



# ВІД СУБОТИ ДО СУБОТИ

## НАШ КАЛЕНДАР

**25 БЕРЕЗНЯ** - Година Землі.  
- День Незалежності Греції.  
- День служби безпеки України.  
- Міжнародний день пам'яті жертв рабства та трансатлантичної работоргівлі.  
- Міжнародний день солідарності з працівниками, які утворюються під вартою чи зникли безвісти.  
**26 БЕРЕЗНЯ** - День Національної гвардії України.  
- День Незалежності Народної Республіки Бангладеш.  
- День внутрішніх військ МВС України (нині День Національної гвардії).  
- Перехід на літній час.  
**27 БЕРЕЗНЯ** - День нефролога.  
- Міжнародний день театру.

### ІМЕННИКИ ТИЖНЯ

**25 БЕРЕЗНЯ** - Григорій, Семен, Феофан.  
**26** - Олександр, Никифор, Христина.  
**27** - Венедикт, Ростислав, Михайло.  
**28** - Олександр, Денис, Агапій.  
**29** - Трохим, Іван, Віктор.  
**30** - Олексій, Марк, Зосим.  
**31** - Гвідон, Данило, Євкарпій, Кирило, Корнелія, Трохим.

### СХІД І ЗАХІД СОНЦЯ

**25 БЕРЕЗНЯ** - схід о 6:11 год., захід о 18:44 год. Тривалість дня 12 год. 32 хв.  
**26 БЕРЕЗНЯ** - схід о 7:09 год., захід о 19:45 год. Тривалість дня 12 год. 36 хв.  
**31 БЕРЕЗНЯ** - схід о 6:57 год., захід о 19:54 год. Тривалість дня 12 год. 56 хв.

### ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

#### 26 БЕРЕЗНЯ УКРАЇНА ПЕРЕЙДЕ НА ЛІТНІЙ ЧАС

Стрілки годинників переведуть на годину вперед о 3 годині ночі 26 березня. Таким чином, починаючи з 26 березня, в Україні зникне різниця з московським часом (у Росії годинники не переводять). США і Канада в ніч з суботи на неділю вже перейшли із зимового на літній час.

Стрілки годинника з метою економії енергії переводять на літній і зимовий час, починаючи з 1981 року. Передбачалося, що восени 2012 року Україна востаннє переведе час і залишиться у другому часовому поясі. Але не так сталося, тож українці продовжують переводити годинник двічі на рік.

Минулої осені повідомляли, що Україна переходить на зимовий час востаннє. Але в уряді спростували цю інформацію, повідомивши, що дана постанова скасовує літній час тільки до весни 2017 року. А вже згідно з процедурою, щоразу час переводиться окремою постановою.

### ЦІКАВІ ФАКТИ

#### ПРО ВЕСНУ

- ◆ Навесні частота дихання людини на третину вища, ніж восени.
- ◆ Весна в Австралії настає у вересні.
- ◆ Найбільша кількість торнадо спостерігається саме навесні.
- ◆ У Женеві вже два століття існує традиція спеціальним указом оголошувати прихід весни тоді, коли розпукається перший листок на «офіційному каштані», що росте під вікнами будівлі кантонального уряду.

- ◆ Англійські вчені підтвердили, що навесні діти ростуть у три рази швидше, ніж з серпня по грудень.
- ◆ Навесні першим на потепління реагує коріння. Воно добре росте вже при температурі 7-10 градусів тепла.
- ◆ Думка, що навесні люди закохуються частіше, помилкова. Просто навесні людина знаходиться в стані легкої ейфорії від розквіту і пробудження природи.

### ВИСЛОВИ МУДРИХ

Ледачі завжди бувають людьми посередніми.

**ВОЛЬТЕР**

Ледарство - мати нудьги.

**СТЕНДАЛЬ**

Ледачі завжди збирають щось зробити.

**Люк ВОБЕНАРТ**

Ніхто так не квапить інших, як ледарі: догодивши своїй лінії, вони хочуть здаватися старанними.

**Франсуа ЛАРОШФУКО**

Ті, які люблять учитися, ніколи не бувають лінивими.

**МОНТЕСК'Є**

Лінь робить всяку справу важкою.

**Бенджамін ФРАНКЛІН**

У того, хто нічого не робить, завжди багато помічників.

**Лев ТОЛСТОЙ**

Це жахливо важка робота - нічого не робити.

**Оскар УАЙЛЬД**



Ансамбль бандуристів Ратнівської дитячої музичної школи

### ВАРТО ЗНАТО

#### ЯК АДАПТУВАТИСЯ ДО ЛІТНЬОГО ЧАСУ

- ◆ **ВИСИПАТИСЯ.** Лягати спати і вставати вранці необхідно на 30-40 хвилин раніше, ніж зазвичай, щоб отримати відчуття того, що ви виспалися. Швидше заснути ввечері допоможе теплий душ, а прокинутися вранці - контрастний.

- ◆ **ВСІ ВАЖЛИВІ СПРАВИ РОБИТИ ВВЕЧЕРІ.** Під час адаптації організму до нового часу правило «ранок мудріший від вечора» не працює. Вранці організм буде надто втомлений для того, щоб вирішувати складні питання, а активізація сил буде приходити навпаки - ввечері.

- ◆ **ВИКИНУТИ З ГОЛОВИ НЕГАТИВ.** Хоча даним правилом можна керуватися 365 днів на рік, найбільш корисним і обов'язковим до застосування воно є в перші два тижні після переведення стрілок годинника. Від усіх збудників психологічного стану (новини, алкоголь, сигарети, Інтернет) слід тимчасово відмовитися. Або хоча б зменшити їх вплив, який прямо пов'язаний з нервовими потрясіннями і, як наслідок, порушеннями сну.

- ◆ **БІЛЬШЕ ГУЛЯТИ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ.** Скористайтеся переведенням часу як приводом, аби підвищити якість свого дозвілля! Спокійні прогулянки чи фізична активність, спілкування з друзями або читання книг увечері, - все це допоможе сприятливо закінчити один день і при повних силах розпочати наступний.

- ◆ **МЕНШЕ ПИТИ КАВУ.** В адаптаційний період організму потрібно приймати більш спокійні напої. Найкраще підійде чай, наприклад, з ромашки чи м'яти.

### ПОРАДИ ЖІНКАМ

#### З ВЕСНЯНОЮ ДЕПРЕСІЄЮ МОЖНА БОРОТИСЯ

Дослідники встановили основні симптоми весняної депресії. Отже, якщо у вас безпричинна пригніченість і поганий настрій, відсутність інтересу до подій, «занапад сил» і неминуче стан стомлюваності, безсоння або нездорова сонливість, невинувато низька самооцінка, почуття страху або провини, нічим не обгрунтовані, висока тривожність, дратівливість, зниження або відсутність апетиту, нерішучість, низька концентрація, небажання спілкуватися з навколишніми, - це депресія.



Способи боротьби з весняною депресією:

- ◆ Пробудити і рости в собі бажання «зламати» ситуацію. Не опускає руки і не

здаватися. Кожен новий день починати з очікування того, що все буде краще, по-іншому, по-новому.

- ◆ Дотримуватися режи-

му. Особливо важливий здоровий повноцінний сон.

- ◆ Налагодити правильне харчування з достатньою кількістю потрібних організму мікроелементів і вітамінів.

- ◆ Обов'язкові фізичні навантаження. Дайте організму можливість «прокинутися» і «запустити» роботу з «відновлення системи».

- ◆ Створіть позитивний штучний стрес для свого організму. Займіться чимось новим і несподіваним.

- ◆ Примусьте себе вести культурне життя.

- ◆ Полюбіть себе і почніть балувати: шоколадкою, смачним обідом, ароматною або новими туфлями...

- ◆ Радійте кожному, нехай маленькому вчинку, який ви здійснили. Шукайте позитив у всьому.

**Отримуйте позитивні емоції від усього, що трапляється з вами, і посміхайтесь. Постійно, без причин. Адже у вас немає причин не бути щасливою. Тож будьте щасливі!**

### ПРИТЧА

#### ЧУЖИЙ СЛІД

До дідуся в гості прийшов онук.

- Як у тебе справи? - поцікавився.

- Добре, навіть дуже добре, готуюся до олімпіади, - похвалився хлопець.

- Олімпіади? З історії, мабуть?



- Ні, з фізики, а що та історія! Мені вона не потрібна.

- Але ти дуже любиш історію...

- Любив, - виправив хлопчик, - я її вже не люблю і не читаю. Вирішив займатися фізикою. Правда, тяжко трохи, але нічого, звичайно, вміє ж якось Володя, мій однокласник, задачі розв'язувати, і я навчуся. А історія більше не потрібна!

- Ти вирішив фізикою займатися, наслідуючи свого товариша? - запитав дідуся. - Але копія - це завжди копія, а не оригінал!

- Так. Але я ж нічого не втрачаю, правда? - запитав онук і не почув відповіді. Наступного дня дідуся покликвав юнака в ліс по гриби. Почали збирати.

- Але ти іди слідом за мною, - сказав дідуся.

- Добре, - погодився хлопець. Ішов годину, дві, три, не витримав:

- Все, досить, я не буду більше ходити за тобою, я всі сили витрачаю даремно, бо після тебе я жодного гриба не знайшов! За цей час я б уже давно набрав повний кошик грибів і пішов додому. Я втрачаю своє, доки хожу за тобою! - сказав онук.

- Ось і відповідь.

- Відповідь на що?

- На твоє запитання: «Чи я нічого не втрачаю, покинувши історію і почавши наслідувати товариша з фізики?» Втрачаєш своє, а точніше, йдучи за кимось - губиш себе!

**«Йдучи слідом за іншим - нічого не знайдете», - Сенека.**

**Юлія ГОЛОВЧИН**

Поводжусь так, як назвав. І чому я тебе раніше не слухала? ☺☺☺

Якщо у вас немає мотивації, щоб встати вранці, перестаньте їсти після шостої вечора і будете вставати, щоб поїсти. ☺☺☺

Для недосвідчених електриків всі проводи діляться на дві категорії: «Ніби цей» і «Ой-ой-ой»... ☺☺☺

Жінкою бути простіше - покапризувала трохи і маєш все, що хочеш. Чоловіком бути складніше - покапризував трохи - і навіть їсти не маєш що. ☺☺☺

В дитинстві я боявся темряви, а коли прийшла квитанція за електроенергію, почав боятися світла. ☺☺☺

Мама сказала, що якщо я зроблю татування, то можу збирати речі і йти геть із дому, але тато зробив його першим. ☺☺☺



Деякі люди, як хмари - як тільки вони зникають, день стає ясним. ☺☺☺

- Микола, нам потрібно розлучитися. Ти мене зовсім не помічаєш!

- Хто тут? ☺☺☺

Тримаю себе в руках, але відчуваю, що не вирвусь. ☺☺☺

- Ти що робиш? ☺☺☺

- Дивлюсь фільм «Дивні люди».

- А я цей фільм бачу щодня на роботі з 9 до 18 години. ☺☺☺

Гроші в кишені - це не крила, але стиль ходіння змінюють. ☺☺☺

Чоловік читає повідомлення від дружини: - Пішла туди, куди послав.

### ЦЕ ЦІКАВО

#### ХТО ПРИДУМАВ ЧАЙ З МОЛОКОМ?

Традиція додавати в чай молоко з'явилася в Англії ще кілька століть тому. Коли багаті англійці пили чай, то найчастіше гарячий напій розливали в чашки із тонкого фарфору, який доволі часто тріщав. Додавання молока допомагало не тільки знизити температуру чаю, але й додавало особливо-го смаку та аромату напоєві. Тому спочатку в чашки наливали молоко і тільки потім додавали сам чай. Втім, багатьом і сьогодні подобається цей напій, бо молоко позбавляє чай від надлишкової терпкості.

#### СКІЛЬКИ ВОЛОССЯ У НАС НА ГОЛОВІ?

В середньому в людини кожного дня випадає близько сотні волосин, і це вважається нормою. А скільки всього волосся на голові? Для цього необхідно знати колір волосся. Якщо він рудий, то на голові можна нарахувати близько 80 тисяч волосин. У брюнетів їх трохи більше - 100 тисяч. Лідерами є блондини, у яких до 140 тисяч волосин. Про те, що внутрішня частина волосини - корінь - називається цибулиною, ми знаємо, а от що зовнішня частина має назву стержень, знають не всі.

#### ДЕ ВОНО, ОБЕРТАННЯ ЗЕМЛІ?

Помітити обертання Землі людина не може, вона надто мала порівняно з величезною земною кулею. Зате ми спостерігаємо зміну дня і ночі. Якби Земля не оберталась, то на стороні, яка повернута до Сонця, завжди був би день, а протилежна сторона завжди була б у темряві. Період добового обертання Землі дорівнює 24 годинам. Так само ми не помічаємо обертання Землі навколо Сонця, але не можемо не бачити зміни пір року. Земля обертається навколо Сонця за 365,25 доби.

