

ЖОВТЕНЬ 2018/2019 р.

2

# ВЕСЕЛКА



ЩОМІСЯЧНИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ДІТЕЙ





Розмалюй.

## Дніпрова Чайка Осінь

Минулося літо,  
Пропала краса:  
Степи поруділи,  
Порідли ліса.  
Холодна хмара  
На сонце лягла,  
Сльозами-дощами  
Всю землю злила.  
Вертається з поля  
Весь мокрий орач.  
Невесело, сумно,  
Хоч сядь та й заплач!



Розмалюй.

На обкладинці журналу  
робота художника Тараса  
Коржа.

## ЖОВТЕНЬ – РУМ'ЯНЕЦЬ ОСЕНІ

У кожної пори року – своя вершина. В осені це – **ЖОВТЕНЬ**. Лебедина пісня року. Типовий осінній місяць водночас – сусіда ще теплого вересня і вже передзимового листопада. Йменувався він і рум'янцем, і корінником осені. Багряні жовтневі райдуги, золотинь флори й дали десятому місяцеві року таку чудову назву – жовтень. Утім, росіяни, естонці, угорці, німці, голландці, євреї, шведи й досі послугуються найменням «октобер», прийнятим ще до реформи давньоримського сонячного календаря, коли місяць був восьмим. Після реформи він посів десяте місце в році, одержав додатковий день, але назви своєї не змінив.



Саме в жовтні юліанський календар був замінений григоріанським. Тоді, 1582 року, наступний день після 4 жовтня став 15-м. Ось на скільки відставав од астрономічного фактичний календар!

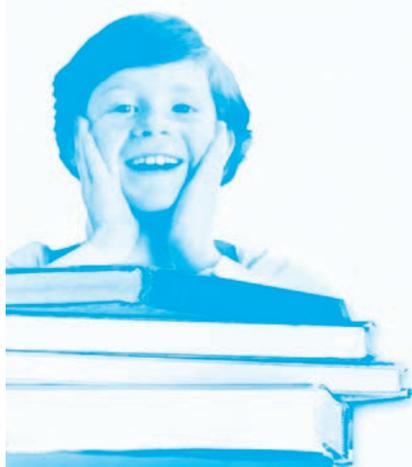
Цікаво: на Русі жовтень з кінця XV століття до початку XVII-го був другим місяцем і лише потім став десятим. Його тодішні й пізніші назви: золота осінь, листобій, жолтень, кисільник, древопелець, крутоверт, місячник саду, поріг зими, місяць близької пороші, перший суворий місяць, весільник, зазимник, передзимник, хмурень, грязень, грязький... Білоруси назвали його кастричнік – від масової переробки костриці, цебто льону та конопель.

У жовтні завершується період збирання цілющих рослин: плодів брусниці, бузини, калини, глоду, журавлини, ялівцю, горобини, шипшини, коренів валеріани, петрових батоїв, айру (татарського зілля), лопуха, кульбаби лікарської, чоловічої папороті, омани високого, насіння каштана їстівного, шипок вільхи...

Ще можна помилуватися останніми квітами: айстрами, хризантемами, чорнобривцями. Ще жовтіють лобочки осінні, золотом сяє пижмо, не бояться можливих приморозків суцвіття свербіжниці, білі кошики деревію... Цієї скороминущої часини все, що живе, що цвіте, що підтримує нашу віру у вічність життя, – прекрасне. Ми, люди, не вельми вміємо цінувати це багатство, вважаючи, що воно було, е й буде. І тільки коли вже опадає лист – милуємося ним.



# Чи знаєте ви, що...



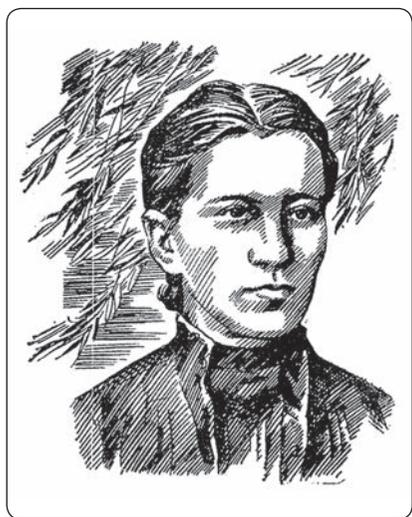
## Гніздо Дніпрової Чайки

Нещодавно редакція «Веселки» отримала з України цікавого листа. На Миколаївщині дізналися, що і наш журнал не забуває про творчість письменниці Дніпрової Чайки, то вирішили поінформувати нас трохи ширше про цю відому письменницю.

Для учнів Зеленоярської школи, що в Доманівському районі на Миколаївщині, один із вересневих днів запам'ятався зустріччю з гостями – письменником з Києва, секретарем Правління НСПУ Анатолієм Качаном, головою Миколаївської обласної письменницької організації Вірою Марущак та директором Миколаївської обласної бібліотеки для дітей Тетяною Жайворонюк. Вони завітали сюди, щоб разом із юними читачами та вчителями вшанувати пам'ять відомої письменниці Дніпрової Чайки, життєва дорога якої розпочиналася саме в цьому селі. Про це засвідчують численні матеріали в шкільному музеї, пам'ятний знак на місці будинку, де колись у родині священника сільської церкви Олексія Березіна та матері Наталки, яка походила з

українського козацького роду, далекого 1861 року народилася донька Людмила. Як розповіла гостям очільник школи Людмила Петрівна Арматраут, з Карлівкою (колишня назва с. Зелений Яр) майбутню письменницю пов'язують лише перші роки дитинства. Незважаючи на це, пам'ять про Дніпрову Чайку тут зберігають не лише на музейних стендах. Її ім'ям названо одну з вулиць, школярі пишуть нуково-пошукові роботи про життєвий шлях і творчу спадщину славетної землячки, беруть участь у конкурсах юних художників та декламаторів, присвячених письменниці. З огляду на все це Зеленоярська школа відзначена Грамотою Національної спілки письменників України.

Під час зустрічі зі школярами гості з Києва та Миколаєва розповіли про цікаві випадки з біографії Дніпрової Чайки, провели літературну вікторину за її творами, подарували юним читачам шкільної бібліотеки свої книжки. А на завершення поклали квіти до пам'ятного знаку авторці чудових віршів, оповідань та «Морських малюнків», якими захоплювалися М. Коцюбинський, М. Лисенко, П. Житецький, М. Горький та інші майстри художнього слова. Ось як, наприклад, оцінював її творчість відомий літературознавець Сергій Єфремов: «Дніпрова Чайка витворила в нашому письменстві особливий жанр реалістичних малюнків, у яких під зовнішніми реальними рисами раз у раз чується глибший зміст, таємниче порівняння між подіями в природі й людським життям». Мандрівка на малу батьківщину Дніпрової Чайки, яка вважається першою в українській літературі письменницею-мариністкою, засвідчила, що її творчий спадок не втратив свого значення і в наші дні.



Графічний портрет Дніпрової Чайки. Художник С. Курак (Херсон).



Пам'ятний знак у селі Зелений Яр на місці будинку, де народилася Дніпрова Чайка.



## У СВІТІ КАЗОК



Золота скарбниця усної народної творчості надзвичайно багата й різноманітна. Є в ній прислів'я та приказки, легенди і перекази, думи, пісні, усмішки та анекдоти, «перлини великого намиста» – коломийки, загадки... Та чи не найпопулярнішим жанром фольклору, що розкрив безмежний світ людської уяви, полонить серця дітей і дорослих, є народні казки.

Реальне і вигадане напрочуд гармонійно поєднується в казці, зачаровуючи малюка на все життя красою народного слова, сповненого мудрості, добра й оптимізму.

## СОВОНЬКА – МУДРА ГОЛОВОНЬКА (Афганська народна казка)

Якось повертався додому з базару бідний землероб. Обабіч дороги побачив хлопця, який ніс у клітці сову. Перната з усіх сил намагалася втекти на волю, проте, після марних спроб, зіщулилася в куточку й сумно спостерігала за перехожими.

– Агов, парубче! – покликав бідняк. – Куди несеш птаху?

– Хотів продати, проте ніхто й не глянув на товар. Понесу до села, віддам малюкам, нехай забавляються! – байдуже відповів незнайомець.

Пожалів чоловік сову і просить у юнака:

– А чи не продаси пернату мені?

– Тільки якщо гарно заплачете, – примруживши око, посміхнувся хитрун.

– Гаразд, – погодився чоловік і віддав парубку всі гроші, що мав.

Узявши птаху, мандрівник попрямував далі. Аж ось на околиці міста чоловік помітив великий будинок і вирішив зайти перепочити.

Підійшовши ближче до хатини, бідняк побачив крізь шибку застелений гарною скатертною стіл, а на ньому – запашний пиріг, печену гуску та миску меду. «Оце так пощастило!»

– зрадів голодний чоловік.

– Пустіть, добрі люди, перепочити та води напитися! – просив жалібно.

Господиня, визирнувши у віконце, миттю прибрала зі столу всі страви й лише потім відчинила двері. За кілька хвилин додому повернувся стомлений господар. Побачивши незнайомця, чоловік привітно запросив його до столу.

– Люба, – звернувся хазяїн до дружини, – чи не даси нам із гостем повечеряти?

– Я б із радістю, – мовила жінка, – проте всі запаси закінчилися, залишилися тільки сухарі й вода.

– Що ж, – зітхнув господар, – стомлений чоловік і такому буде радий! «Оце так гостинна, – посміхнувся землероб, – у такої жінки й снігу взимку не випросиш!»

Несподівано господар звернув увагу на сову, що тихенько сиділа у клітці й уважно роздивлялася оселю.

– А що це у вас, добродію, за диво-птаха? – усміхнувшись, запитав господар.

– О! – піднявши вгору вказівний палець, відповів землероб. – Це справжня розумниця! Дуже не любить скупих і нещирих людей!



– Пу-гу! – несподівано озвалася сова, якій, мабуть, набридло сидіти в темному помешканні.

– А що це вона каже? – запитав господар.

– Не знаю, добродію, чи правда, – прошепотів мандрівник, – але супутниця переконала, що в печі лежить смажена гуска, у скрині – свіжий пиріг, а на підвіконні, за шторкою, мисочка-запажного меду.

Почувши це, господиня зашарілася, а добродушний хазяїн заходився шукати ласощі.

Усмак повечерявши, землероб попрямував додому, а совоньку-мудру головоньку випустив на волю, щоб і лісовим мешканцям давала розумні поради.

Леся Пилип'юк

### Осінь

Ходить Осінь по дворі  
У барвистім кептарі.  
Ходить тихо по грядках  
У червоних чобітках.

Зупинилась біля річки,  
Щоб рум'яні вмити щічки.  
Натомила трохи ноги  
І присіла край дороги.

Їхав возом дід у ліс –  
Осінь сіла, щоб підвіз.  
Вже туман на гори ліг.  
Мабуть, скоро буде сніг.



Олег Фомченко

# Грибна наука

Спочатку вони їхали в метро, а на залізничному вокзалі пересіли на електричку. Юрасик дивився у вікно і все допитувався:

— А коли буде наш ліс?

— Скоро, скоро, синку, — відповідав тато.

— А коли це скоро? — не вгавав Юрасик. — Ну, коли?

— Ось машиніст оголосить нашу зупинку — тоді й вийдемо, — сказала мама. — через три станції.

Юрасик замовк, бо лічив станції і боявся збитися з ліку. Він навіть пропустив мимо вух, коли в гучномовцеві заскрипіло, а потім почулося:

— Станція Колосова...

— Тут і буде наш ліс, — сказав тато, — тут і виходимо.

До залізничної колії підступав темний-темний і таємничий ліс. Хлопчик подумав, що тут, напевно, живуть вовки і ведмеді, про яких йому читали в книжці, і від жаху навіть заплющив очі.

Чого принишк, грибнику? — штовхнув його тато. Анумо, лівою, лівою!..

Людей на зупинці вийшло багато, і Юрасик стривожено запитав:

— Тату, а грибів всім вистачить?

— Всім, синку, всім, — засміявся голосно тато, і його так само весело підтримала мама. — Ліс великий. Люди розійдуться — не побачиш жодного.

І знов Юрасику зробилося страшно, що вони залишаться одні у великому і таємничому лісі.

Незабаром стежинка привела їх в лісову хащу. Раптом біля невеличкої ялинки Юрасик помітив гриба. Такий великий, такий гарний — на високій біленькій ніжці, в червонястій

шапочці, з білими цяточками. Не гриб, а чарівна парасолька.

— Ура! Мамо, тату, гляньте, що я знайшов! Гляньте! Ура!

— Не чіпай цей гриб! — вигукнув тато. — Він поганий, він отруйний! Зветься мухомор!

Малий розчаровано відвів руку. Та за кілька хвилин знов долинув його радісний голос:

— Дивіться, ось гарний, не отруйний гриб!

— Ні, і цей поганий, вовчий, — покрутив у руках зеленувато-бурий гриб тато. — Ось подивись, які треба збирати.

Тато підняв своє відерце — там лежали жовті лисички, червоноголові підосичники...

Юрасик ще не знав назви грибів — тато їх так називав.

У мами теж відерце було важке.

Лиш Юрасик поки що нічого не зібрав.

— Не сумуй, — сказала мама. — На початку завжди так.

Справжнім грибником стають не відразу.

— Уважніше дивись під ноги, — додав тато і зрізав ножичком червоноголового велета.

Але як Юрасик не придивлявся під ноги, грибів чомусь

не помічав. А от тато ішов слідом і лише встигав підбирати то боровика, то підберезника.

Непомітно минав час. Треба було повертатися додому. А Юрасиків кошик, як і раніш, був порожній.

Тато зиркнув на маму, мама — на тата.

І вони зрозуміли одне одного. Мовчки відсипали Юрасикові своїх грибів. Тепер вже у нього був повнісінький кошик.

На пероні зібралося багато людей, які чекали електричку.

Якась дівчинка з бантиками в кісках показала на Юрасика.

— Бабусю, дивися, — сказала дівчинка, — який маленький, а скільки грибів назбирав — молодець!

— Еге ж, молодець, — погодилася стара жінка і звернулася до Юрасика: — Як же ти, дитинко, стільки грибів зібрав?

Юрасик почервонів і нічого не відповів. Він наздогнав тата і маму, які відійшли трохи вперед і, не кажучи ані слова, швиденько пересипав гриби з кошика у їхні відерця.

На його порожній кошик більше ніхто не звертав уваги. Тато доторкнувся до синового плеча і сказав:

— Тепер я впевнений, що з тебе вийде справжній грибник.

**З білоруської переклав  
Данило Кононенко**



# З КНИЖКОВОЇ ПОЛИЦІ

**Галина Малик**— українська письменниця, перекладачка. Член Національної спілки письменників України (з 1991 р.).

Видала 68 книжки для дітей — поезію, прозу, переклади. Збірку сонетів, переклади з болгарської, словацької. Укладачка кількох антологій закарпатської літератури ХХ ст. (зокрема, поезії та дитячої літератури).

Вона лауреат премії ім. Л. Українки (2003). У 2007 році Галина Малик відзначена літературною премією ім. Ф. Потоушняка за книги казок для дітей «Пригоди в зачарованому місті» та «Сміялись заборонено».

Нещодавно в ужгородському видавництві «Карпати» появилася дальша її збірка поезії для дошкільнят та дітей раннього шкільного віку – «Вірші для Одарочки».

(р)



## Мама

Дві прості маленькі букви  
З букваря пишу нового,  
А виходить найрідніше,  
Найдорожче в світі слово!



## Головна справа

Каже котик Мурчик:

— Няв!

Я мишей вночі ганяв!

Каже песик:

— Я, гав-гав,

цілу ніч сторожував!

А Наталочка сказала:

— Хоч у ліжечку я спала,  
я старалась, як могла:  
міцно спала — і росла.



## Куховарочка

Я зварила в горщику

Котикові борщику.

А невдячний кіт-котисько

Не підходить навіть близько.

Від борщу в куток тіка.

каже:

— Хочу молока!

## Над Ужком

Ой, як гарно у Карпатах!

Тут смереки в пишних шатах

Стали ген на бережок.

Там, де річечка Ужок

Розганяється чимдуж

І стає рікою Уж.

І біжить, біжить ріка,

Гомінлива і дзвінка,

Аж до Ужгорода-міста.

Грає сонцем променисто.

Сипле бризками в траву.

В Закарпатті я живу.





## З поштової скриньки



Знайдіть 10 розбіжностей.



У Словацько-українському культурному та інформаційному центрі в Пряшеві презентував свої твори український художник Тарас Корж. У своїх роботах митець йде від реальності до абстрагування. А результат? Пред нами відкривається новий динамічний світ.



**Ліна Костенко**

### Шипшина важко віддає плоди...

Шипшина важко віддає плоди.  
Вона людей хапає за рукава.  
Вона кричить: – Людино, підожди!  
О, підожди, людино, будь ласкава.  
Не всі, не всі, хоч ягідку облиш!  
Одна пташина так мене просила!  
Я ж тут для всіх, а не для тебе лиш.  
І просто осінь щоб була красива.

«Коли в людини є народ, то вона уже людина»

(Ліна Костенко, українська письменниця).

**Василь Латанський**

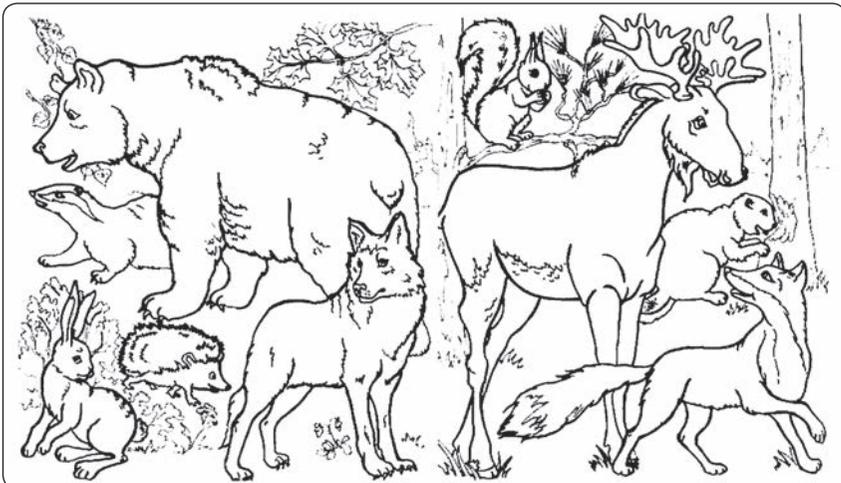
### Як то гарно!

Як то гарно, дітки милі,  
Рідне слово шанувати.  
В ньому – все: травиці килим,  
Чорнобривці коло хати.

Ніби сонечко вже сходить,  
Чубчик сонця он за тином.  
Видивляється на воду  
І горить, як жар, калина.

Гомонить про щось ромашка  
З вітерцем і дні, і ночі...  
Рідну мову знать не важко,  
Якщо серце її хоче.





*Розмалюй. Розкажіть, як готуються до зими звірі, зображені на малюнку.*

**Леся Українка**

## Осінь

Рветься осінь руками кривавими  
до далекого сонечка любого;  
кров на шатах препишних шаріється,  
оксамит і парчу залива.  
Так для сонечка осінь убралася,  
мов цариця у свято врочистее,  
все, що є на сім світі найкращого,  
все збрала на пишний убір.  
Але дні все коротшають, міняться,  
гляне сонечко й знову захмариться...  
Журить осінь-сухитниця сонечко,  
бо нема в ній весняних надій.  
Рветься осінь. Терни невидимії  
їй все тіло поранили, змучили,  
а вона розпачливо всміхається:  
«Сонце, сонечко, глянь, я сміюсь!»  
Заховалось за горами сонечко,  
з гір повіяло холодом, вогкістю,  
сиві хмари на небо насунули,  
«Ось я йду!» – обізвалась зима.  
Осінь шарпнула шати кривавії,  
аж до ніг їй упали, розсипавшись,  
непокрита, нічим не захищена,  
застогнала: «Іди, бо вже час...»



**Олександр Височанський**

## Рясний горіх

Рясно в нас вродив горіх,  
Та дістати я не зміг!  
А мені ж потрібно тіршки:  
Чи один, чи два горішки...

Вітерець немов почув –  
легко гілочку гойднув.  
Ой! Попадали у травичку!  
Йду порадою сестричку!

Назбирав аж дві кишені  
І несу іще у жмені.



**Андрій Содомора**

## Осішня забава

Котик бавиться листком,  
Норовить зловити,  
Та листок – не простачок:  
Утіка щомиті.

Мав узяти вже ось-ось,  
Пустуна під лапку,  
Але знову не вдалось,  
Знову все спочатку.

Скверик... Затишний куток...  
Опадає листя...  
Котик, Вітер і Листок  
У тій грі зійшлися.





## Ой на горі цигани стояли



Ой на горі цигани стояли. (Двічі)  
Стояла, думала, циганочка молода, (Двічі)  
Циганочка молода.

Один циган не п'є, не гуляє. (Двічі)  
Стояла, думала, циганочка молода, (Двічі)  
Циганочка молода.

Він циганку свою виглядає. (Двічі)  
Стояла, думала, циганочка молода, (Двічі)  
Циганочка молода.

– Ой циганочко, яке в тебе горе? (Двічі)  
Стояла, думала, циганочка молода, (Двічі)  
Циганочка молода.

– Їде милий за синєє море. (Двічі)  
Стояла, думала, циганочка молода, (Двічі)  
Циганочка молода.

Ой на горі цигани стояли. (Двічі)  
Стояла, думала, циганочка молода, (Двічі)  
Циганочка молода.



## ЗНАЙОМТЕСЬ:

з письменником

## Остап Вишня



Український письменник **Остап Вишня** (справжнє ім'я – Павло Михайлович Губенко) народився 13 листопада 1889 року на хуторі Чечва біля містечка Грунь Зіньківського повіту на Полтавщині (нині Охтирський район Сумської області) в багатодітній селянській сім'ї. Закінчив початкову, потім двокласну

школу в Зінькові, згодом продовжив навчання в Києві у військово-фельдшерській школі. Працюючи в лікарні, склав екстерном екзамен за гімназію і в 1917 р. вступив до Київського університету. Однак скоро залишив навчання і зайнявся журналістською і літературною працею.

Коли він став працівником газети «Вісті ВУЦВК», почали одна за одною виходити збірки його «усмішок» – «Діла небесні» (1923), «Кому веселе, а кому й сумне», «Реп'яшки», «Вишневі усмішки (сільські)» (1924), «Вишневі усмішки кримські» (1925), «Щоб і хліб родився, щоб і скот плодився», «Лицем до села» (1926), «Вишневі усмішки кооперативні» (1927), «Ну й народ», «Вишневі усмішки закордонні» (1930). Двома виданнями (1928 і 1930) вийшло зібрання «Вишневих усмішок» у 4-х томах.

У 1934 р. був незаконно репресований і зміг повернутися до літературної праці лише в 1944 р.

Помер 28 вересня 1956 року.



У 1985 році у братиславському видавництві «Татран» вийшло вибране гумористичних творів Остапа Вишні під назвою «Polievka z divej kačice» у словацькому перекладі Андрія Пестременка.



Остап Вишня

## Перший диктант (Уривок)

Вже третю зиму ходив я до школи. Парася походила до школи тільки дві зими і на тому закінчила свою освіту, бо в нас іще добавилося троє братиків і сестричок, і матері самій годі було з такою оравою впоратися.

Чобітьми ми чергувалися вже з братиком Івасиком. І от одного дня після різдвяних канікул увіходить до класу Марія Андріївна та і звертається до нас, що ходили до школи третю зиму, були, значить, уже в третій групі:

— От що, діти! Почнемо ми з вами тепер щотижня диктовку писати. Я проказуватиму, диктуватиму, а ви пильненько вслухайтесь і пишіть у своїх зошитах те, що я вам диктуватиму! Вийміть зошити!

— І в книжечку не дивитися? — залунало з усіх парт.

— Не дивитися! На те й диктант! От і дізнаємося, як ви вивчилися писати! Ви ж із книжок списували? Пригадуйте, як у книзі слова напечатані, бо траплятиметься багацько таких слів, що ви їх із книг списували... Не спішіть, думайте... Ну, починаю... Майте на увазі, що навесні будуть для вас випускні іспити (як ми називали — «здаменти»), а на іспитах обов'язково буде диктовка, диктант.

Почала Марія Андріївна диктувати. Всього першого диктанта я вже не пригадую, але пам'ятаю одну його фразу дуже добре. Диктувалося російською мовою, бо шкіль на рідній українській мові за царя на Україні не було. Ось проказала Марія Андріївна:

— «По полю ехала с господами коляска, запряженная четвериком великолепных лошадей. За коляской бежала и лаяла собачка испанской породы».

Прочитала Марія Андріївна це саме і вдруге... Ми зашелестіли зошитами, зашаруділи перами. На другий день Марія Андріївна принесла перевірені наші зошити з диктантом. Почала вона говорити про те, що написали ми перший диктант не дуже, сказати, удало, помилок багатенько, а коли згадала про ту коляску з господами та з собачкою «испанской породы» не витримала, зайшлася веселим сміхом, сміх перейшов у кашель, з очей полилися сльози, і вона вже просто впала в крісло, витирала сльози, реготалася й кашляла...

— Ну що ви понаписували?! О господи! І де ви таке чули? Ми понаїжачувалися...

— Вас шістнадцять учнів, і п'ятнадцять із вас понаписувало: «...За коляской бежала и лаялася собачка из панской породы»... Де ви чули, що є на світі собаки панської чи не панської породи і щоб вони лаялися? Порода «испанская», есть таке государство — Іспанія, а собаки не лаються, а «лают», по-нашому «гавкають». Зрозумів? — запитала вона мене.

— Та не дуже, Маріє Андріївно! Я собі думав, пани їдуть, то й собака в них панської породи, батько часто говорять, що їх пан та бариня лають, я й думав, що коли пани лаються, то й собаки їхні не кращі за них і теж лаються...

— А воно, бач, і не так! — засміялася Марія Андріївна. — Та в тебе ще й без того багато помилок. Поставила я тобі двійку! Підтягись треба! Сідай!

Я сів і ледве не заплакав:

— Здохла б вона йому, та собачка, разом із панами!..

Ostap Vyšňa  
Poľovačka sa začína...



Словацьке видавництво «Природа» видало у 1985 р. вибране з мисливських усмішок Остапа Вишні під назвою «Poľovačka sa začína...» у словацькому перекладі Ю. Кокавця.

Іван Мацинський

## Осінне

Ворожить осінню поволі,  
залазить в будень жовтизна,  
осінній день уже зрина  
примарою на видноколі.

Поля покошені і голі,  
імлиста стигне далина:  
ворожить осінню поволі,  
залазить в будень жовтизна.

Прибуде сині також в полі,  
набридливі дощі сповна  
обсядуть гори, дебрі кволі,  
і все охопить сивина:  
ворожить осінню поволі.

Степан Ткачук

## Глянь на себе збоку! (Скоромовка)

Придивився краб на рака:

— Ти лапатий, мов гілляка!

Рак сміється, взявшись в боки:

— Глянь на себе, крабе, збоку!



## Куточок кулінарії

### Користь сніданку

Продуктивний день треба починати зі здорового сніданку. Снідати краще не пізніше ніж через 2 години після пробудження.

Смачний і корисний сніданок впливає на наше відчуття голоду протягом дня. Тому якщо ви не снідали, існує висока ймовірність, що почуття голоду «змусить» вас запитатися чимось на ходу. Крім того, люди, які пропускають сніданок, більш схильні їсти шкідливу їжу протягом дня, перебрати з калоріями та вживати менше поживних речовин.

Досить часто лікарі констатують наявність каменів у жовчному міхурі у молодих людей з нормальною вагою. Після аналізу їх харчових звичок зазвичай виявляється, що вони відмовляються від сніданків і дотримуються безжирових дієт задля схуднення, що і призводить до згущення жовчі.

Пропускати сніданок, якщо ви худнете, – не найкраща ідея. Дослідження свідчать, що люди, які зазвичай не снідають, більш схильні набирати зайву вагу через те, що не можуть контролювати відчуття голоду. Звісно, відсутність сніданку може зменшити кількість калорій, спожитих протягом дня. Проте це не є ефективним та безпечним методом схуднення.

Без сніданку буде важче думати у середньому між вечерею та сніданком проходить 8-12 годин. Тому після пробудження ваш мозок потребує підзарядки, щоб нормально функціонувати. Результати досліджень вказують, що саме поживний сніданок дозволяє стимулювати пам'ять, концентрацію уваги та готовність навчатись. Особливо, це важливо для дітей і підлітків.



Роман Скиба

### Трішки понурий віршик

Сумно зайчику одному  
Сів на ґанку біля дому –  
Ні стрибати, ні лежати.  
Щось не видно ведмежати...

Чи піти кудись у справі?  
Чи скупати у ставі?  
Якби сонце закотилось –  
Вже б і спати захотілось...



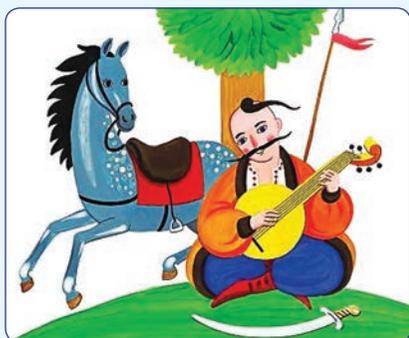
### Іван Франко



Осінній вітре, що могучим стоном  
Над лісом стогнеш, мов над сином мати,  
Що хмари люто гониш небосклоном,  
Мов хочеш зиму, сон і смерть прогнати;  
Що у щілинах диким виєш тоном  
І рвеш солому із сільської хати,  
Зів'яле листя гоном-перегоном  
По полю котиш, – вітре мій крилатий!  
Я довго пильно слухав стону твого  
І знаю, чом так стогнеш ти і плачеш:  
Тобі жаль сонця, цвіту, дня літнього!

О вітре-брате! Як мене побачиш  
Старим, зів'ялим, чи й по мні заплачеш,  
Чи гнівно слід буття завієш мого?





**Анатолій Качан**

## Острів Мамає

*Нащадкам козаків Буго-Гардівської паланки Війська Запорозького*

### 1

До нас у дні квітучих трав  
Козак з легенди завітав.  
Настроїв кобзу голосну  
І знов торкнув дзвінку струну.  
А **кінь** стояв біля вікна  
І слухав як бринить струна.

Козак-кобзар нам бив чолом,  
А **кінь** – копитом під вікном.  
Козак-кобзар на кобзі грав,  
А **кінь** іржав і гарцював.

– Хто ж цей козак? – А пригадай...  
Звичайно, це козак **М а м а й**,  
Якого куля не бере,  
А як заграє – серце мре...



**Він** народився у степах.  
Там на порогах і навкруг  
Рече в гранітних берегах  
І точить скелі річка **Буг**.

Та ні бурхлива течія,  
Ані безжалісні роки  
Не стерли **острів** Мамає  
В долині Божої ріки.

На тому острові Мамає  
Співав під дубом віковим  
Пісні про Січ і про Дунай,  
Де він гуляв конем своїм.

В Купальську **ніч** за джерелом  
Знайшов він папороті цвіт –  
І став Мамає чарівником,  
Якого ще не бачив світ.

Тепер це блискавка і грім,  
А козакові – побратим.



З тих пір він ясно розумів  
Без допомоги тлумача  
Шум яворів і комишів,  
Знав мову вовка і сича.

**Із** вороним конем Мамає  
Перепливав Дніпро й Дунай  
І боронив від ворогів  
Прекрасну землю козаків –  
Від чорноморських берегів  
До гір карпатських і лісів.

Під час навали ворогів  
Він замість кобзи шаблю брав,  
А кулі на льоту ловив  
Або ж назад їх завертав.

Там, де Говерла на плечах  
Тримає неба синій дах,  
Він разом з Довбушем гуляв,  
Чортів, перевертнів ганяв.

Про Мамає-чарівника,  
Про славу тих козацьких днів  
Вдень і вночі шумить ріка  
Поміж гранітних берегів.

Мамає відвідав серед гір  
І полонину Драгобрат,  
І синьоокий Синевир –  
Недремне око гір Карпат.

### 2

– А як же звать його коня,  
Коня, що зайця обганя  
І креше іскри з-під копит,  
Немов кресалом об граніт?

Та звідусюди з Воронцем  
Вони верталися завжди  
В козацький Гард із острівцем  
Серед бурхливої води.

– Коли цей коник під вікном  
Ще не дружив із козаком,  
А був лошатком-стригунцем,  
Його назвали **Воронцем**.

Там і сьогодні течія  
Шумить про славу Мамає.



*Пороги на річці Південний Буг біля села Мигія на Миколаївщині.*