільше сподобався. Такий зелений і гладенький.

Мама усміхнулася і відповіла:

- Він дійсно гарний, але це не камінець. Це шматочок скла.
- Не камінець? – здивувався син. Його маленькі пальчики тримали зелений предмет.

- Ні! Не може бути, що це скло. Воно гостре. Я би порізав пальчики, коли доторкнувся до нього. Він гладенький, як і всі камінчики.

Тоді мама пояснила, що маленькі камінчики також колись були гострими, і коли лагідні хвилі моря їх колихали, вони терлися один об одного і так стирали свої гострі кути. Шматок гострого скла також потрапив між камінчики, і вони його відшліфували, стираючи гострі сторони.

Хлопчина стиснув свій камінчик і скрикнув:

- Це добре, що він потрапив між ці камінчики. Він тепер не тільки красивий, але ще й гладкий. Він найкращий!

За кілька тижнів хлопчик пішов до школи. У класі виявились різні діти: кожен із своїм характером, своїми звичками, уподобаннями. Минув час і син сказав, що не хоче йти до школи, бо там є бешкетні діти і між ними часто бувають непорозуміння. Мама пішла у його кімнату і звітди щось принесла. Присіла, глянула в очі:

- Синочку, пам'ятаєш море?

Далі показала зелений «камінець» і нагадала йому історію про те, як стираються гострі кути. Син обійняв маму і хотів ще щось сказати, але цього разу жодного слова не було чути. Він мовчки взяв свій портфель, витер сльози і міцно стиснув «камінець» у руках.

Не завжди ми можемо звачати на те, які гострі сторони нашого характеру. Лише, коли зустрічаємось з іншими, стає явним приховане. Проходить час і гострота десь зникає. Залишаємось ми, шліфовані долями інших, тих, хто був поруч із нами, хто також став лагідним і вибрав найкраще.



ФОЛЬКЛОРИСТИ РАТНІВЩИНИ З КОМПОЗИЦІЄЮ «БЕРІТЕСЯ, ЯГУДОЙКИ, З ОДБОРОМ»

ФОТО Лесі ГРИНЧУК

АКТУАЛЬНО

ЯК ОХОЛОДИТИ ПРИМІЩЕННЯ БЕЗ КОНДИЦІОНЕРА?

У спеку ми відчуваємо сильний дискомфорт і єдине, чого нам хочеться, якнайшвидше охолодитися. Якщо поруч немає моря, хочеться скоріше в охолоджене кондиціонером приміщення. А якщо його просто немає? Ціни на кліматичну техніку «кусаються». Проте й без кондиціонера можна охолодити приміщення.

Удень тримайте всі вікна та двері зачиненими. При цьому дуже важливо, щоб на вікнах були закриті жалюзі або алюмінієва плівка, яка також дуже ефективно захищає приміщення від прямих сонячних променів. Провітрювати житло краще з пізнього вечора до раннього ранку.

Килими на час спеки краще прибрати. Це дозволить вам насолоджуватися прохолодою, що йде від підлоги. Ними краще користуватися в холодну пору року, так як вони утримують тепло в приміщенні.

Приміщення необхідно зволожувати. Розставте по квартирі ємності з водою. Але пам'ятайте – все добре в міру. Не переборщуйте. Підвищена вологість у квартирі може викли-



кати грибок.

Не вдається виспатися в спеку? З огляду на той факт, що гаряче повітря піднімається, спробуйте поспати на підлозі. Скористайтеся для цього матрацом і насолоджуйтеся приємною прохолодою.

І якщо вже зовсім спекотно, спробуйте приблизно щопівгодини розвішувати у будинку мокрі простирадла та рушники. Цей метод теж допомагає.

Дотримуйтеся цих нехитрих порад, і вам буде набагато простіше пережити спеку.

ЦІКАВИ ФАКТИ ПРО ВОДУ

- Перші живі організми на Землі виникли у воді.
- У 1 кубічному сантиметрі морської води міститься 1,5 грама білка і немало інших поживних речовин.
- Одним з найбільш водянистих продуктів є кавун. Він складається на 93 % з води. А серед тварин найбільш водяниста медуза, так як вона на 99 % складається з води.
- В Азербайджані є вода, в якій присутня велика кількість метану, тому, піднісши до неї сірник, вона може спалахнути.
- В Антарктиді є озеро, вода в якому в 11 разів солоніша від морської і може замерзнути тільки при температурі -50 градусів Цельсія.
- За даними ЮНЕСКО, найчистіша вода знаходиться у Фінляндії.
- Незважаючи на те, що ПАР – це африканська країна, вода в краях країни вважається третьою в світі за чистотою.
- Забруднені підземні води очищаються протягом декількох тисячоліть.
- Під час дієти необхідно пити ще більше для того, щоб полегшити виведення шлаків з організму.



ЗЕЛЕНА АПТЕКА

ВЛАСТИВОСТІ ІВАН-ЧАЮ

Іван-чай – лікарська рослина, відома людям уже кілька століть. Його часто називають «пухляком», оскільки під час цвітіння у нього рясний пух, який використовували колись для виготовлення вати, а також набивали ним подушки і матраци. Здавна він користувався попитом серед різних верств суспільства, його пили навіть у монастирях, де чай і кави були заборонені.

Іван-чай багатий на вітаміни, органічні кислоти, флавоноїди, пектин і дубильні речовини. Він загоює рани і володіє протизапальними властивостями. Іван-чай застосовують від головного болю, для нормалізації тиску, при інтоксикації організму, алкогольних отруєннях, безсонні, імпотенції та аденомі простати, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, а також циститі. Він підвищує імунітет, має заспокійливу дію на нервову систему. Це один із небагатьох чаїв, у якому немає кофеїну.

Незважаючи на всі свої корисні властивості, іван-чай має деякі протипоказання, про які потрібно знати, перш ніж починати його вживання. Іван-чай необхідно вживати окремо від інших заспокійливих засобів. Ця трава також має проросну дію. Не варто зловживати рослиною людям, про які мають знижену кислотність. У складі іван-чаю присутня речовина кумарин, яка здатна накопичуватись в організмі і здійснювати шкідливий вплив на печінку.



УСМІХНИСЬ



Прийшла свекруха до невістки. Провела пальцем по телевізору. Показуючи пил на пальці, каже:

- Яке є прислів'я на цей випадок?
Невістка, недовго думаючи, відповіла:

- Свиня скрізь бруд знайде...
☺☺☺

Найдовша і найбільш захоплююча подорож починається зі слів: «Я знаю коротку дорогу!»

☺☺☺
Дівчина увечері йде підземним переходом. Дивиться, а на зустріч їй великий чоловік із широко розведеними руками. Дівчина з відчаю хапає цеглину і кидає в чоловіка. Лунає дзвін скла і моторошний крик:
- Ну що ж це таке? Третє скло до будинку донести не можемо!
☺☺☺

У жінці повинна бути маленька загадка, а не суперкросворд і не ребус на дві сторінки.

ПРИСЛУХАЙТЕСЬ

• Чи знаєш ти, яких ліків вживають ужалені скорпіоном? Тим же скорпіоном натирають рану.
• Сліпі очі, коли затулені зіницю.

• Як ліки не завжди приємні, так і істина буває суворою.

• Ти робиш найкращу і для тебе рятівну справу, коли твердо ступаєш по шляху доброго глуду.

• Коли ти твердо йдеш шляхом, яким почав іти, то, на мою думку, ти щасливий.

• Всяка їжа і пиття смачні й корисні, але треба знати час, місце і міру.

• Лід на те й родиться, аби танути.

• Демон проти демона не свідчить, вовк вовчого м'яса не їсть.

• Без ядра горіх ніщо, так само, як і людина без серця.

• Краще голий та правдивий, ніж багатий та беззаконний.

• Облиш забобони, обмиш совість, а потім одяжу, залиш усі свої хиби і підіймайся!

• Коли риба спіймана, вона вже не потребує принади.

• Наступний, весело освітлений день – плід учорашнього, так само, як добра старість – нагорода гарної юності.

• Не любить серце, не бачачи краси.

• Що влодобав, на те й перетворився.

Не за обличчя судить, а за серце.

Григорій СКОВОРОДА