

Безпечних доз алкоголю для організму людини не існує

Безпечних доз алкоголю для людського організму не існує. «Весь алкоголь впливає на організм як отрута. Допустимо вживати не більше 60 мл спиртного на добу за умови, що у тижні буде більше трьох тверезих днів», — зауважує завідувачий наркологічним відділенням клініки «Соціотерапія» Олег Шипунов. За словами експерта, проблемою алкогольних отруєнь під час свят є те, що людина дозволяє собі випити більше, ніж зазвичай. Інтоксикація від отруєння «градусами» може призвести до алкогольної коми.



На книжки українці у рік витрачають 30 гривень

На купівлю книжок українці витрачають усього 2,9 євро (31 гривня) на рік. За даними Асоціації видавців і розповсюджувачів книг, менше за нас читають лише молдовани (на 2,2 євро на рік). Тоді як німці не шкодують на придбання книг 119 євро, фіни — 105, поляки — 32 євро. Головною причиною того, чому співвітчизники рідко заглядають у книжку, глава асоціації Олександр Афонін називає відсутність державної підтримки книговидавництва та популяризації читання.

На Різдво Христове колядники сповнюють домівки щастям



(Продовження. Початок на стор. 1)

Мати Ісуса Христа Марія та її чоловік Йосип жили в Назареті, а до Вифлеєма прийшли, виконуючи наказ правителя Августа всьому населенню з'явитися на перепис. Оскільки у місті через це зібралось дуже багато людей, Марія та Йосип не змогли знайти місце для ночівлі, а тому їм довелося шукати прихистку в невеликій печері, де за поганої погоди зазвичай ховалися чабани. Там Марія і народила Сина Божого. Тоді янгол спустився з неба й повідомив пастухам, які в цей момент не спали, що Бог народився. Ті перші прийшли вклонитися немовляті. На небі засяяла Вифлеємська зірка, побачивши яку, до печери з Марією та Ісусом Христом прийшли три мудреці й принесли Божому Сину подарунки: золоту, ладан і миро. Золото символізувало царську владу, ладан — Божу волю, миро — долю пророка.

До речі, саме тих давніх часів сягає традиція виготовляти зірку з вісьмома кінцями та прикрашати нею новорічну ялинку. День народження Ісуса Христа — найбільш шанований день народження у світі. Люди різних соціальних верств, матеріального становища, переконань і поглядів не минають це свято своєю увагою.

ТРАДИЦІЇ

Від покоління до покоління в українських родинах передавалися традиції святкування Різдва Христового. У кожному краї вони мають свої особливості. Про те, які традиції були на Різдво у Поліському краї, «Відомості» запитали у заступника директора обласного навчально-методичного центру культури Віталія Клімчука.

— Розпочиналося святкування Різдва з першої зірки, яка виступала на небі 6 січня. До її появи люди намагалися цього дня не їсти. Ще до смеркання на Святвечір господар мав попорати худобу. Тим часом у хаті господиня з дітьми готували кутю і святячну пісню вечерю. Глава сімейства заходив до хати зі жмутом пахучого сіна та розкидав його по долівці. Була традиція в сіно кинути жменю мідяків, що їх діти відразу визбирували.

«Хай діти гніздяться у рідній стрісі, а не в чужому лісі, хай повертаються завше додому, хай знають і люблять пахучу соломку», — промовляв батько. Газда вносив до хати тугий

пшеничний сніп і ставив його на покуті перед образами.

Колись такий сніп-дідух замінював сучасну ялинку та вважався неодмінним атрибутом свята. Після зимових свят зерно з колосочків збирали й зберігали до весни. Тоді сипали його кураям, щоби ті добре неслися, а з соломи снопа рихтували гніздо для квочки. Був звичай підсипати яйця для висиджування

регіонах України набір страв не однаковий, але скрізь їх завжди 12. Кількість наїдків на столі має велике значення, адже вони символізують дванадцятьох апостолів, що були першими учнями Христа.

Сьогодні меню дещо урізноманітнили. Так, на Різдво готують заливну рибу, вінегрет, корейську моркву, салат із квашеної чи свіжої капусти тощо.



з шапки, яку носив господар, щоб виводок пернатих був таким, як він собі задумав. Зерно з дідуха залишали і для вилуплених курчаток, щоб добре росли.

Перед тим як накрити стола, господиня знімала скатертину, а чоловік клав на кожен кут обрядові продукти — маківку, калину, горішки, головку часнику, примовляючи: «Хай Господь Біг не пускає на наш поріг горе, біду та непрохане зло, щоб завше в цій хаті здоров'я та щастя жило. Якщо і будуть невдачі, то дрібненькі, як мак. А краса і радість — як пишна калина, а жити у злагоді та любові — як горішка дві половини!».

Мама з дочками несли до столу пісні страви: горох і квасоло, тушковану капусту та смажену рибу, вареники та картоплю, грибочки та гречану кашу, червоний борщ із грибами, голубці з пішоном, коржі з маком, узвар і, звичайно ж, головну страву — кутю. Всіх наїдків мало бути не менш як дванадцять. Усі вони були пісними: без м'яса, молока, яєць і жиру. Готували все на олії. Спершу було прийнято куштувати кутю, потім усе інше.

До речі, дослідники українських традицій відзначають, що у різних

РІЗДВЯНІ РОЗВАГИ

Після святкової вечері по всій Україні залунають колядки. Але колядувати починають не скрізь одночасно. Де колядують уже на Святий вечір, де — першого дня Різдва, а де — вранці другого.

Співають колядок звичайно діти, дорослі парубки та дівчата. Причому дівчаткам першого дня не можна було. Всі чекали, що першим у дім увійде чоловік — казали, що це на добробут. Діти збиралися ватагами залежно від віку. Малі хлопчики співали під вікнами у сусідів. Старші ж діти, яким уже виповнилося років по дванадцять, обходили до хати, ставали під вікнами та гукали всі разом, щоби хазяї благословили їхню колядування. Коли одержували дозвіл, починали співати колядку, призначену особисто господарю або господині, довідавшись заздалегідь, як кого звать. Після закінчення співу господарі виносили дітям солодоці або ж по копійці.

Дорослі хлопці та дівчата ко-



У давнину за столом кожен мав покуштувати все приготоване. Трапеза була без алкоголю. Під час неї говорили тільки про добрі справи. Попри те, що Різдво — сімейне свято, у наших пращурів вважалося за необхідне запросити до столу самотніх знайомих, сусідів (незалежно від їхнього віросповідання). Сісти за стіл припрошували кожного випадкового гостя, навіть жебрака. Існувало повір'я, що цього дня у вигляді злидаря може з'явитися Бог. У Святвечір газда поздоровляв зі святом своїх тварин, виносив пригощання і бездомним (за поріг виставляли миску з їжею). Після вечері страви не можна прибирати зі столу.



КУЛІНАРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГІОНІВ:

- На Буковині у кутю додають халву.
- На Галичині кутю варять густу, як каша, і щедро заправляють горіхами та маком.
- На Волині кутю подають і густу (без узвару), і рідку. На різдвяний стіл ставлять борщ із грибами, картоплю в «мундирах».
- На Луганщині кутю зазвичай варять із рису і печуть багато пирогів із різними начинками.
- На Івано-Франківщині до пісного борщу з грибами готують «краплики» — вареники з дрібно порізаним оселедцем, заправлені смаженою на олії цибулею. Обов'язково роблять пісні голубці з рисом, гречкою і грибами та грибною підливу.
- На Закарпатті смажать пісні деруни (без яйця), готують «галамбець» — ковбаски з кукурудзяної каші зі засмаженою на олії цибулею.

лядувати ходили окремо. Парубки ходять із «звіздою» та дзвоником. «Звізда» прикрашається кольоровим папером, стрічками, посередині — образок «Народження Христа» і свічка. Зазвичай хлопці колядували у хаті перед образами, після чого їх запрошували до столу як дорогих гостей, але вони довго не затримувалися, вклонились усім, хто був у господі, та поспішали до іншої хати.

Дівчата ходили колядувати ввечері, тому мали при собі ліхтар у формі місяця або зірки. Його прив'язували до великого ціпка та тримали високо над головою, щоб здалеку було видно дівочу ватагу. Вони звичайно в хату не заходили, а співали на дворі під вікнами. Їх наділяли цукерками, горіхами, солодощами та грошиками.

Мабуть, найяскравішою традицією Різдва був вертеп. Найпочеснішим у ньому було носіння Різдваїної зірки. Вертепи передбачали безліч дійових осіб і зазвичай ілюстрували народження Ісуса Христа, рідше — інші біблійні історії. До наших днів деякі традиції збереглися, деякі втрачені, деякі змінилися, можливо, навіть виникли нові.

Було прийнято на Різдво і ворожити. Святотчні ворожіння різноманітні та численні. Робили це дівчата, іноді під керівництвом старших жінок. А цікавило їх передусім, вийдуть наступного року заміж чи залишаться «в дівках», будуть багаті чи бідні, взагалі, будуть живі чи помруть. Тому дуже багато ворожіння пов'язано з пошуками судженого.

З Різдва у народі пов'язують багато прикмет. Наприклад, якщо іній на деревах у перші три дні Різдва — це до врожаю хліба; якщо сніги глибокі — будуть гарні трави та хліб; якщо цього дня тепло — весна буде холодною; вночі багато зірок — багато ягід буде.