



М.В. Гриньова, В.В. Оніпко

**Розвиток екологічної культури
здобувачів освіти
засобами вивчення
флористичної спадщини
І. П. Котляревського у вимірі
“Нової української школи”**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка

**РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВИВЧЕННЯ
ФЛОРИСТИЧНОЇ СПАДЩИНИ
І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО
У ВИМІРІ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»**

Полтава – 2021

УДК 37.015.31:502/504]:82

Р 64

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка (протокол № 13 від 17.06.2021 р.)*

Авторський колектив:

Гриньова Марина Вікторівна, доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, член-кореспондент НАПН України.

Оніпко Валентина Володимирівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

**Розвиток екологічної культури здобувачів освіти
Р 64 засобами вивчення флористичної спадщини
І.П. Котляревського у вимірі «Нової української школи»
/ Гриньова В.В., Оніпко В.В. Полтава : Астроя, 2021. 161 с.**

ISBN 978-617-7915-33-0

Дане видання присвячене питанням розвитку екологічної культури здобувачів освіти засобами вивчення флористичної спадщини І.П. Котляревського відповідно Концепції «Нової української школи»; висвітленню способів оздоровлення етноландшафтів, рекомендацій щодо впровадження авторської методики залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського; дослідженню етнічного фіторизноманіття, його ролі у фольклорі, культурі, побуті українців.

Посібник може бути використаний студентами, магістрами, вчителями шкіл різних типів, методистами інституту післядипломної освіти педагогічних працівників та викладачами педагогічних вишів.

УДК 37.015.31:502/504]:82

ISBN 978-617-7915-33-0

© Гриньова М.В., Оніпко В.В., 2021

© Астроя, 2021

ПЕРЕДМОВА

Екологічна ситуація, яка склалася в світі вимагає швидкої перебудови мислення людства і кожної конкретної людини, формування екологічної свідомості і культури та просують межі професійного впливу фахівців усіх галузей у напрямі втілення в життя ідей сталого розвитку суспільства. Подолання екологічної кризи залежить від трансформації способу буття людей. Проблеми екогуманізму, екології, екополітики, біоетики складають значну частину нових перспективних напрямів досліджень – глобалістики та практичної філософії. Відповіді на питання, які стоять перед екологічною філософією, стосуються кожного члена суспільства. Від нинішнього покоління залежить науковий і філософський пошук нових засад діяльності людини в природі, відповідальність за збереження довкілля. Молодь повинна свідомо оцінювати всі багатосторонні зв'язки між природою, суспільством і людиною, враховувати і прогнозувати віддалені наслідки їх порушення. У зв'язку з цим екологічна освіта та виховання стають пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Концепцією Нової української школи визначено ключові компетентності, з-поміж яких виокремлено екологічну грамотність і здорове життя, що передбачає усвідомлення здобувачами освіти основ екологічного природо-користування, дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів, розуміння важливості збереження природи для сталого розвитку суспільства.

Екологізація освіти – це дієвий інструмент високого рівня підготовки здобувачів освіти і формування системи предметної, професійної компетентності відповідно до вимог концепції сталого розвитку.

Відповідно, сучасної парадигма освіти екологічне виховання – цілісна система, що охоплює все наше життя. Головна мета якого – формування у молоді світогляду, заснованого на усвідомленні своєї єдності з природою, екологічної культури.

Екологічна культура – етап розвитку загальноосвітньої культури, для якого характерне глибоке усвідомлення надзвичайного значення екологічних проблем у сучасному житті і розвитку людства у майбутньому. Екологічна культура в розвитку суспільства, досліджує ідею природоцентризму, адже використання навколишнього середовища людиною відбувається на основі пізнання й врахування дії природних законів розвитку біосфери та найближчих і віддалених наслідків зміни природи під впливом антропогенної діяльності, коли реалізується стратегія гармонійних відносин з природою, охороняється, зберігається й відтворюється навколишнє середовище для майбутніх поколінь. Екологічна культура є невід’ємною частиною загальнолюдської культури і розвивається на основі формальної і неформальної екологічної освіти та виховання. Вона формується на основі кращих традицій гуманізму і поваги до природи, до всіх форм життя на основі нової світоглядної парадигми – екоцентричної. В умовах сучасної екологічної кризи екологічна культура набуває особливого значення і вперше в історії людства починає виконувати нову функцію самозбереження суспільства. Це – комплексна соціальна проблема, розв’язання якої повинне здійснюватися з залученням не тільки освітніх, але й політико-правових та фінансових чинників. Екологічна культура визначається загальнокультурною спадщиною народу (держави, нації), станом інформаційних ресурсів, ефективністю екологічної політики і залежить від обсягів екологічних інвестицій, спрямованих на поліпшення екологічного стану довкілля. Рівень екологічної культури значною мірою зумовлює стан екологічної безпеки суспільства.

Дослідження змісту екологічної підготовки здобувачів освіти у контексті впровадження Концепції Нової української школи дозволило нам виокремити основні вектори її реалізації

у сучасних закладах освіти, зокрема: трансформація змісту екологічної освіти на компетентнісні засади; реалізація наскрізної змістової лінії «Екологічна безпека і сталий розвиток», яка підсилює формування соціальної активності, відповідальності й екологічної свідомості: збереження, захист довкілля й усвідомлення сталого розвитку, готовність брати участь у вирішенні питань навколишнього середовища і розвитку суспільства; багаторівнева інтеграція екологічної складової в освітній процес, інноваційність змісту форм та методів навчання, екологізація практичної підготовки здобувачів освіти.

З огляду на зазначене, підготовка здобувачів освіти до реалізації завдань розвитку та саморозвитку екологічної культури в час освітніх реформ вимагає оволодіння новими технологіями навчання, уміннями перебудовувати освітню парадигму в дієву педагогічну систему.

Тому на допомогу у вирішенні цього питання приходять неформальна екологічна освіта, що охоплює різноманітні види діяльності з екології поза академічною освітою, наприклад участь учнівської та студентської молоді у міжнародних, всеукраїнських, регіональних екологічних проєктах, проведення різноманітних екологічних акцій, молодіжних об'єднань, проведення еколого-естетичних заходів є надзвичайно актуальною та важливою умовою екологічної освіти майбутніх фахівців

Система національної освіти приділяє увагу формуванню освіченості, світоглядної зрілості та суспільної активності майбутніх учителів. Еколого-педагогічна підготовка майбутніх фахівців передбачає виникнення в професійній свідомості певних соціальних установок щодо взаємозв'язків «людина-природа», стимулює формування принципів, пов'язаних з особистістю, професійно і гуманістично значущими орієнтаціями.

Еколого-естетичну освіту і виховання традиційно розуміють як формування знань, трудових основ природовикористання. Цей процес – багатоаспектний, тобто поєднує світоглядний, культурологічний, політичний,

правовий, моральний, естетичний та інші аспекти. Духовно-естетичний розвиток майбутнього вчителя може стати першоосновою формування екологічної культури, значущих ціннісних орієнтацій на зв'язок з природою, а також обумовить більш досконалу технологію педагогічної діяльності майбутнього вчителя під час впровадження екологічних норм відношення до світу в ціннісну свідомість вихованців у професійній діяльності. Формувати у здобувачів освіти позитивне ставлення до природного середовища відповідно до норм людської моралі покладається в першу чергу на заклад загальної середньої освіти.

Еколого-естетична освіта і виховання, направлені на формування у здобувачів освіти наукового пізнання природи рідного краю, флористичної спадщини у творах письменників, переконань та практичних навичок, визначеної орієнтації та активної життєвої позиції в області охорони природи, раціонального використання та відтворення природних ресурсів, є об'єктивною необхідністю для всього людства тощо. Для еколого-естетичного виховання важливі складові як позитивні, так і негативні сторони емоційного сприйняття, емоційне ставлення до тих чи інших явищ та ситуацій. Позитивні емоції проявляються при розширенні знань про життя природи і її ролі в житті людини. На їх основі у молоді виникають почуття насолоди, радості від спілкування з природою, потреба перебування в ній. Зневажливе ставлення до природи, псування і бездумне знищення її об'єктів повинні викликати у здобувачів освіти негативні емоції, які потім переростуть в почуття обурення. У процесі еколого-естетичного виховання можна виділити такі етапи: засвоєння знань про історію, природу рідного краю, взаємодію людини і природи; формування ціннісних еколого-естетичних орієнтацій, тобто усвідомлення здобувачами освіти різнобічної цінності природи; засвоєння системи норм і правил ставлення до природи. Саме тому, щоб навчити учнівську та студентську молодь берегти навколишній світ, потрібно організовувати таку навчальну діяльність, під час якої вони могли б отримати знання, набути вміння та навички природокористування та

підвищити свою екологічну культуру. Еколого-просвітницькі, еколого-естетичні заходи пробуджують інтерес і стимулюють цікавість здобувачів освіти у вивченні проблем навколишнього середовища, а також сприяють розвитку дослідницьких навиків.

Розпочинати педагогам, здобувачам освіти, у першу чергу, необхідно з власного прикладу. Виховання у учнівської та студентської молоді любові до природи, прагнення берегти та примножувати її, формування навичок діяльності в природному середовищі потребують нашої уваги. Тому студенти природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка реалізують різноманітні заходи: присвячені Всесвітньому дню води, Всесвітньому дню без поліетиленових пакетів, Дню працівника природно-заповідної справи, Дню без авто, Міжнародному дню чистого повітря для блакитного неба та ін.

Майбутні вчителі біології, природничих наук, екологи беруть участь у різноманітних заходах еколого-естетичного виховання, серед яких найбільш популярні бесіди серед однолітків та учнів закладів загальної середньої освіти інформаційно-просвітницького характеру, круглі столи, тренінги, обмін думками, анкетування, виготовлення еколого-естетичних портфоліо, складання екосхем захисту природи, еколого-естетичних календарів; еколого-естетичні практикуми – ігри, лекції, вивчення природи рідного краю за творами письменників, еколого-естетичне тестування, розбір еколого-естетичних ситуацій, практичні роботи з правил поведінки на природі, виставки на природну тематику, еколого-естетичні конкурси, фотогазети, еколого-естетичні бесіди, ігри-подорожі, розробка та впровадження екологічних проєктів, оздоровлення ландшафтних територій, озеленення територій, поновлення лісових насаджень тощо.

Так наші студенти активно долучаються до екологічних проєктів, що проходять у місті. Зокрема, вони виявили ініціативу взяти участь у заходах, що спрямовані на вивчення та пропагування флористичної спадщини І.П. Котляревського. Флора (в ботаніці, лат. flora) – історично складена сукупність

видів рослин, висаджених на конкретній території («флора України») чи на території з певними умовами («флора лісу») в теперішній час, або у минулі геологічні епохи. Традиційний термін «флора» використовується і для опису сукупності видів рослин. Назва терміну пішла від імені давньоримської богині квітів Флори. Слово «флора» в значенні «сукупність рослин» вперше було використано польським ботаніком Міхалом Бойком (1613-1659) в роботі *Flora sinensis* («Флора Китаю»), виданій у Вені в 1656 році. Другий раз був використаний Карлом Ліннеєм в його роботі *Flora Lapponica* («Флора Лапландії»), виданій в 1737 році.

На практиці під визначенням «флора території» розуміють не всі рослини, а тільки судинні рослини. Флористична, прикметник від терміну «флора» – спадщина як явища культури, науки, побуту і т. ін., що залишилися від попередніх часів, від попередніх діячів.

Ініціативна група природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка шляхом пошукових методів зосередила свою увагу на виконанні проєкту «Світ рослин у творчості І.П. Котляревського», який передбачав дослідження біологічних особливостей, лікувальних властивостей та місці у фольклорі та міфології 69 рослин-символів раніше згаданих у творчості земляка І.П. Котляревського та рослин які використовуються в озелененні музею-садиби І.П. Котляревського. Саме ці рослини становлять флористичну спадщину видатного письменника який у своїх творах використовував невичерпні скарби фольклору, перший серед українських письменників дошевченківського періоду широко звернувся до невичерпних багатств мови народу, з'єднав її із найкращою, життєздатною, книжною мовою, удосконалив техніку вірша і п'єси. Творчість Котляревського має і виховне значення. На його творах учні, студенти вчать любити Україну, природу свого краю, рідну мову, навчаються бути чесними, роботящими, виховують гуманність та оптимізм, переймають мудрість і красу добрих почуттів.

Вербальними методами залучення студентської громади до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського є випуск друкованої літератури. Друком вийшли науково-популярні нариси «Світ рослин у творчості І.П. Котляревського».

Важливу роль у розвитку екологічної культури молоді відіграють екологічно-мотиваційні проєкти, які дають можливість у конкретних умовах спостерігати результати впливу людини на природу і забезпечують встановлення зв'язку між теоретичним матеріалом, що вивчається у школі, виші і реальними проблемами довкілля. Студенти природничого факультету ПНПУ імені В.Г. Короленка активно беруть участь в оздоровленні етноландшафтів. Наприклад, активна робота по відновленню автентичності ландшафту ведеться на музеї-садибі І.П. Котляревського в м. Полтава. На території музею багато рослин, які росли ще за часів Івана Петровича і тих, що популярні нині.

Тісно співпрацюють викладачі, здобувачі освіти та співробітники літературно-меморіального музею І.П. Котляревського. Валентина Іванівна Скриль, завідувачка науково-дослідного відділу Полтавського літературно-меморіального музею І.П. Котляревського, вже багато років проводить унікальні і безкоштовні екскурсії та відкриті уроки для здобувачів освіти, як, наприклад, «Зелений світ навкруг української хати», «Дерева на території садиби Івана Котляревського», «Лікарські рослини на садибі І.П. Котляревського», які сприяють розвитку екологічної культури молоді.

Здобувачі освіти постійно пропонують екологічні ініціативи, вони є частиною соціально важливої справи – охорони та збереження природи рідного краю. Проведення таких проєктів дозволить вивчити флористичну спадщину відомих науковців, письменників, поетів, застосовувати набуті еколого-гуманістичні знання в майбутній професійній діяльності, роботі з інформацією про стан екологічної безпеки, сприятиме вихованню соціально-екологічної культури та поведінки кожного члена суспільства, усвідомленій участі в

прийнятті та реалізації рішень щодо впливу на довкілля і запобігання його можливих негативних наслідків. Саме тому у посібнику пропонуються досвід розвитку екологічної культури здобувачів освіти засобами вивчення флористичної спадщини І.П. Котляревського відповідно Концепції «Нової української школи».

Посібник може бути використаний студентами, магістрами, вчителями шкіл різних типів, методистами інституту післядипломної освіти педагогічних працівників та викладачами педагогічних вишів.

Автори висловлюють щире подяку директорові Полтавського літературно-меморіального музею І.П. Котляревського Яременку Руслану Миколайовичу, завідувачці філіалу літературно-меморіального музею І.П. Котляревського Голубничій Марині Володимирівні, завідувачці науково-дослідного відділу літературно-меморіального музею І.П. Котляревського Скриль Валентині Іванівні, провідній науковій співробітниці Полтавського літературно-меморіального музею І.П. Котляревського Сторохі Євгенії Всеволодівні за плідну, ефективну, довготривалу наукову співпрацю та надані матеріали по вивченню історико-культурної спадщини І.П. Котляревського.



ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ОЗДОРОВЛЕННІ ЛАНДШАФТУ МУЗЕЮ-САДИБИ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

XXI століття – це час, коли людина не пристосовується до умов навколишнього середовища, а навпаки адаптує природу до своїх потреб і звичок. Сьогодні через грубі порушення людиною всіх правил природокористування негативний антропогенний вплив здійснюється на екосистеми, руйнуються зв'язки біотичного і абіотичного оточення, зникають численні види представників флори і фауни. В Україні екологічна проблема видається ще загрозливішою, оскільки зусилля, які докладаються для її вирішення є досить незначними.

У сучасній Україні відбуваються глибокі соціально-економічні та духовні зрушення, що сприяють утвердженню людини як найвищої соціальної цінності. Разом із тим, вона є тим фактором, який забезпечує різнобічний розвиток усіх систем, як живих, так і неосяжних.

Сьогодні дуже часто на вулицях нашого міста можна почути нове модернове слово «ландшафт». Воно є усюди, у різних сферах діяльності. На жаль, стан цих «живих пейзажів» є далеко не ідеальним, і саме людина, як рушій прогресу може значно покращити це становище.

Сучасні цілеспрямовані дослідження території передбачають не лише отримання необхідної інформації про ландшафт і ландшафтоутворювальні процеси, але й доведення її до рівня можливого використання в екологічній практиці. Використовуються різні форми інтерпретації одержаної ландшафтної інформації: обґрунтування, рекомендації, спеціальні карти, схеми, тощо. Комплексний підхід до раціонального використання природних ресурсів та охорони здоров'я населення в умовах інтенсивного впливу на навколишнє середовище висуває проблему оцінки

екологічного стану ландшафтів, можливості виконання ними відповідних екологічних функцій

Карл Троль, який у 1939 році вперше ввів термін «ландшафтна екологія», розумів під нею поєднання ландшафтно-просторового аналізу і дослідження взаємозв'язків між природними компонентами, які відбуваються в межах елементарної територіальної одиниці (екотопу). З того часу розуміння цієї науки суттєво розширилось, проте не було сформульовано загальноприйнятого її визначення. Щоб якоюсь мірою наблизитися до нього, доцільно проаналізувати існуючі погляди на її зміст.

Оздоровлення етноландшафту це необхідний екологічно-мотиваційний проєкт, що забезпечить формування екологічної культури здобувачів освіти, поліпшення стану навколишнього середовища, залучення студентства як прогресивного прошарку суспільства до цього процесу. Виконання цього проєкту ставить за мету оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського, розробку методики залучення студентської молоді до процесів оздоровлення ландшафтів, теоретичне обґрунтування та розробку рекомендацій, порад органам місцевого самоврядування щодо впровадження методів оздоровлення ландшафту.

Для реалізації означеного проєкту передбачалося: теоретично обґрунтувати особливості процесу оздоровлення ландшафтів; проаналізувати ставлення полтавської студентської громади до процесів оздоровлення ландшафтних комплексів; виявити особливості ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського та показати значення оздоровлення саме цього ландшафтного комплексу; розробити методику залучення полтавської студентської громади до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського в м. Полтава; надати рекомендації органам міського самоврядування щодо впровадження методів оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського в м. Полтава.

СПОСОБИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛАНДШАФТУ МУЗЕЮ-САДИБИ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Ландшафт – реально існуюча генетично однорідна ділянка земної поверхні; він обрамлений природними межами; має індивідуальні риси, які можуть відрізнити його від інших ландшафтів; є не випадковою, не механічною, а закономірною і внутрішньою взаємопов'язаною сукупністю компонентів і структурних особливостей; у просторі і часі неповторний; характеризується територіальною цілісністю, тобто не може складатися з частин відокремлених територією іншого ландшафту; всередині морфологічно різноманітний.

До поняття динаміки природних комплексів звичайно відносять всі зміни, викликані впливом людини, який викликає різноманітні порушення у функціонуванні природно-територіального комплексу (ПТК) і змінює їхню структуру. Наприклад, при розорюванні земель порушується ґрунтовий покрив, знищується і замінюється на культурну природна рослинність, що впливає на режим підземних вод, мікроклімат, викликає ерозію ґрунтів. Ще більші зміни в ПТК викликають гірсько-промислова і містобудівна діяльність людини.

Антропогенні зміни ландшафтів – це зворотні у більшості випадків зміни і є не чим іншим, як короточасними або довготривалими похідними модифікаціями їх корінної структури при зміні «слабких» біогенних компонентів природи. Лише корінна зміна «сильних» компонентів природи призводить до змін незворотного характеру.

Існує декілька напрямів природоохоронно-ландшафтознавчих досліджень. Перший із них полягає в оцінці ландшафтних комплексів із точки зору їх виділення, як можливих *природоохоронних територій*. Останні покликані зберігати від зникнення представників рослинності і тваринного світу, унікальні чи просто рідкісні геологічні, геоморфологічні і водні об'єкти, або ландшафти в цілому і є своєрідними еталонами природного ландшафту.

Одним із напрямів природоохоронно-ландшафтознавчих досліджень є процеси оздоровлення ландшафту. Під поняттям *оздоровлення ландшафтів* розуміють систему заходів, які спрямовані на зміну ландшафтів із метою формування або вдосконалення сприятливих, із точки зору людини, властивостей ландшафтів як ресурсівідтворюючих і середовищеутворюючих систем і як умов діяльності. Цей процес включає в себе різноманітні види діяльності, такі як озеленення та оквітчення.

Озеленення – культивування на незайманих ділянках території населених місць дикорослих або окультурених рослин для поліпшення якості середовища.

Оквітчення – культивування на незайманих ділянках території населених місць квіткових дикорослих або окультурених рослин для поліпшення якості середовища.

Під поняттям ландшафт як ресурсівідтворююча система слід розуміти таку систему, яка забезпечує безперебійне постачання з природних джерел речовини і енергії. Ландшафт як середовищеутворююча система забезпечує просторову основу людської діяльності.

Оздоровлення ландшафтів сприяє *флористичному збереженню* – комплексу активних заходів. До флористичного збереження входять як безпосередні дії зі збереження та відновлення рослинного видового складу, так і застосування різноманітних соціально-економічних механізмів впливу на різні групи населення та господарські структури.



УНІКАЛЬНІСТЬ ЛАНДШАФТУ МУЗЕЮ-САДИБИ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Ландшафтна архітектура – це архітектура відкритих просторів, мистецтво формування гармонійного середовища для людини з використанням компонентів ландшафту і штучних об'єктів. У цю сферу діяльності входять садово-паркове мистецтво, озеленення – висадка дерев, чагарників, декоративних трав'янистих рослин на певному просторі і благоустрій житлових територій, вулиць і доріг, міських центрів, промислових районів, сільськогосподарських підприємств, історичних ландшафтів, територій, що охороняються.

Цей напрямок має велике значення, так як на практиці реалізує ландшафтні принципи і підходи в створенні сприятливого для людини матеріального середовища проживання. У тісній взаємодії з ландшафтною архітектурою знаходиться ландшафтний дизайн.

Ландшафтний дизайн являє собою прийоми формування пейзажу для невеликих ділянок: дачну ділянку, приватне господарство, сквер, алея і тощо. Ландшафтна архітектура і дизайн ділянок засновані не тільки на природоохоронних властивостях природних компонентів, але і на сприйнятті людиною естетичних властивостей навколишнього середовища.

При здійсненні ландшафтно-архітектурних проєктів або ландшафтному проєктуванні дотримуються певних правил або прийомів побудови об'ємно-просторової композиції і використання властивостей компонентів природних комплексів.

Ландшафтне проєктування – це наукова дисципліна, утворена в результаті взаємодії і творчого синтезу елементів географії, ландшафтної архітектури, історії, мистецтвознавства, філософії, містобудування, архітектури та ін. Одним із стрижневих методів проєктування є побудова об'ємно-просторової композиції.

Об'ємно-просторова композиція являє собою сплановану, цілісну ділянку культурного ландшафту з взаємопов'язаними елементами природного і рукотворного походження. Практичне завдання полягає в тому, щоб реалізувати нижченаведені правила і прийоми побудови об'ємно-просторової композиції найбільш ефективними засобами.

Студенти природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету активно беруть участь в оздоровленні етноландшафтів, наприклад, робота ведеться на музеї-садибі І.П. Котляревського в м. Полтава. Цей проект реалізувався з нагоди 250-річчя з дня народження видатного полтавця.

Гордістю міста Полтава є меморіальний комплекс на основі садиби, де 1769 року народився засновник нової української літератури Іван Петрович Котляревський. Музей-садиба, яка є філією Полтавського літературно-меморіального музею І.П. Котляревського, розташовується поряд з Успенським собором, що на однойменному майдані, на названій на честь письменника Івановій горі. Садибу занесено до Державного реєстру нерухомих пам'яток України в статусі пам'ятки національного значення.



Музей-садиба І.П. Котляревського

Музейною установою за домовленістю з відвідувачами влаштовуються сюжетно-тематична екскурсія «В гостях на Івановій горі»: театралізована вистава за участю Івана Котляревського, його літературних персонажів із пригощанням полтавськими галушками, лекція «Зелений світ навкруг української хати» тощо.

Музей-садибу було відкрито в 1969 році, проголошеному рішенням ЮНЕСКО роком Івана Котляревського, з нагоди 200-річного ювілею поета. Відтворення комплексу здійснювали за акварельним ескізом Т.Г. Шевченка (був тут у 1845 р.), на якому хату зображено від Ворскли на тлі Успенського собору; літографії художника Р. Мелліна, де будинок показано від воріт; за спогадами сучасників та за планом садиби 1837 р., знайденим у Полтавському обласному архіві. Реконструкцію здійснено архітектором В.М. Тертичним.

Затишний меморіальний комплекс у самому серці стародавньої Полтави складається з батьківської хати поета, повітки, комори та колодязя-журавля. В часи митця садиба містилася поблизу міських фортечних споруд, на Успенській вулиці – тодішній центральній вулиці міста. У дворі перед меморіальним будинком у 1971 р. встановлено пам'ятник Іванові Котляревському роботи народної художниці України Галини Кальченко у вигляді гіпсобетонного погруддя заввишки 1,18 м на гранітному постаменті 1,34 м. Біля садиби – обеліск з чорного лабрадориту з написом: «З цієї садиби на весь світ пролунав голос першого класика нової української літератури Івана Петровича Котляревського (1769-1838)». Як зазначається у купчій, у 1751 році, хату придбав дід Котляревського, Іван, який на той час був диякон Успенського собору.

У будинку письменника 5 невеликих кімнат: кабінет, світлиця, вітальня, кімната економки і кухня. У будинок вмонтовано окремі деталі із власного будинку, такі як: сволоки з написом і без напису, частина сіней з дерева, що використано з старої хати. Кабінет містить диван, стіл, шафу з численними книжками латинською, російською, французькою мовами, журнали тощо.

Особливу увагу відвідувачів привертає сволок з дідівської хати, на якому старослов'янською мовою вирізано напис: «Создася дом сей во имя отца и сына и святого духа. Аминь. Року 1705, месяца августа 1».

У вітальні – стіл, посудна шафа, стільці, жардиньєрка. У кімнаті економки зберігаються меморіальні речі – ломберний столик, люстерко, комод для білизни. Світлицю прикрашають столи, канапа, шкіряні крісла. На стіні – старовинний годинник та меморіальна річ – картина невідомого фламандського художника XVII ст. Кухня заповнена речами кін. XVIII – поч. XIX ст. – це стіл, лава, мисник, вишивані рушники тощо. У різний час у будинку письменника бували діячі вітчизняної науки і культури: російський філолог і славіст І.І. Срезневський, актор М.С. Щепкін, російський історик та етнограф В.В. Пассек, батько М.В. Гоголя – В.О. Гоголь-Яновський, російський історик М.П. Погодін, редактор «Отечественных записок» П.П. Свіньїн та ін.

Біля входу на подвір'я – меморіальна дошка з написом: «Садиба І.П. Котляревського. Земля натхнення великого поета. Тут засвітив він зорю нової української поезії. Звідси вийшли в безсмертя «Енеїда», «Наталка Полтавка», «Москаль-чарівник». Івановій Горі доземно вклонялися Тарас Шевченко, М. Гоголь, М. Щепкін, Леся Українка, Панас Мирний, М. Кропивницький, М. Заньковецька, багато інших діячів культури. Слава осяює це місце. Схились до святині!».

На просторах інтернету можна знайти віртуальну екскурсію музеєм-садибою І.П. Котляревського в м. Полтава.



Ландшафт музею-садиби І.П. Котляревського



Ландшафт музею-садиби І.П. Котляревського

СТАВЛЕННЯ ПОЛТАВСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ ГРОМАДИ ДО ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛАНДШАФТІВ

На сьогодні, як ми зрозуміли, на основі аналізу наукової літератури та фактів антропогенного навантаження на територію регіону, важливим є питання просування на Полтавщині самої ідеї оздоровлення ландшафту в цілому. Тому ми вирішили перевірити ставлення студентської громади до необхідності покращення стану ландшафтів регіону. Для цього нами був складений тест-опитувальник, де ми висвітлили 7 найважливіших питань, на нашу думку, потрібних, щоб визначити основні аспекти розуміння та відношення студентів до оздоровлення ландшафтів.

1. Що для Вас означає поняття «оздоровлення ландшафту»?

2. Чи вважаєте Ви актуальним питання оздоровлення ландшафтів на Полтавщині?

3. Оцініть стан штучних та природніх ландшафтів на Полтавщині.

4. В яких ландшафтах найчастіше Ви проводите вільний час...?

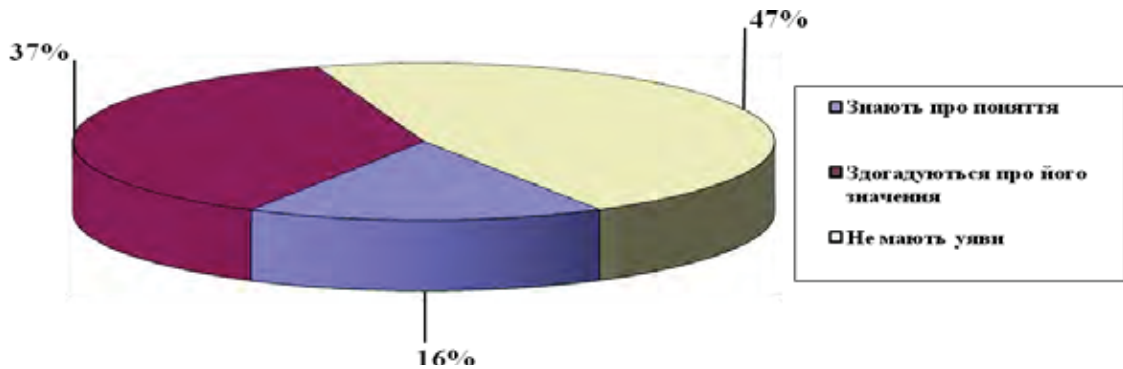
5. Чи хотіли б Ви відпочивати на територіях з впорядкованими ландшафтами?

6. Як Ви оцінюєте свої знання з іноземної мови?

7. Чи цікава Вам тема оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського у м. Полтава.

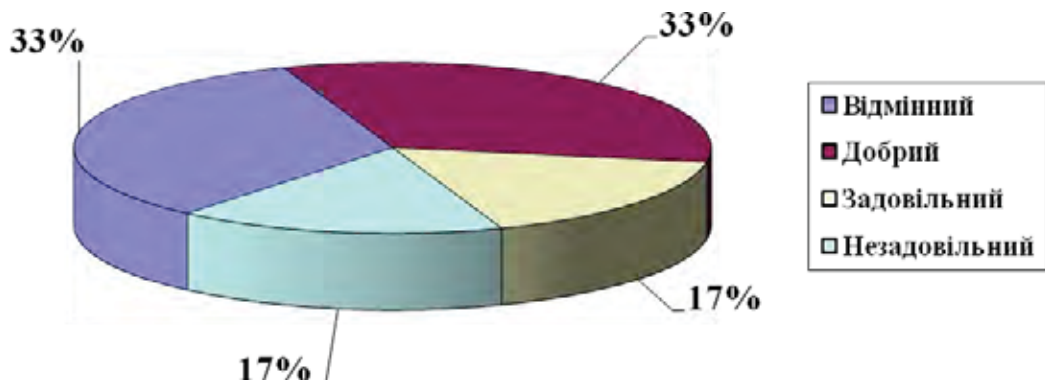
Вибірка нашого дослідження 100 пересічних людей, молодого віку (18-25 років). Тест повинен нас забезпечити сприятливими умовами для вільного визначення та ствердження кожної молодої людини щодо думки про поняття оздоровлення ландшафтів.

Проаналізуємо ставлення молоді до оздоровлення. З поданої діаграми нижче бачимо, що 17% молоді знайомі з терміном «Оздоровлення ландшафту», 37% – здогадуються про його значення, а 46% – вперше чують, що на нашу думку, дуже негативно.



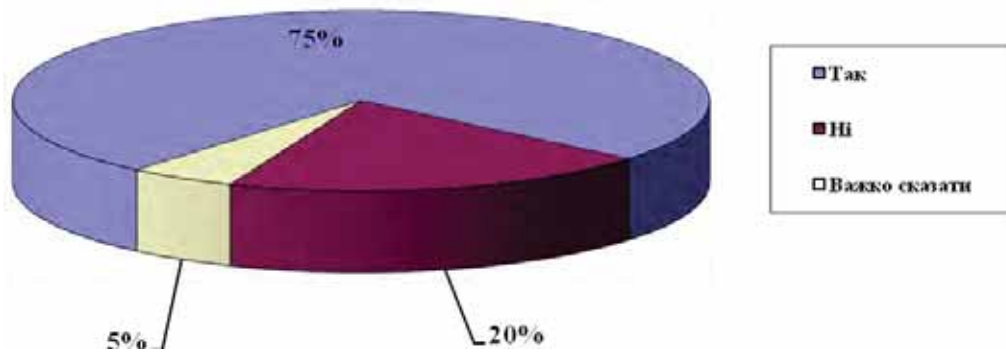
Що для вас означає поняття «оздоровлення ландшафту»?

Значний відсоток людей, навіть не знають про поняття «оздоровлення ландшафту», тому, аналізувати відповіді на питання розвитку його у майбутньому, здається, не доцільним.



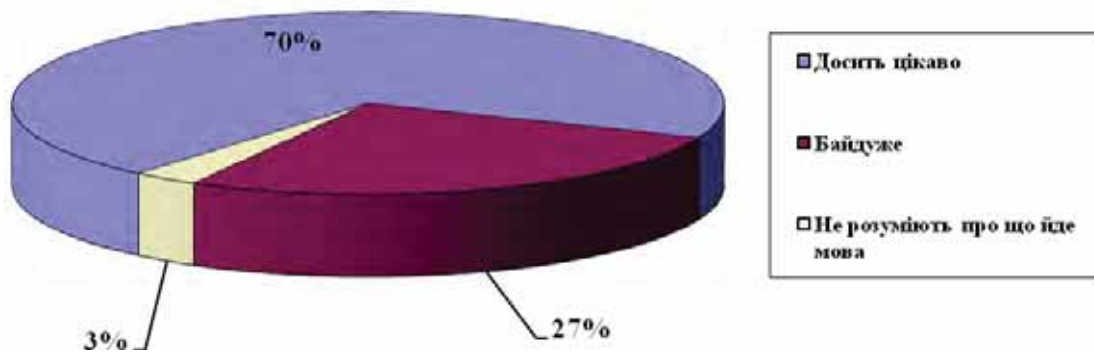
Оцініть стан штучних та природніх ландшафтів на Полтавщині

Нас стурбував відсоток людей, які вважають що стан штучних ландшафтів у м. Полтава має добрий та відмінний стан. Це означає що студентська молодь повністю не усвідомлює проблему оздоровлення ландшафтів. Деякі представники студентства не до кінця розрізняють поняття штучний та природний ландшафт.



Чи хотіли б ви відпочивати на територіях з впорядкованими ландшафтами?

На запитання «Чи хотіли б ви відпочивати на територіях з впорядкованими ландшафтами?» 75% опитуваних відповіли так, причому у їх словах відчувався ентузіазм та бажання до дій. Це означає, що студентам небайдужа доля ландшафтів рідного краю, і, що вони готові до роботи по оздоровленню цих територій.



Чи цікава вам тема оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського у м. Полтава

Останнім запитанням тесту-опитувальника було «Чи цікава вам тема оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського у м. Полтава» яке викликало у нас подвійні емоції. Приємною несподіванкою було те, що цілих 70% студентів відповіли про зацікавленість темою оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського у м. Полтава. 3% опитуваного студентства взагалі не знали про існування музею-садиби І.П. Котляревського, що стало для нас великим розчаруванням.

МЕТОДИКА ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛАНДШАФТНИХ ТЕРИТОРІЙ

Авторська методика (М. Гриньової) «Залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій» включає у себе поєднання трьох груп методів (вербальні, наочні, практичні).

Вербальні методи залучення студентської громади до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського

Вербальними методами залучення студентської громади до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського є випуск друкованої літератури. Друком вийшли науково-популярні нариси «Світ рослин у творчості І.П. Котляревського». Ініціативна група природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка шляхом пошукових методів зосередила свою увагу на біологічних особливостях, лікувальних властивостях та місці у фольклорі та міфології 69 рослин-символів раніше згаданих у творчості земляка І.П. Котляревського.

Дане видання присвячене огляду творів батька української літературної мови Івана Петровича Котляревського на предмет згадування українського етнічного фіторізноманіття, його ролі у фольклорі, культурі, побуті українців. Деякі рослини стали першопричинами створення легенд та міфів, вивчення яких дасть змогу краще зрозуміти культуру і мислення народу.

У праці розглянуті згадувані у творах рослини, їх морфолого-анатомічні ознаки, біокоценотичні особливості, лікарські властивості та встановлено місце у фольклорі і міфології. Розміщені авторами матеріали є науково-популярними нарисами і можуть бути використані для вивчення у класній і позакласній час роботи освітніх закладів різних рівнів.

Користь та актуальність даного дослідження полягає у згадуванні українського етнічного фіторізноманіття, його ролі у фольклорі, культурі, побуті українців. Деякі етнічні рослини символи стали першопричинами створення легенд та міфів, вивчення яких дасть змогу краще зрозуміти культуру і мислення нашого народу.

Наочні методи залучення студентської громади до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського

Принцип наочності є одним із найголовнішим у дидактиці. Суть його полягає в необхідності залучати різні органи відчуття до процесу сприймання та аналізу навчальної інформації. У нашому розумінні наочними методами є проведення виховних заходів, екскурсій, лекцій для студентської молоді. Для студентів природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка було проведено лекцію «Зелений світ навкруг української хати». Студенти мали змогу ознайомитися з етнічним фіторізноманіттям музею-садиби Івана Петровича Котляревського. По закінченню лекції студенти висловили свою думку про важливість таких знань.

Практичні методи залучення студентської громади до оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського

Практичними методами залучення студентської громади до оздоровлення ландшафтів є проведення весняних та осінніх ревізій, адже саме в такий час можна проводити озеленення та оквітчення ландшафтних територій. Студенти природничого факультету постійно долучаються до таких акцій. Так, 16 березня 2017 року, в рамках тижня природничого факультету ПНПУ імені В.Г. Короленка, відбувся захід щодо озеленення присадибної ділянки музею-садиби І.П. Котляревського етнічними рослинами.

Активну участь брали студенти природничого факультету на чолі з ініціатором – доктором педагогічних наук, професором, деканом природничого факультету Мариною Вікторівною Гриньовою. Також долучилася до заходу завідувач кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології, професор Валентина Володимирівна Оніпко. Кожен бажаючий зробив свій внесок у добру справу. Було висаджено кущі та дерева: 3 яблуні, 2 сливи, 8 кущів смородини, грушу, абрикос, кизил та вербу.



Професор Оніпко В.В. власним прикладом показує
правила висадки деревних рослин



Студенти природничого факультету долучаються
до оздоровлення ландшафту музею-садиби
І.П. Котляревського



Фрагмент ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського
осінньої пори



Фрагмент ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського
навесні

Такі акції для студентів природничого стали традиційними. Вже 10 травня 2017 року волонтери природничого факультету з ініціативи доктора педагогічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України, М.В. Гриньової, поповнили флористичну колекцію етноландшафту (рослинний покрив присадибних ділянок кінця XVIII – початку XIX століття) на території музею-садиби І.П. Котляревського м. Полтава. На чолі з доктором педагогічних наук, професором, завідувачем кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології В.В. Оніпко студенти висадили 50 кущів різнобарвних хризантем.

М.В. Голубнича, завідувач музею-садиби І.П. Котляревського зазначає: *«Кожен відвідувач, приходячи до музею-садиби І.П. Котляревського повинен із самого початку отримувати тільки позитивні емоції і бути налаштованим виключно на прагматизм, споглядаючи на красу етноландшафту території».*



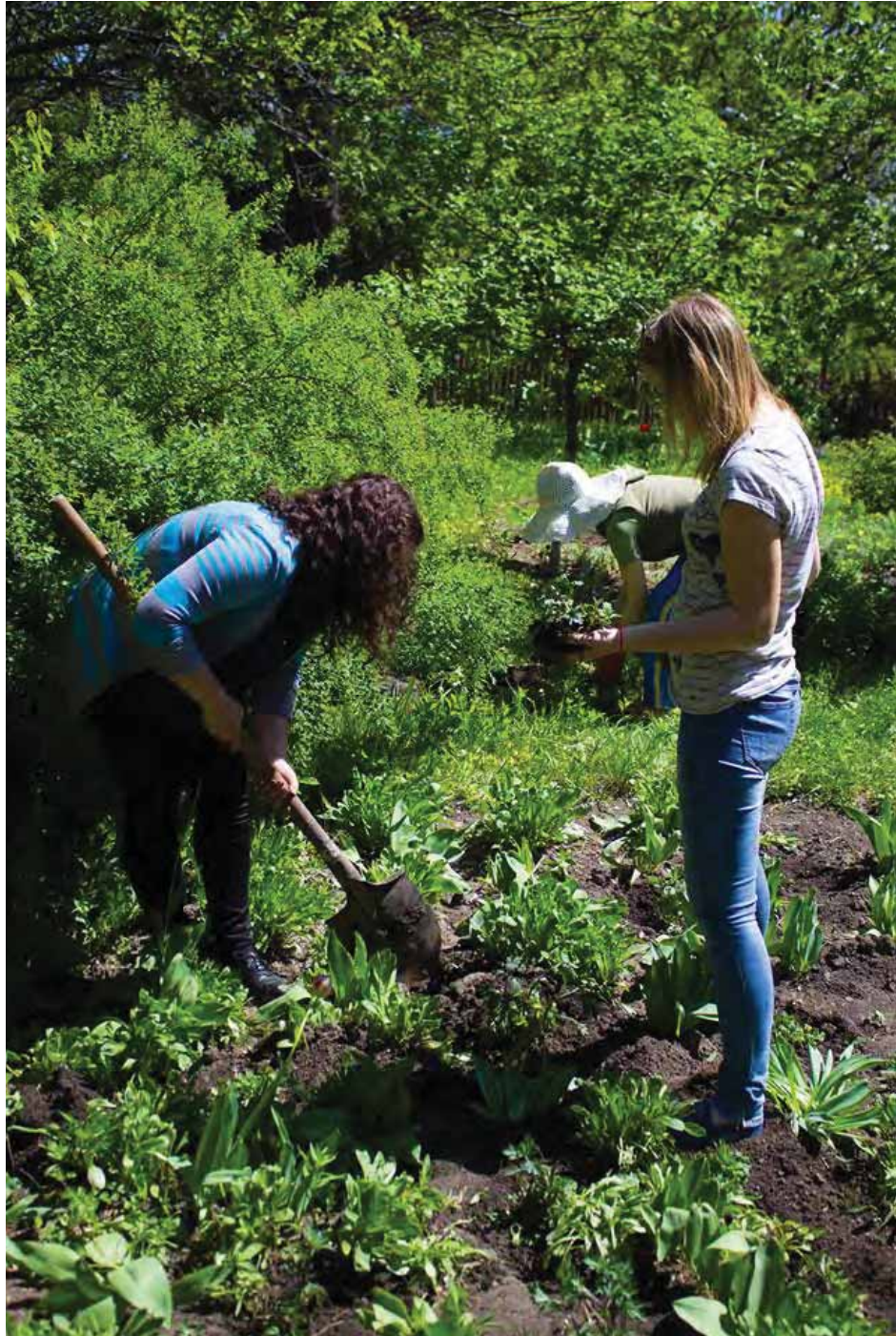
Студентський актив природничого факультету на території музею-садиби І.П. Котляревського



Поповнення посадковим матеріалом флористичної колекції музею-садиби І.П. Котляревського



Студенти природничого факультету на весняній ревізії музею-садиби І.П. Котляревського



Активна робота студентів по оздоровленню ландшафтів музею-садиби І.П. Котляревського

Залучення студентської молоді до процесів оздоровлення ландшафтів відбувається також і за допомогою засобів масової інформації. 16 березня 2017 року телеканал «Лтава» випустив сюжет «Студенти ПНПУ посадили дерева на території музею-садиби Івана Котляревського».

11 липня 2018 року на програму «Тема дня» телеканалу «Лтава» були запрошені автор Володимир Ходунай та науковий керівник Марина Вікторівна Гриньова. Тема програми: «Полтава: Садиба Котляревського: відновлення автентичності».



ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ОРГАНАМ МІСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛАНДШАФТУ МУЗЕЮ-САДИБИ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО В М. ПОЛТАВА

У ході виконання еколого-естетичних заходів, а саме проєкту по оздоровленню етноландшафтів. З'ясовано, що оздоровлення ландшафтів є одним із напрямків природоохоронно-ландшафтознавчих досліджень, доведено зв'язок процесів оздоровлення ландшафтів з флористичним збереженням, розкрито зміст основних понять процесу розвитку оздоровлення ландшафтів. На Полтавщині існують усі передумови для поліпшення та відновлення ландшафтів за принципами сталого розвитку. Процеси оздоровлення ландшафту необхідно розглядати як безпосередні дії людини зі збереження та відновлення його рослинного видового складу. Справа розвитку процесів оздоровлення ландшафтів має реальну державну перспективу і сприяє поліпшенню соціально-економічної ситуації регіону.

Проведене соціологічне опитування показало, що лише 17% молоді знайомі з терміном «Оздоровлення ландшафтів», 37% – здогадуються про його значення, а 46% – вперше чують про це, що є негативною тенденцією. Значна частина населення Полтавського регіону не знають про поняття «Оздоровлення ландшафтів», тому, на нашу думку, питання з поліпшення та оздоровлення ландшафтів потрібно популяризувати та активно залучати до цього студентську та учнівську молодь.

Негативне відсоткове співвідношення (39% населення) свідчить про те, що люди не мають джерел інформації, які б інформували їх про процеси оздоровлення ландшафтів. Тому, ми вбачаємо необхідним долучення засобів масової інформації до висвітлення цих процесів. Так як на запитання «Оцініть стан

природних та штучних ландшафтів на території України 60% населення відповіло «добрий та відмінний» (30%/30% відповідно). Результати анкетування переконливо доводять, що саме ландшафтне планування є інструментом виявлення конфліктів природокористування та оцінки механізмів для їх пом'якшення.

Реалізація проєкта ефективна завдяки запропонованій авторській методиці М.Гриньової «Залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій», в основі якої лежить сполучення трьох груп методів залучення студентської молоді, що вплинуло на процеси оздоровлення ландшафтів, а саме: вербальні методи залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій – випуск друкованої літератури (періодична/неперіодична); наочні методи залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій – проведення виховних заходів, екскурсій, лекцій для студентської молоді; практичні методи залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій – проведення весняних та осінніх ревізій, адже саме в такий час можна проводити озеленення та оквітчення ландшафтних територій.

Як свідчать результати досліджень, оздоровлення ландшафтних територій відбувається ефективно при впровадженні запропонованої авторської методики залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій.

З метою відновлення автентичності, оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського в м. Полтава пропонуємо:

- залучити для здійснення процесів оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського студентів всіх вищих навчальних закладів м. Полтава;

- взаємодіяти з органами місцевого та студентського самоврядування з питань оздоровлення етноландшафтів м. Полтава;

- організувати загальноміські, студентські, учнівські ревізії до музею-садиби І.П. Котляревського в м. Полтава, а також на інші етнографічні ландшафтні комплекси м. Полтава;

- донести інформацію щодо процесів оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського широким

верствам населення через ЗМІ, особливо студентській та учнівській молоді;

- організувати співпрацю з провідними періодичними виданнями та телевізійними службами міста;

- враховуючи, що в регіоні бракує фахівців із проектування та художнього оформлення ландшафтних територій адміністрації ПНПУ імені В.Г. Короленка пропонуємо можливість підготовки фахівців спеціальностей: «Дизайн, спеціалізація Дизайн ландшафту», «Садово-паркове господарство»;

- організувати проведення екскурсій по Полтаві, історико-культурними та природоохоронними етноландшафтами;

- встановити у м. Полтава туристичні стенди, де можна висвітлити всю необхідну інформацію стосовно даної паркової зони, стосовно історії створення, флористичного різноманіття, розповіді про інтродуковані види дерев та кущів, програми розвитку тощо;

- здійснювати підтримку місцевим самоврядуванням випуску періодичної літератури про використання флористичного різноманіття у творчості відомих полтавців-літераторів;

- забезпечити фінансування проєкту за рахунок меценатських коштів та благодійних фондів, створити організацію з управління проєкту «Оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського в м. Полтава».

ФЛОРИСТИЧНА СПАДЩИНА І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Полтава – тихе, зелене провінціальне містечко, що з давніх-давен було визнане духовною столицею України. Полтавська земля дала багато талановитих, а подекуди і геніальних постатей. Та говорячи про цей квітучий край, першим на думку спадає ім'я батька української літературної мови – Івана Петровича Котляревського. Його присутність буквально фізично відчувається на вулицях міста: музей-садиба, ліцей, бібліотека, які носять його ім'я. Чим же Котляревський так закарбувався у пам'яті і серці містян і українців?

Постать Івана Петровича є надзвичайно багатогранною – просвітитель, митець, військовий, природознавець. Саме завдяки йому на початку 19 століття Полтава стала головним театральним осередком в Україні. Із ім'ям легендарного полтавця пов'язані його твори – сатирично-алегорична «Енеїда», сентиментальна «Наталка-Полтавка», вигадливий «Москаль-чарівник». І хоча ці твори становлять весь літературний доробок автора – кожен твір є виваженим і самобутнім, викарбував свій слід і зайняв вагоме місце в скарбниці українських літературних шедеврів. Поетична мова Івана Петровича була відзначена багатьма сучасниками як надзвичайно жива, в міру іронічна, алегорична. У кожному творі Котляревський підсвідомо маркував український генетичний код – через фольклор, змальовані традиції, згадувані елементи гардеробу, рослинний світ. Останньому поет приділяв особливу увагу, адже загальновідомо, що рослини були для українців і оберегами, і символами родючості, і натхненниками для створення міфів та легенд.

Питання визначення функції й естетики флористичних мотивів у творчості Івана Петровича Котляревського повинно відкрити один із суттєвих аспектів естетичної та

історіософської свідомості видатного письменника Івана Котляревського. Флористичні мотиви, присутні в усій творчості письменника були проаналізовані не в повній мірі. Саме тому ініціативна група здобувачів освіти, викладачів природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка зосередила свою увагу на виконанні проєкту «Світ рослин у творчості І.П. Котляревського». Авторський колектив ставив перед собою мету створити повний перелік рослин, що були описані у творчості земляка І.П. Котляревського та рослин які використовуються в озелененні музею-садиби І. П. Котляревського. Результатом цієї роботи стало вивчення флористичної спадщини І. П. Котляревського, дослідження біологічних особливостей, лікувальних властивостей та місці у фольклорі та міфології 69 рослин-символів.

Поезія Івана Котляревського, його прозаїчна спадщина свідчать про розвинуту здатність митця до спостереження світу, що в поєднанні з базовими знаннями про природу та обізнаністю з українською літературною традицією дало змогу йому створити багато високохудожніх образів, де природа є не лише тлом для розвитку подій. Краса світу, віддзеркалена у природі, стала частиною духовного світу письменника, яким він щедро ділиться у своїх творах.

На підготовчому етапі роботи авторським колективом створено каталог усіх згадуваних у літературній творчості Котляревського рослин. Джерельною базою послужило повне зібрання творів І.П. Котляревського та дослідження видового складу рослин, які милували митця протягом життя на його садибі, а зараз використовуються для озеленення музею-садиби І.П. Котляревського.

Одне з чільних місць у творчості поета посідають реалістичні та народні твори. П'єси Котляревського привабливі та безсмертні своїм правдивим відтворенням народних картин селянського життя в Україні на початку ХІХ ст., де відчувається дух української землі.

Котляревський був добре обізнаним із основами ботаніки – цьому сприяла тодішня мода на приватні ботанічні сади. Однак у «проєктуванні» і «садінні» свого особистого «літературного саду» поет, без сумніву, керувався не науковими

постулатами, а романтичною естетикою, літературними і народними традиціями. Письменник завжди з любов'ю ставився до краси слова, хоча й не нехтував етноботанічними реаліями.

У творах Котляревського часто виспівуються рослини-символи Батьківщини – будь-то сатирично переспівана Вергілієва «Енеїда» чи тонкосльоза «Наталка-Полтавка». Однією з причин цього є особливе відношення митця до природи, шанобливе і благоговійне.

У творі «Енеїда» рослини-символи згадуються 61 раз, у п'єсі «Наталка Полтавка» зустрічаються назви 9 етнічних рослин, а в п'єсі «Москаль-чарівник» описані 4 рослини-символи. Наприклад, у поемі «Енеїда» змальована українська природа: рослини, дерева, кущі (папороть, васильки, петрів батіг, конвалія, терен, шипшина, липа, дуб, сосна).

Краса світу, відображена у природі, була часткою його душі. Вирізнені у своїй творчості рослини письменник наділяє розмаїттям значень і функцій – від естетичної до символічної.

Так само і рослини, присутні у творах поета – це символи прихованих скарбів душі поета. Недарма впродовж всього життя Котляревський не змінив маленьку дідову садибу на Соборній площі на житло гідне дворянина. Його захоплювала природа і вабив затишок, приковував погляд чудовий краєвид, що відкривався з Іванової гори. Навколо будинку, як і в дитинстві поета, розташувався фруктовий сад, в якому ростуть груші, яблуні, сливи та горіхи. Так як господар дуже любив квіти, вони росли у нього скрізь, біля будинку, у дворі, за воротами, в сучасному музеї теж дуже багато рослин. Вони надають місцю таку романтичність і казковість.

Серед тих дерев, що росли в садибі письменника за його життя треба назвати яблуню. Яблука були улюбленим фруктом ще у древніх греків і римлян, вони символізували любов. Для древніх кельтів з'їсти яблуко означало отримати знання предків і, в результаті, безсмертя. Саме яблуко було мірою багатьох речей, і коли в середньовічній Європі з'являвся черговий заморський «фрукт», його відразу ж порівнювали з яблуком: помідор, наприклад, удостоївся честі прозиватися «золотим яблуком», а картопля – всього лише «чортовим». Яблуко брало участь в людській історії так несподівано, що

часом ми про це навіть не підозрюємо. Наприклад, йому ми зобов'язані появою губної помади (до речі, її назва походить саме від французького *rouge* – «яблуко»): відомий кардинал Рішельє дуже любив запах стиглих яблук, і одного разу попросив аптекаря приготувати з них мазь для губ. Яблука прекрасно зміцнюють нашу імунну систему. А ще яблука джерело вітамінів: А, С, вітамінів групи В, пектин, а ще корисних мікроелементів: магнію, заліза, калію, марганцю. Яблука регулюють рівень цукру в нашій крові. Знижують рівень холестерину в крові. Яблука це прекрасний засіб як при анемії, так і для профілактики анемії. Корисні яблука для серця, знижують ризик розвитку серцевих захворювань. Яблука містять багато клітковини, тому корисні для роботи шлунково-кишкового тракту.

Не обійшлося на садибі і без соняшнику – квітки сонця. Пізніше наші предки дізналися, що він ще й корисний, зараз з'явилися прекрасні декоративні соняшники. А ще тут «прописалися» і чорнобривці. Їх з давніх часів українці висаджували біля своїх хатин. Речовини, які виділяють ці рослини, фітонциди, заспокоюють нервову систему, тому їх садили саме біля вікон. Новонароджених хлопчиків купали у відварі з чорнобривців, щоб росли сильними. А сьогодні ми знаємо, що це прекрасна лікарська рослина, сечогінний засіб, ліки для органів травлення. А також чорнобривці садять на присадибній ділянці, та ще й в капусті, тому що виявляється, речовини, які виділяють ці квіти відлякують шкідників.

Чільне місце на садибі класика української літератури займає рожа – символ любові до рідної землі, до свого народу. Давно це було. Важко жилося людям на нашій славній Україні. Багато ворогів зазіхало на її багаті землі. То кримчаки налітали, то поляки, то турки. Грабували, забирали в рабство, полювали за красунями, котрих згодом продавали. Люди боронилися, чим могли, хто вилами, хто сокирою. А сотник Грицько Кандиба шаблею захищав свою сім'ю. Та сили були нерівні. Порубали його вороги, накинули аркан на шию дружині і потягли за собою. Тільки доньці Мальві вдалося сховатися. Люди шанували дівчинку за те, що зналася на усякому зіллі і лікувала травами. Ту науку перейняла від матері, а батько її ще змалечку навчив вояцькому ремеслу. Не один бусурман зазнав смерті від

дівочої руки. Вродлива, горда Мальва наводила жах на ворогів. П'ять корів обіцяли тому, хто видасть її. Якось в осінню негоду прийшла обігрітися до козака Нагнібіді та запроданець виказав дівчину, порубали її на шматки та й розкидали на всі боки. І розрослося чудове зілля, яке односельці називали Мальвою. А село, де росла і жила красуня, назвали Мальвині Граблі. Добре пам'ятали люди, як вона граблями вбивала бусурманів. Біля кожної хати ростуть мальви. Це пам'ять про сміливу і безстрашну дівчину, яка любила свій рідний край, свій народ і віддала за нього своє життя. Ці квіти росли колись у Івана Петровича і цвітуть зараз на його садибі, радуючи око полтавців і гостей міста.



Мальви в музеї-садибі І.П. Котляревського

Зелене буйство оточувало сімейну садибу Котляревського все життя і закономірно знайшло своє місце на рядках неповторних творів. Здобувачі освіти та співробітники музею у тісній співпраці спрямовують свої зусилля на створення еколого-естетичного середовища, що буде викликати лише позитивні емоції налаштовуватиме виключно на прагматизм, споглядаючи на красу етноландшафту території музею-садиби І.П. Котляревського. Молодь вчиться любити свою Вітчизну, рідну мову, навчаємося бути чесними, роботящими, виховуємо в собі високу моральність і героїзм, гуманність і оптимізм, переймаємо мудрість і красу добрих почуттів до природи рідного краю.

ВИДОВИЙ СКЛАД РОСЛИН-СИМВОЛІВ ТВОРЧОСТІ ЗЕМЛЯКА І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Айва звичайна

Біологічні особливості: росте як багатостовбурний чагарник або невелике дерево до 7 м у висоту. Кора молодих гілок фіалкова й волохата – пізніше коричнево-фіалкова і гладка. Листя від яйцевидних до довгастих, близько 5 см уперек і 10 см у довжину. Поодинокі рожеві й білі квіти ростуть на кінцях коротких молодих пагонів навесні; вони від 4 до 5 сантиметрів діаметром і мають 5 пелюсток, 20 і більше тичинок. Плоди ароматні, багатонасінні, близько 8 сантиметрів у діаметрі. Форма коливається від округлої до грушоподібної, м'якуш жовта, розмір плодів і розмір листя культивованих сортів може бути у багато разів більшим, ніж у диких рослин. Насіння червоно-коричневе, обернено-яйцевидне.

Лікарські властивості: для профілактики і лікування застосовуються листя, плоди і насіння. Зрозуміло, корисніше вживати айву або її сік у свіжому вигляді. Із плодів готують варення, компот, желе, пастилу, мармелад, хоча після теплової обробки частина корисних властивостей втрачається. Деякі додають її в чай замість лимона. Для профілактики простудних захворювань, усунення авітамінозу корисно з'їдати в сезон щодня 2–3 айви з медом. Можна приготувати сік, також вживаючи його з медом. Вважається, що додавання в сік оцту сприяє появі апетиту. Плоди використовуються в якості протиблювотного засобу природного походження. Настій плодів айви здавна застосовується в народній медицині для оздоровлення судин, профілактики серцево-судинних захворювань. Завдяки пектинам, водорозчинній клітковині, айва приносить користь, ефективно очищаючи стінки кишечника від шкідливих речовин.

Місце у фольклорі та міфології: у Стародавній Греції та Римі айва символізувала красу, любов і родючість і була присвячена богині Афродіті (Венері). У молодят тоді була традиція з'їсти разом айву на щастя. Люди вірили, що якщо носити з собою насіння айви, то вони захистять від злих сил і нещасних випадків. Про айву складено безліч легенд, в одній з яких розповідається про те, що саме ця рослина була яблуком розбрату, яке призвело згодом до загибелі Трої. Вважається, що перші стародавні тексти, в яких згадувалося яблуко, насправді оповідали про айву – його попередницю. Айва до сих пір залишається символом щасливої, здорової сім'ї, гармонійно поєднує в собі чоловіче і жіноче начала.

Береза повисла (бородавчаста)

Біологічні особливості: дерево 10–20 м заввишки з гладенькою білою корою, при основі стовбура кора чорно-сіра, глибоко тріщинувата. Крона ажурна з повислими гілками. Молоді пагони червоно-бурі, густо вкриті смолистими бородавками. Листки невеликі, 3,5–7 см завдовжки, 2,5–5 см завширшки, чергові, ромбічно-яйцеподібні або трикутно-ромбічні з широко-клиноподібною основою, гострозубчасті по краю, з обох боків гладенькі. Квітки одностатеві, рослина однодомна. Тичинкові сережки розміщуються на кінцях гілок, звисаючі (5–6 см завдовжки), квітки майже сидячі, прикриті буруватою лускою з одно-, дволистою оцвітиную. Тичинок дві. Маточкові сережки (2–3 см завдовжки) спрямовані вгору, несуть на осі приквіткові луски, у пазухах яких знаходяться три квітки без оцвітини. Маточка одна з нижньою зав'яззю і двома червонуватими нитчастими приймочками. Плід – довгастий горішок з двома перетинчастими крилами.

Лікарські властивості: найбільш ефективні настої і відвари бруньок берези використовуються в якості сечогінного, жовчогінного і антисептичного засобу. Настоянки березових бруньок використовують для лікування зовнішніх ерозій, пролежнів. Широке застосування сировина з березових бруньок знайшла в косметології. Листя берези застосовують у якості стимулюючого препарату у разі розладів нервової системи, зняття ниркових кольок і запалень, при авітамініозі.

Листя берези можна використовувати в лікарській косметології. Всім відома любов до лазні з березовим віником. Але не всі знають, що це не тільки душевна традиція, але і лікування. Адже компоненти, що входять до складу замоченого в окропі листя, надають фітонцидний вплив на розпарену шкіру.

Місце у фольклорі та міфології: асоціювати це дерево з оновленням, чистотою і жіночністю почали ще друїди, прикрашаючи до нового року свої оселі гілками берези.

Наші предки вважали, що в гілках берези живуть божества. Тому в травні вирубували в березовому гаю найбільше дерево, урочисто з піснями і танцями перевозили його в свої селища. Потім виставляли березу посеред площі, приносили в жертву божествам яскраві хустки, прикрашаючи ними гілки дерева.

У Пінському повіті існував звичай прикрашати березовими гілками найкрасивішу дівчину і носити її по всьому селу. Язичницькі коріння має звичай прикрашати березою хати в четвер напередодні Трійці.

Біб звичайний

Біологічні особливості: однорічна рослина з прямостоячими стеблами заввишки 50–100 см і більше. Листки парноперистоскладні. Вони складаються з 2–3 пар великих еліптичних листочків, що закінчуються замість вусика нитковидним вістрям. Квітки сидять по 2–6 у пазушних китицях. Квітки великі, з білими віночками, що мають на веслах чорні плями. Боби великі, майже циліндричні, стирчать в гору, вкриті волосками. Стінки плодів м'ясисті, трохи здуті, при дозріванні насіння шкірясті. Насінини овочевих бобів великі, широкі, плоскі, мають чорне, коричневе і біле забарвлення. Насінини польових, або кормових, бобів мають більш округлу форму і частіше коричневе забарвлення, хоч зустрічаються чорного і сірого кольору.

Лікарські властивості: у народній медицині боби використовують як в'яжучий і протизапальний засіб. Пюре бобів корисно вживати при проносі, дизентерії та при інших кишкових захворюваннях, як засіб від нудоти і кашлю. Як

зовнішній засіб зварені в молоці або воді й розтерті боби прикладають до наривів і шкіри, ураженої запальними процесами. Як косметичний засіб (для обмивання обличчя) використовують настій або відвар квітів бобів. Протипоказано вживати боби при подагрі, гострих нефритах, загостренні запальних процесів шлунка і кишечника, при хронічній недостатності кровообігу.

Місце у фольклорі та міфології: в Україні біб пов'язаний з купальською обереговою символікою. У народі кажуть: «Біб – то половина хлібові»; рослину пов'язують також з народними прикметами, зокрема вважалося гріхом згадувати її на Різдво, бо будуть виразки на шиї; біб, особливо сухий, сильно мульткий, тому у переносному значенні – символ дошкульності; взагалі бобові культури – давній еротичний символ.

В інших же випадках через свою високу врожайність боби є символом родючості і багатства, як, наприклад, в японських народних повір'ях. В образній мові європейців боби, які застосовувалися в якості гральних грошей, зустрічаються дуже рідко. Запечений у пирозі біб вважався символом щастя для того, хто його знайде, бо передбачалося, що той, хто виявив біб буде заручений протягом року.

Піфагор заборонив їх вживання, так як вони, за переказами, приховували в собі душі померлих. Для римських жерців існувала заборона дивитися на боби або хоча б згадувати їх, оскільки в їх квітках нібито перебували «букви печалі».

Буряк столовий

Біологічні особливості: коренева система буряків стрижнева, проникає у ґрунт на глибину 1,5–2 м. Вона складається з головного кореня – коренеплоду і великої кількості бічних корінців, які виходять з двох протилежних боків кожного кореня. Листок буряків складається з черешка і пластинки. Листкова пластинка суцільна, у перших пар листків овальна, гладенька. У старіших листків черешок видовжений, пластинка серцеподібна, близька до трикутної, з гладенькою, брижуватою або гофрованою поверхнею і хвилястими краями. Колір їх від світло- до темно-зеленого, форма розетки залежно

від сорту може бути розлогою або піднятою. Квітки буряків двостатеві. Оцвітина проста, у вигляді п'ятикутної чашечки зеленого кольору. В центрі квітки формується зав'язь, навколо неї – залозисте кільце. П'ять тичинок розміщені у заглибинах чашолистиків. Плід – коробочка (несправжній горішок). У багатонасінних буряків плоди зростаються, утворюючи супліддя.

Лікарські властивості: буряк є абсолютним лідером серед овочів за вмістом амінокислот. Так само містить у собі клітковину, пектин, різні вітаміни, провітамін А в невеликих кількостях, органічні кислоти, магній, кальцій, фосфор, марганець, йод, калій і залізо, які легко засвоюються організмом. Корисно вживання буряка людям, що страждають ожирінням або затримкою рідини в організмі. Варений буряк є прекрасним сечогінним засобом, очищає нирки, кров, печінку, стимулює людський мозок, підтримує психологічний стан здоров'я, запобігає старінню. Але лікарські властивості цього найціннішого овоча мають і протипоказання до застосування. Не можна вживати буряк в їжу тим людям, які мають захворювання шлунку з підвищеною кислотністю.

Місце у фольклорі та міфології: німецькі селяни стверджували, що на Новий рік необхідно обов'язково внести весь буряк в будинок, інакше не буде грошей і достатку.

Цей овоч в Стародавній Греції, навпаки, був символом негараздів. Старовинні легенди свідчать, що буряк має також і магічні властивості. Так, наприклад, щоб закохатися одне в одного, парі досить було з'їсти один буряк на двох.

Верба ламка

Біологічні особливості: верба ламка – дводомна рослина родини вербових. Дерево 15–20 м заввишки. Кора блискуча, стара легко знімається пластинами. Гілки при основі ламкі, часто ламаються од вітру. Листки цілісні, чергові, вузькі яйцевидно-ланцетні, 6–15 см завдовжки, видовжені загострені, з косою верхівкою, нерівномірно залозисто-зубчасті, голі або змолоду трохи опушені і трохи клейкі. Квітки одностатеві, в сережках; приквіткові луски жовтуваті, майже голі. Плід – коробочка. Цвіте у квітні-травні. Ростає на берегах річок, у плавнях по всій території України, часто її розводять поблизу

житла, біля гребель. Кора верби ламкої містить дубильні речовини (близько 12%), флавоноїди, флавонові глікозиди (2,5–3%).

Лікарські властивості: відвар кори верби ламкої має анальгетичні, заспокійливі, протизапальні, жарознижуючі, потогінні, протималярійні, антисептичні, кровоспинні, ранозагоювальні, в'яжучі й протиглисні властивості.

Сік вербової кори використовують в домашній косметології. Він сприяє розгладженню дрібних зморшок, знімає запалення шкіри і прибирає червоність.

Місце у фольклорі та міфології: верба – це жіночий символ, уособлення таємничої сили жінки, плодючості й материнства. Це дерево пов'язане з водою, отже, символізує здоров'я і життя.

У давнину верба була священним деревом у слов'ян. Вважають, що вона уособлювала бога сонця, й тепер у народі кажуть, що «саме сонце п'є воду з вербових листочків, тому вони такі схожі на сонячні промінці». Як особливе, священне дерево, верба тісно пов'язана з культом предків. На похоронах плакучими гілочками встеляли долівки (тепер кажуть, що це для того, «аби мрець нікого з собою не взяв»).

Верба – одне з найулюбленіших в Україні дерев. «Дарма, верба, що груш нема», – кажуть про неї і обсаджують молодими деревцями ставки, береги річок, дороги, обійстя, криниці. Щороку, повертаючись із церкви на Вербну неділю, селяни встромляють у землю освячені галузки, і з них виростають дерева, які надають українським селам особливої характерної краси. «В кінці греблі шумлять верби, що я насадила», – співається у пісні.

Проростають ці дерева й самі – з випадково зроненої гілочки або забитого в землю кілка. «Хто її садив? Стирчав кілок вербовий та й розрісся», – каже про вербу Килина в «Лісовій пісні» Лесі Українки. Невибагливість верби, здатність швидко прийматися й рости, а також те, що вона першою з рослин починає зеленіти й розвиватися навесні, надають їй особливого магічного значення в народній свідомості та обрядах, спрямованих на забезпечення родючості, здоров'я.

Освячені вербові гілочки оберігають від грози, пожежі, нечистої сили. Вербну неділю святкують за тиждень до

Великодня («за тиждень Великдень: недалечко червоне яєчко»).

Коли Христос повертався до Єрусалима, люди встеляли йому дорогу пальмовими гілками. Звідси звичай святити гілля дерев. Свяченою вербою стьобали одне одного, щоб бути «великими, як верба, багатими, як земля, і здоровими, як вода». Звичай бити вербою – ще дохристиянський, він пов'язаний із віруванням, що енергія від ритуального биття передається тому, кого періщиш. Отож такий удар здатний «розбудити» життєву силу людини чи тварини. Освяченими галузками виганяли пастися худобу в день св. Юрія, сподіваючись на добрий приплід і захищаючи її таким чином від лиха та хвороб.

Використовується мотив удару і в чарах: ударив чоловік відьму прутиком, і «вона зараз же стала кобилою». У казках чарівниці таким чином перетворюють царівен на качок, зозуль. За допомогою подібних дій можна досягти і зворотного ефекту: зняти чари, як у казці про Красносвіта. Три пари залізних черевиків зносила дружина, поки знайшла свого чоловіка в чужому далекому царстві у «поганій цариці». Три ночі голосила над ним жінка, та не прокидається від зачарованого сну Красносвіт, не чує її. Побачив це слуга, здивувався й розповів своєму хазяїну. Тоді Красносвіт зліз із коня, уломив три прутики-однолітки й каже тому хлопцеві: «На, – каже, – як вона буде голосити, то дай їй три однолітки і кажи, хай перетягне мене на друге місце і вдарить три рази цими однолітками, то я встану».

Як світове древо, верба уособлює і життя, і смерть. На вербі «знаходять» дітей. У сербському обряді перше зістрижене волосся дитини хрещений батько ніс до верби. Українські дівчата закопували під вербою своє вичесане волосся. Усе це – залишки давнього ритуалу жертвоприношення, які було переосмислено в нових життєвих обставинах.

Верба виступає в ролі світового древа у загадці про дорогу: «Лежить верба посеред села: як встане, до неба дістане».

Походження верби пояснюють по-різному. Одна з легенд розповідає, що плакуча верба була завезена з Китаю: привезли у плетених кошиках якийсь крам, розвантажили й кошики викинули. Одна з гілок прийнялася й виросла в чудове дерево. У литовській казці йдеться про походження верби з жінки, яка

була наділена надзвичайною родючістю: в неї навіть із рук, ніг, голови народжувалися діти. Із заздрощів богиня землі перетворила її на вербу: тіло зробила стовбуром, ноги – корінням, підняті до неба руки – гіллям, волосся – листям.

Якщо молода верба символізує життєву силу, плодючість, здоров'я, захищає від хвороб, стихійного лиха, нечистої сили, то стара верба асоціюється зі смертю, чортівнею («закохався, – кажуть, – як чорт у стару вербу»), а в замовляннях – із антисвітом, місцем, куди відсилають хвороби, пристрїт, уроки, гадючу отруту: «...вербо-вербице, забери раба Божого нічниці»; «...під сонцем жорстоким і під лісом чорним, під високим, там стоїть верба, під тієї вербою сімсот коренів, і на тій вербі сімсот канатів, а на тих канатах сидить цар Хан і цариця Ханиця. І прошу я – допоможіть, і вийміть три зуби лихих з рижого коня, з крові чорної, з кості жовтої, з шерсті рижої».

Згідно з повір'ям, що побутує на Закарпатті, у криве, сухе дерево, нахилене над водою, можуть перевтілитися вурдалаки – ходячі мерці, які ссуть із живих кров. На вербі полюбляють гойдатися русалки (за повір'ям, яке існувало на Харківщині, вони можуть бігати по вербі й у вигляді білки).

Люди давно помітили, що верба росте біля чистої води, й за допомогою вербового прутика навчилися шукати джерела. І криниці копали під вербою. А ще кажуть: «Верби довкола водоймищ – воді спокійно і добре, значить, і тобі спокій нестиме така вода. Маєш на душі смуток – притулись: верба забере».

«Прийде вербниця, назад земля вернеться», – кажуть про щорічне оновлення природи із приходом весни й тимчасове похолодання під час цвітіння верби. Уособлення у вербі весняного пробудження природи від зимового сну, повноти життя асоціювалось у родинному житті зі шлюбом, із розквітом молодих життєдайних сил. Тому образ верби надзвичайно поширений у веснянках і купальських піснях.

Символ вербової кладки, містка означає кохання, побрання, шлюб. Всохла, підточена водою верба натякає у веснянці на дівчину, яка забарилася з одруженням.

Така ж символіка верби і в купальських піснях. Верба розвилася – пора молоді брати шлюб. У ліричних піснях верба символізує кохання, дівочу красу, одруження. У нещасливому

коханні верба сумує разом із закоханими. Похилена верба, верба з опалим або зів'ялим листям означає сум, тугу, втрату, занепад.

Згідно з давнім слов'янським повір'ям, якщо в темному лісі знайти зелену вербу, яка ніколи не чула шуму води та співу півня, зробити з неї сопілку й заграти, то мерці оживуть, устануть з могил і повернуться з того світу.

Вишня звичайна

Біологічні особливості: дерево висотою до 6 м. Має кореневу систему, що складається з скелетних і мичкуватих коренів, велика частина яких розташовується неглибоко (на глибині до 60 см). Крона невисоких сортів вишні зазвичай куляста, схильна до загущення. Діаметр стовбура високорослих сортів досягає 40 см. Кора вишні гладка, коричнювата або темно-бура, відшаровується пластинками, з поперечними сочевичками. Річні пагони світлі, блискучі, з часом стають червоно-бурими. Листя чергові, черешкові, голі, блискучі, еліптичні або яйцеподібні, коротко загострені на кінці, пилчасті по краю. Довжина листка до 8 см, ширина – до 5 см. Зверху листя темніші, знизу світліше. Квітки білі, правильні, двостатеві, зібрані в зонтики по 2–3. Чашолистків і пелюсток по 5. Тичинок 15–20. Цвіте в кінці квітня – початку травня. Дозрівання плодів у червні – липні. Плід представляє собою соковиту, кулясту кістянку темно-червоного кольору, кисло-солодку на смак.

Лікарські властивості: корисні властивості листя вишні знайшли своє застосування в нетрадиційній медицині. Молоді листки, зібрані навесні, мають протизапальну, антисептичну, кровоспинну дію. Із них заварюють вітамінний чай, роблять настої і відвари. Відвар з молодих листків на молоці застосовують при захворюваннях печінки, гепатиті, жовчнокам'яній хворобі. При рясних кровотечах ефективний настій з листя і плодоніжок. Для лікування придатні листя вишні, самотійно опале після цвітіння. Використовуються у свіжому вигляді, на зиму їх засушують. Насіння вишні добре допомагають при подагрі. Їх розтирають і прикладають до хворих ділянок тіла. Однак, застосовуючи вишневі кісточки,

слід пам'ятати, що в них міститься синильна кислота – сильна отрута, тому застосовувати такий засіб слід з обережністю і в невеликих кількостях.

Місце у фольклорі та міфології: як відомо, квіти у вишні з'являються раніше, ніж листя. Тому в східній культурі вишня символізує життя людини, яка приходить у цей світ голим, і таким його приймає земля. У Китаї вишня уособлює юність, надію, а також жіночу красу і жіноче начало в природі. Біло-рожева квітка японської декоративної вишні – сакури – емблема Японії. Її цвітіння триває іноді кілька днів, а часом лише кілька годин. У японців таке швидкоплинне цвітіння асоціюється з швидкоплинністю людського життя. Японські самураї віддавали життя за свого пана також покійно, як ніжні пелюстки вишні залишають дерево при легкому подиху вітерця.

Волошка синя

Біологічні особливості: однорічна трав'яниста рослина висотою 30–60 см. Стебло пряме, гіллясте, 30–70 см заввишки. Листки цілісні лінійні. Суцвіття – кошики, що сидять на кінцях стебел і гілочок. Крайові квітки в кошику – яскраво-голубі, майже сині, лійкоподібні, серединні – трубчасті, фіолетові або білуваті. Листочки обгортки по краю війчасті. Цвіте з червня до осені. Крайові лійковидні квітки безплідні, вони приваблюють комах, які запилюють серединні трубчасті квітки. Стовпчик маточки наявний із тичинками, що зрослися в трубочку.

Лікарські властивості: ця рослина є отруйною, тому що в ній міститься ціановий компонент. Крайові квітки містять антоціан, дубильні речовини, глікозидцентаурин. Квітки багаті на кальцій, калій, залізо, магній. Плоди мають у своєму складі трохи алкалоїдів. За допомогою діючих речовин можна підвищити діурез, волошка знижує в крові концентрації таких речовин як кальцій, фосфор, які грають важливу роль в утворенні ниркових каменів, таким способом вони швидше виводяться з сечею. Волошка синя має бактерицидний і протипухлинний ефект, також має жовчогінну та спазмолітичну дію. Офіційна медицина поміщає квітки волошки синьої у фабричні упаковки, також вони включаються

у збори для апетиту і у сечогінні збори. В аптеках і вдома готують настої на основі волошки синьої, з їх допомогою можна позбутися від серцевих і ниркових набряків. Зовнішньо використовують примочки з рослини, з їх допомогою можнавилікувати кон'юнктивіт, також знімають навантаження з очей.

Місце у фольклорі та міфології: волошки (блават, блаватас, блаватка, синя волошка, синець, центаврія) – символ хлоп'ячої краси і доброти, дівочої скромності та ніжності; одна з дванадцяти квіток українського вінка. Із пучка волошок робили весільний світильник, і його тримала світилка; квітами прикрашали весільне гільце. Волошки – русалчині квіти. Українська легенда говорить: «Тепер такого нема, щоб десь русалки хлопця залоскотали чи якась нечиста сила людей лякала, а раніше всяке траплялося, і чого тільки між людей не наслухаєшся.

Але то було дуже давно, коли ще ходили по світу русалки і всякої нечисті кругом було багато. Щоліта, як наставала пора русалок, одна з них весь час переховувалась у житі, неподалік нашого села. З жита вона ніколи не виходила, наче там була якась незрима межа, за яку вона не могла ступити. Не раз люди її там бачили, але ця русалка нікого не зачіпала, ото хіба що часом когось налякає, то й усе. Одна вона знала, що тут хотіла. А жив тоді у селі один заможний пан, який мав красеня сина. Парубок, кажуть, нібито Василем і звався. Статний, синьоокий, ліпшого ніде не було.

Побачила його якось русалка та й закохалася. Сидить було на межі, квіти перебирає, та все в той бік поглядає, звідки Василь міг би появитися.

Та от якось парубку довелось неподалік того місця проходити, і тільки він на неї подивився, як вона тут же зачарувала хлопця. Василь навіть не помітив, як кинувся за нею у жито.

Повела русалка його житами, полями, і зачарований хлопець ганявся за нею без відпочинку. І ні одної ночі, ні одної миті очей хлопцю стулити не дала русалка, все не могла ним намілуватися, до себе й не підпускала близько.

Парубок не міг збагнути, ні де він є, ні що з ним діється. Так минув тиждень. Нарешті, вибився він із сил, впав серед жита і заснув міцно-міцно. Прокинувся – ніде нікого, тільки

жита кругом, як стіна зелена. Отямився хлопець, та де б то він знав, що не покинула його русалка. А вона і на справді була недалечко.

Оберігаючи сон Василя, вона збирала на вінок квіти. Підхопився парубок і пустився тікати. Побігла й вона слідом. Жито під нею хилилося, як од вітру, і тут же вставало, а за ним не встигло й підвестися, як розгнівана русалка опинялась майже поруч. А хлопець щосили продовжував бігти.

Та біля самої межі русалка наздогнала Василя. Ступи він ще крок, і ніколи б русалка, більше не побачила парубка, адже вона тільки в житі силу мала. Глянула ще раз на коханий блиск синіх очей, а щоб не упустити навіки, дихнула подихом холодним і на тому місці, де стояв Василь, гойднули голівками дві квітки – волошки, ніби двоє його очей.

Русалка тут же розтанула і з того часу більше не з'являлась жодного разу. А волошки і зараз, по житу ростуть. І хоч тепер розвелось їх видимо-невидимо, русалки ревно їх стережуть і готові залоскотати кожного, хто зірве бодай хоч одну квітку. Але то вже інші русалки, та й волошки зовсім не ті».

У легенді, створеної під впливом грецьких сказань «Про набуття хреста Господнього», розповідається, що волошки вирости на місці, де був закопаний хрест, на якому розіп'яли Христа. Олена, мати римського імператора Костянтина, який проголосив християнство державною релігією, вирушила шукати, де гонителі Христа сховали його хрест. Хрест був закопаний в землю, а щоб його ніхто не знайшов, навалили на це місце купу сміття і посадили дурман і блекоту. Бог, щоб не допустити наруги святого місця, дав чоловіку, на ім'я Василь, насіння квітів і велів посіяти їх на тому місці, де були посаджені отруйні трави. Коли імператриця Олена після довгих пошуків благала Бога, він звелів їй шукати місце, де ростуть блакитні пахучі квіти. Олена пішла на Голгофу, знайшла там серед купи сміття місце, де цвіли волошки, і викопала хрест Господній.

В'яз звичайний (Берест)

Біологічні особливості: в'яз – велике дерево з еліптичною або округлою кроною. Розлогі гілки, з густим

листя. Листки прості, великі, чергові, часто нерівнобічні. В'яз цвіте перед розпусканням листя. Квіти непоказні, дрібні, збираються в пучки. Плоди – крилаті горішки, дозрівають через кілька тижнів після періоду цвітіння. Насіння досить швидко втрачає схожість. Деревина в'яза тверда, схожа на європейський горіх, її вважають цінною породою.

Лікарські властивості: листки містять азотисті (15,9%) і безазотисті (43,9%) речовини, сирий жир (2,9%), сиру клітковину (8,6%), каротин, аскорбінову кислоту тощо; в корі є дубильні речовини.

Рослина має кровоспинні й протизапальні властивості. У народній медицині відвар кори всередину вживають при водянці, хронічному ревматизмі, як протизастудний засіб; зовнішньо – як протизапальний засіб. Настій листя використовували при болях.

У Стародавній Греції листя і молоді пагони в'яза використовувалися в якості корму для худоби. У народній медицині застосовували кору в'яза. При лихоманці і простудних захворюваннях робили настоянку з кори в'яза і верби, з додаванням березових бруньок. У такому настої багато дубильних речовин і слизу, які чинять ефективний вплив на організм людини при підвищеній температурі, опіках і шкірних дерматитах.

Слиз – це те ж, що і сучасні полісахариди. Сьогодні в медицині вони служать як обволікаючі речовини. Насіння в'яза не менш корисне. У ньому міститься близько 30% невисихаючих масел, клітковина і велика кількість білків. Це робить насіння корисним кормом для худоби: корів і свиней.

Місце у фольклорі та міфології: в'яз пов'язують з руною Гебо.

В'яз – чоловіче дерево, дерево захисту. Це дерево з сильним Чоловічим характером і підтримує тільки сильних духом чоловіків. Саме чоловікам у повному розумінні цього слова він віддає перевагу, підтримує всі їхні починання, але невдах не любить.

Тільки тому, хто бореться до кінця, не «розкисає», він дає сили. Іноді одного хорошого контакту з в'язом людині може вистачити на багато років.

У середньовіччя лицарі робили з в'яза списи не тільки через міцність деревини. Вважалося, що в'язові списи вселяють у воїна відвагу і приносять удачу в битві.

У магії в'яз додає закляттю стійкість і опору.

Гарбуз звичайний

Біологічні особливості: однорічна рослина з шорсткоопушеним повзучим стеблом до 5–10 м завдовжки і більше, з галузистими вусиками, великими, серцеподібними п'ятилопатеувими листками. Коренева система в нього дуже потужна, що складається з головного стрижневого кореня (що проникає на глибину до 1–1,7 метра) і бічних, придаткових усмоктувальних коренів. Горизонтальні бічні розгалуження коренів поширюються від стебла в радіусі 4–5 метрів і більш. Основна їхня частина розташована на глибині 40–50 см. Квітки у гарбуза звичайного великі, поодинокі, пазушні, з жовтим віночком. У тичинкових квітках верхня частина тичинок зростається в одну велику колонку. До нектару комахи потрапляють лише через віконечка, які залишились біля основи колонки. Квітконіжки тичинкових квіток тупоп'ятигранні. Плід – велика куляста або видовжена ягода. Плоди великі, масою в більшості сортів 4–10 кг. Насіння еліпсоїдне, покрите шкіркою чи голе, різної величини і забарвлення.

Лікарські властивості: основною корисною властивістю гарбуза є його вміння чистити організм. Гарбуз чудово позбавляє від шлаків, токсинів, холестерину, виводить зайву рідину, покращує роботу кишечника. Регулярне вживання гарбуза допоможе вам уникнути закрепів, отруєнь, набряків, хвороб сечовивідних шляхів, подарує рівний колір обличчя, рум'янець.

У соці цього яскраво-помаранчевого овоча присутній дуже рідкісний, але такий цінний вітамін Т. Він ефективно прискорює обмін речовин і допомагає швидко схуднути, саме тому гарбуз входить до складу багатьох дієт для схуднення. Гарбуз має протитуберкульозну дію, тому що в його складі є речовина, яка пригнічує ріст туберкульозної палички. Вживання гарбуза при відновленні після туберкульозу може істотно полегшити стан і зменшити час реабілітації.

Гарбуз добре загоює ранки, знімає опіки. Речовини, що містяться в гарбузі, сприяють тому, що порізи та забої швидко затягуються, не гниють.

Місце у фольклорі та міфології: гарбуз звичайний у американських індіанців символізує жіночі груди. Гарбуз у формі пляшки означає довголіття, таємницю. Дим, що піднімається з гарбуза під час обрядів, символізує звільнення духу від тіла.

У християн гарбуз, що має форму груші означає воскресіння, паломництво і є атрибутом Архангела Рафаїла і святого Якова Великого. Подвійний плід фігурного гарбуза, як і пісочний годинник, символізує верхній і нижній світи. У римській символіці він означає дурість, пустоголових і безумство.

Глід колючий

Біологічні особливості: кущова рослина або невелике дерево з родини Розових з колючими червонувато-коричневими гілками. Колючки короткі (до 2 см завдовжки), гострі, міцні. Листки чергові, обернено-яйцевидні: зверху – темно-зелені, блискучі, зісподу – світліші, з восковим нальотом, лопаті їх надрізанопилчасті. Суцвіття щиткоподібні, з трьох – п'яти гілочок, які містять по 10–18 квіток. Плід криваво-червоний, ягодоподібний, з борошністим м'якушем у діаметрі 8–10 мм, з 3–4 кісточками. Цвіте глід у травні-липні, плодоносить у серпні.

Лікарські властивості: плоди глоду містять антиоксиданти, тому сприяють покращенню кровообігу, регулюють скорочення серцевого м'яза та допомагають очистити судини. Урсолова кислота виявляє кардіостимулюючу дію та розширює судини. Елементи, що входять до складу ягід глоду, виявляють заспокійливу дію, позитивно впливаючи на нервову систему.

Препарати на основі глоду знижують рівень цукру, тому їх рекомендують людям, які страждають від цукрового діабету. В'яжуча дія плодів глоду допомагає при захворюваннях жовчного міхура, проблемах з печінкою та нирками. Пектин, який міститься у ягодах, вирізняється здатністю очищувати організм, виводячи з нього шкідливі речовини, у тому числі

солі важких металів. Спазмолітичні властивості плодів глоду допоможуть зняти головний біль, болі в попереку, плечах, лопатках.

Місце у фольклорі та міфології: глід символізує надію, коли зображують його квітучим, оскільки сповіщає про прихід весни.

У грецьких міфах він присвячений богу шлюбу Гіменею; при одруженні афінянки прикрашали голову вінками з глоду.

Щоб віднадити злих духів, римляни клали листя глоду в люльки своїх малюків. Генріх VII перейняв цей символ у Річарда III, який, в свою чергу, обрав глід своєю емблемою після того, як виявив свою корону на кущі глоду після битви при Босворті в 1485 році.

У Середньовіччя в європейських країнах з глодом було пов'язано багато забобонів. Наприклад, в середньовічній Англії жителі сіл приходили в жах, якщо їм треба було переночувати в кімнаті, прикрашеній квітами глоду; вважали, що це призведе до смерті когось із домочадців.

Глід – дерево надії і шлюбу. Амулети, виготовлені з глоду, допоможуть дівчині швидше вийти заміж, і захистити свій шлюб Народні повір'я вважали це дерево зачарованим і передрікали злу участь кожному, хто досить нерозумний, що б зазіхнути на нього. Смерть дітей або падіж худоби, втрата накопичених грошей – доля тих, у кого вистачило зухвалості знищити цей колючий кущ.

Горіх волоський

Біологічні особливості: стовбур дерева товстий і гіллястий, вкритий ясно-сірою корою з поздовжніми тріщинами. Молоді пагони блискучі оливково-сірі з круглими, опушеними бруньками. Листки великі, чергові, непарноперисті з 7–11 листочками, з яких верхній найбільший. Листочки цілокраї, яйцеподібні, при розпусканні рожеві, влітку темно-зелені, блискучі, зісподу матові. Квітки одностатеві, рослина однодомна. Тичинкові квітки з 5–6-лопатевою простою оцвітиною і 8–40 тичинками, зібраними у пониклі, рожево-зелені сережки, що розвиваються на торішніх пагонах. Маточкові квітки поодинокі або зібрані по дві-три верхівкові, з простою 5–6-роздільною оцвітиною. Плід – несправжня

кістянка, дуже різноманітної форми, зверху покрита зеленою оболонкою. Зовнішня оболонка плода зелена, м'ясиста, внутрішня – дерев'яниста, зморшкувата, ребриста. Кістянка, облущена від зовнішньої оболонки, складається із зовнішньої дерев'янистої оболонки і ядра.

Лікарські властивості: особливістю волоського горіха є те, що його хімічний склад змінюється залежно від ступеня зрілості плоду, при цьому в засушеному вигляді він зберігає всі свої корисні властивості. Для нього характерна наявність жирів у діапазоні 45–77%, білків 8–21%, вуглеводів – до 10% і води до 5%. В ядрах волоського горіха виявлені вільні амінокислоти (аспарагін, валін, глутамін, гістидин, серин, фенілаланін і цистин), провітамін А, вітаміни Е, РР, К, група В, а також мінеральні речовини і мікроелементи (йод, кальцій, калій, кобальт, магній, залізо, цинк, фосфор).

Ядра горіхів рекомендовані хворим на атеросклероз, туберкульоз легень, за наявності гіпертонії, підвищеної кислотності шлункового соку. Тверда оболонка горіха використовується для лікування ран, інфекційних запалень шкіри.

Місце у фольклорі та міфології: горіх – дерево-тотем. За давньою легендою Перун розлускував навесні два горішки: з одного текла річка (дощ), з другого виривався вогонь (блискавка); від луцнення – грім. Згідно з повір'ям, горішок-двійник приносить щастя й багатство, його берегли, тримали в скрині. Волхви суворо забороняли рубати молоді горіхи.

У символіці горіха волоського можна виділити три важливих значення, які відповідають трьом його іпостасям: дереву, гілкам і плодам. Горіх, як і будь-яке інше дерево, що дає рясний урожай плодів, є символом родючості і достатку; гнучкі гілки горіху з глибокої давнини розцінювалися як природний магійний інструмент для ворожіння, а надзвичайно корисний та поживний плід, захищений міцною бронєю шкаралупи, став алегорією таємниці мудрості, яку нелегко опанувати.

Горох посівний

Біологічні особливості: однорічна рослина з тонкими чіпкими стеблами заввишки 30–150 см. Листки складні, парноперисті, з 2–4 парами овальних листочків, на кінці з

гіллястим вусиком. При основі листків знаходяться великі прилистки напівсерцевидно-яйцевидної форми. Вся рослина гола. Квітки частіше білі, великі, по одній або по дві на пазушних коротких ніжках суцвіття. Чашечка з п'ятьма зубчиками. Тичинки двобратні. Тичинкова трубка на верхньому краї рівна і тому нитки тичинок мають однакову довжину. Стовпчик зігнутий, приймочка бородата на верхньому боці. Плід – біб.

Лікарські властивості: у горосі містяться мінеральні речовини, як макроелементи, такі як калій (837 мг на 100 грамів гороху), кальцій (115 мг), фосфор (329 мг), магній (107 мг), так і мікроелементи – марганець, цинк, молібден, мідь, кремній, бор, селен, йод.

За великим рахунком, у складі насіння гороху містяться майже всі елементи таблиці Менделєєва. Насіння гороху містить цукор і крохмаль, а також необхідні для організму амінокислоти: лізин, метіонін, цистеїн і триптофан. З вітамінів можна не згадати вітаміни групи В, а також А, РР, Е, К і бета-каротин.

Білки, що містяться в горосі посівному, можуть послужити харчовою добавкою для боротьби з підвищеним артеріальним тиском і хронічною нирковою недостатністю. Білки в бобах дозволяють затримати або запобігти пошкодженню нирок і підтримати кров'яний тиск в нормі.

Горох бере участь у розщепленні і синтезі амінокислот. Горох блокує надходження в організм радіоактивних металів. У народній медицині відвар листя і плодів гороху застосовують як сечогінний засіб, що сприяє розчиненню каменів у нирках.

Горохове борошно використовують як припарок для розм'якшення фурункулів і карбункулів.

Горох знижує ймовірність онкологічних захворювань, інфаркту, гіпертонії. Вживання гороху, в будь-якому вигляді, уповільнює процес старіння шкіри і всього організму, в цілому. Білок гороху містить незамінні, для нашого організму, амінокислоти: лізин, метіонін, триптофан, цистин.

Місце у фольклорі та міфології: горох – рослина, яка використовувалася в обрядах та ритуалах, пов'язаних зі шлюбом і дітонародженням.

У поляків страви з гороху були основними на весіллі. Учасники весілля навіть виконували танець з мискою гороху в

руках. Чехи обсыпали їм наречену і по числу застряглих в сукні горошин передбачали кількість майбутніх дітей.

Горох – одна з найдавніших культур. Пригадаймо приповідки: «За царя Гороха, як було людей троха»; «Не йди в горох, бо там залізна баба сидить»; «Як бачились у горосі, та й досі».

За повір'ям, коли змію вбити, розрізати їй черево і, поклавши туди три горошини, зарити в землю, то виросте квітка-провидіння: поклади її в рот – і читатимеш людські думки.

Горох використовували у шкідливій магії. Коли гороховий стручок з 10-ма зернинами покласти на воза, котрим наречені мають їхати до вінця, то коні не рушать з місця.

Із горошини, що котилася до криниці, народився богатир Котигорошко.

У народних обрядах на честь Перуна носили молот, обмотаний гороховою соломою. Сіяли горох також у день Перуна – Світлий четвер. Саджаючи хліб у піч, господиня кидала туди три горошини або стручок, бо вірила, що це охоронить хліб від усякого псування. У п'ятницю на Страсному тижні господар ішов у сад з мішком гороху і вдаряв ним плодові дерева: щоб на них було стільки ж плодів, скільки у мішку зерен.

Горох – одна з основних страв на Святвечорі в переддень Різдва.

Походження гороху легенда пояснює так: вигнаний із раю Адам перший раз орав землю і плакав, і там, де падали його сльози, виріс горох. За іншою версією, коли Бог покарав людей за гріхи голодом, Богоматір плакала, і її сльози перетворювалися у горох.

Повір'я: Людина, котра з'їла горох натщесерце, набуває здатність зурочувати. Щоб накликати на когось хворобу, потрібно було закопати горщик з горохом під дику грушу, коли настає менший Місяць: у людини тоді з'явиться стільки чиряків, скільки горошин у стручку.

Горох – рослина, яка часто використовується в обрядовій практиці. Вірили, що зерна гороху, плоди і бадилля сприяють урожаю в полі, плодючості худоби і загальному процвітанню в господарстві. Тому під час дозрівання гороху в селях

влаштовували свята вшанування гороху – «Горохів день». Це свято збігався зі святом святого Спаса. Односельці виходили в поле, рвали горох і з привітаннями пригощали один одного.

Гречка посівна

Біологічні особливості: однорічна рослина, що досягає висоти 70 см, з прямим гіллястим червонуватим стеблом. Листкові пластинки довжиною 2–6 см, яйцевидно-трикутні або серцеподібні, загострені, при основі з трикутною вирізкою між широкотрикутними, тупими, направленими вниз лопатями, які вкриті по жилах сосочками; нижні листки довгочерешкові, верхні – майже сидячі. Квітки в китицях на довгих пазушних квітконосах, що утворюють зверху загальне щитковидне зазвичай багатоквіткове суцвіття. Оцвітина червона, рожева чи біла, з яйцевидними частками завдовжки близько 3 мм. Плід – коричневий, гостротригранний горішок з загостреними до обох кінців гладкими тьмяними гранями, що перевищує за розмірами оцвітину в 2–3 рази. Цвіте в липні, плоди дозрівають у серпні.

Лікарські властивості: у період цвітіння в квітах і листі гречки міститься вітамін Р (рутин). В офіційній медицині його використовують для лікування і профілактики порушень проникності судин. Гречана крупа – добре відомий дієтичний продукт. Каша з цієї крупи дуже корисна при шлунково-кишкових захворюваннях, цукровому діабеті, анемії. Гречка насичує організм корисними речовинами.

Гречана крупа є основою популярної дієти для схуднення. У гречці менше вуглеводів, ніж в інших крупах. Вона рекомендований продукт для людей з цукровим діабетом, оскільки після її вживання цукор в крові підвищується помірно. Висушені листя і квіти гречки включають до складу лікувальних сумішей для приготування настоїв при ангіні, ларингіті. Гречка є однією з головних медоносних культур. Гречаний мед рекомендують людям з гіпертонією, при авітамінозі, хронічних гастритах, підвищеній кислотності шлунка.

Місце у фольклорі та міфології: гречка – втілення добробуту, достатку, а також асоціюється з бідністю та

незгодами. «Топтати гречку» – блудодіяти. Найкращим часом для посіву гречки вважався кінець весни. Переважно це робили на Лукерію Комарницю – 26 травня. Гречаний мед уважався найбільш цінним як за смаковими, так і за лікувальними властивостями. На Різдво заборонялося вимовляти слово «гречка», бо у домі з'являться блохи завбільшки з насіння. За легендою, гречку, як і виноградну лозу, Бог дарував людині, яка врятувалася від потопу. Гречишниця – міфічна істота, від якої залежав урожай. У полі, де росте гречка, живуть малята мавки-гречухи. Для отримання кращого врожаю у посівне зерно додавали гречку, освячену в день Успіння. Сіяли гречку опівдні або вранці в суботу, враховуючи напрям вітру, фазу Місяця, погоду.

Груша звичайна

Біологічні особливості: дерево 20–30 м заввишки. Стовбур стрункий, вкритий товстою бурою корою з глибокими поздовжніми тріщинами. Гілки бурувато-сірі, блискучі, часто з укороченими колючими пагонами. Листки чергові, майже округлі або овальні (2–8 см завдовжки, 1,5–3 см завширшки), по краю дрібнопилчасті з загостреною вершиною, на довгих черешках, густоповстистоопушені, пізніше голі. Старі листки темно-зелені, блискучі. Квітки білі або блідо-рожеві (до 3 см у діаметрі), зібрані в 2–12-квіткові щиткоподібні суцвіття. Чашечка з п'яти трикутних листочків, пелюсток п'ять, тичинок багато, маточка одна, стовпчиків п'ять, зав'язь нижня. Плоди мінливі за формою (1,5–4 см завдовжки, 1,5–2 см завширшки), зелені або жовтуваті. Насіння видовжене, з загостреною основою і заокругленою вершиною. Квітує у квітні-травні, плоди досягають у вересні-жовтні.

Лікарські властивості: препарати з груш і самі груші мають протизапальну, антибактеріальну, протисклеротичну, сечогінну, судинозміцнюючу, кровотворну, кардіотонічну, очисну дію. Кардіотонічну та сечогінну дію надає калій, що міститься в грушах. Він допомагає виведенню з організму води і солі.

Глікозидарбутин надає антибактеріальний вплив на мікроби і на порушення в кишковій флорі, що в свою чергу

призводить до запалення нирок і сечового міхура. Для кровотворення груші виступають джерелом фолієвої кислоти.

Плоди груші проявляють протисклеротичні та протизапальні властивості завдяки великому вмісту флавоноїдів і фенолокіслот, які в свою чергу надають Р-вітамінну активність, що сприяє зміцненню капілярів. Пектин, що міститься у плодах груш виводить з організму токсини і солі важких металів.

Місце у фольклорі та міфології: груша – виведена ще в період неоліту з диких форм плодова культура. Про неї згадує вже Гомер; вона присвячується великим богиням.

Із грушевого дерева, як повідомляє Павсаній, вирізалися статуетки богині Гери.

У Стародавньому Китаї груша була символом довговічності, так як ці дерева дуже довго живуть. Білі квіти груші були, з одного боку, символом печалі і мінливості, з іншого – краси.

Форма груші, яка розширюється донизу нагадує жіночу фігуру з широким тазом, і, мабуть, тому цим плодам в символіці глибинної психології приписується сексуальне значення.

Дуб звичайний

Біологічні особливості: могутнє дерево 20–50 м заввишки з шатроподібною або широкопірамідальною кроною й міцними гілками. Стовбур завтовшки 1–1,5 м. Кора у молодих дерев сіра, гладенька, у старих – темно-сіра, товста, з поздовжніми тріщинами. Молоді пагони голі або ледь опушені, оливково-бурі або червонуваті, ребристі, з овальними бруньками.

Коренева система розвинена, коріння спрямовує ріст у глибину. Довжина кореня дорівнює висоті надземної частини дерева.

Листки чергові, короткочерешкові, видовжено-обернено-яйцеподібні, донизу звужені, перистолопатові (7–40 см завдовжки). Лопаті тупі, округлі, вирізи між ними неглибокі.

Молоді листки опушені, у старих листків опушення зберігається тільки на жилках.

Рослина однодомна. Квітки одностатеві. Тичинкові квітки зібрані в пониклі сережки. Маточкові квітки зібрані по 2–5 у пазухах верхніх листків на довгих квітконосах, дрібні (до 2 мм у

діаметрі) з редукованою оцвітиною. Маточка одна з червонуватою трилопатевою приймочкою і нижньою зав'яззю. Плід – горіх (жолудь) голий, коричневий, 1,5–3,5 см завдовжки, розташований на плодоніжці завдовжки 3–8 см.

Лікарські властивості: перш за все сировину дубу розглядають як джерело отримання дубильних речовин. У корі міститься 10–20% дубильних речовин, також вони входять і до хімічного складу листків та плодів (5–8%).

Дубильні речовини – це суміш близьких за структурою фенольних сполук. З-поміж цієї групи до складу дубильних речовин кори дубу входять як група конденсованих, так і група гідролізованих дубильних речовин.

Крім дубильних речовин кора дуба містить органічні кислоти (галола, елагола), вуглеводи, слиз, крохмаль, пентозани (13–14%), флавоноїд кверцетин, білкові речовини.

До складу плодів дубу – жолудів – входять крохмаль, дубильні та білкові речовини, цукри, жирна олія (до 5%). Завдяки такому складу жолуді разом з цикорієм входять до складу суміші, що використовується як замітник кави, що має досить поживні властивості.

Листя дубу містить у своєму хімічному складі дубильні речовини, кверцетин, кверцитрин, пентозани.

Особливо в медицині застосовується і цінується кора дуба, переважно молода, у ній дуже багато катехинів – дубильних речовин. Інші складові являють собою меншу цінність. Використовується вона в основному зовнішньо, проте знаходить і внутрішнє застосування у вигляді відварів, настоїв, чаю. Кора і листя дуба проявляють сильний антигістамінний, протизапальний, кровоспинний і заспокійливий ефект. Кора дуба вельми часто є складовим інгредієнтом зборів для полоскання горла. Зовнішньо відвари застосовують при запальних процесах на слизовій порожнині рота у вигляді полоскань. Це ж допомагає і при поганому запаху з рота, для здійснення примочок при пролежнях і ванночок при обмороженнях рук і ніг, ранах, опіках, екземі, запаленнях шкіри.

Місце у фольклорі та міфології: дуб – дерево-тотем (дерево Перуна). Найбільшим у діброві дубам давні українці приносили жертви (здебільшого – різні страви). Зрубати Дуб можна було лише за дозволом волхвів.

У релігії древніх кельтів священним дубам і дібровам надавалося першорядне значення.

У кельтських жреців, друїдів, дуб уособлював світову вісь і божественну мудрість.

У геральдиці емблема дуба поширена дуже широко. Геральдичний дуб виступає в двох іпостасях: з жолудями і без них. У першому випадку він є символом зрілої сили і могутності, в другому – юної доблесті.

Дуб – це символ величезної життєвої сили і довголіття. З дубом пов'язують шість рун Старшого Футарка – Турісаз, Ейваз, Райдо, Тейваз, Йеру та Дагаз. Дуб використовується в заклинаннях, спрямованих на захист, зцілення, збільшення фізичної сили, процвітання і досягнення стабільного успіху.

Дуб – сильний енергетичний донор. Його аура дуже потужна, вона добре сприймає тільки здорових людей. Дуб завжди віддає перевагу воїнам, борцям, сильним і здоровим людям. Амулети з нього гарні і для літніх людей, яким він приносить велику користь. Завдяки фізичним властивості дуба, таким, як надійність і міцність його деревини, розміри і довголіття стовбура, а також зв'язки з вищими божествами в магичній практиці Півночі, дуб взагалі використовувався в заклинаннях, спрямованих на захист, збільшення фізичної сили, досягнення стабільного успіху. При прямому контакті з ним людина отримує максимально можливу кількість життєвої енергії. Не слід, однак, забувати, що це сильне, але суворе дерево. Людині тяжкохворій, яка страждає хронічними захворюваннями краще не спілкуватися з цим деревом. Спілкування з дубом заряджає людину активною енергією, заспокоює душу. Давно помічено, що прогулянки по діброві нормалізують кров'яний тиск, сприятливо позначаються на роботі серця і нервової системи.

Ще у ХХ ст. молодята здійснювали весільний обряд триразового обходу (чи об'їзду) навколо дуба, навіть після церковного вінчання. Особливо магичним у весільному обряді вважають дуб і березу, які зрослися.

Дурман звичайний

Біологічні особливості: однорічна трав'яниста рослина з соковитим, голим, порожнистим стеблом заввишки до 1 м.

Корінь стрижневий. Листя короткочерешкове, велике, чергове, яйцеподібне, виімчасто-зубчасте, майже лопатеве, різко виділяється жилками, темно зеленого кольору. При розтиранні листя, може виникнути специфічний запах. Квітки теж великі, білі, з лійкоподібним віночком, розташовані поодиноці в пазухах листя; чашечка трубчаста, п'ятигранна, п'ятизубчаста. Запах їх дуже різкий, він неначе одурманює. Плід – багатонасінна коробочка яйцеподібної форми, вкрита жорсткими колючками, розкривається чотирма стулками. Насіння велике, сплюснуте, матово-чорне. Цвіте в липні-вересні, плодоносить з липня.

Лікарські властивості: дурман має заспокійливу і антисептичну дію. З його допомогою лікують бронхіальну астму, бронхіти, сухий кашель та інші захворювання дихальної системи, що супроводжуються судомою гладкої мускулатури. Також його спазмолітичну дію використовують при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворюваннях печінки, колітах.

Завдяки здатності препаратів дурману до пригнічення парасимпатичної нервової системи, вони ефективно лікують деякі порушення серцево-судинної системи, включаючи брадикардію. Є інформація про те, що суміш дурману і трави горицвіту здатна надавати лікувальний ефект при злоякісних пухлинах шлунка.

Місце у фольклорі та міфології: у слов'янських народних повір'ях існує легенда, згідно з якою біс гнав першу горілку з Дурману, щоб якомога більше людей схилити до гріха. Господь з апостолами ходив якимось по землі, і зайшли вони до біса. Той запропонував їм по чарці горілки, Господь відмовився, а Петро і Павло випили. їм так сподобалося, що вони попросили налити їм ще. Чорт налив. Апостоли попросили і в третій раз. Чорт налив по третій чарці. Коли зібралися йти, біс зірвав у Павла з голови шапку і сказав: «Перша чарка на приїзд, друга – на від'їзд, а за третю платіть». Ні в Бога, ні в апостолів не виявилось з собою грошей. Тоді Господь сказав: «Віддай шапку, а заплачу я тобі тим, що душі людей, які помруть від горілки, будуть твоїми». Чорт погодився і віддав Павлу шапку. З тих пір біс підбурює людей пити горілку, тому що в цьому його прямий зиск.

Імбир садовий

Біологічні особливості: корені за походженням додаткові, утворюють мичкувату кореневу систему. За корінь нерідко приймають видозмінений підземний пагін – кореневище, від якого відходять зелені надземні пагони і додаткові корені. Кореневище – первинної будови: покривна тканина – корок; центрально-осьовий циліндр – кільце з судинно-волокнистих пучків (закриті колатеральні), паренхіма з численними судинно-волокнистими пучками (закриті колатеральні) і клітинами з ефірною олією (жовто-зеленого кольору). Стебло прямостояче, округле, не опушене. Міжвузля більше 1 см, подовжені. Листя чергові прості, цільні, ланцетоподібні, цілокраї, із загостреною верхівкою, мають листкову піхву. Основа листка серцевидна. Квітки зигоморфні, розташовуються на коротких квітконосах, зібрані в колосовидні суцвіття. Чашечка зеленого кольору складається з п'яти чашолистків, зроста. Віночок роздільнопелюстковий з трьох пелюсток фіолетово-бурого або жовто-оранжевого кольорів. Андроцей багатобратній, одна тичинка фертильна, інші безплідні. Гінецей складається з трьох зрощених плодолистків. Плід – тристулкова коробочка.

Лікарські властивості: імбир в вигляді настою, настоянки, порошку застосовується при захворюваннях суглобів (артрит, артроз, остеоартроз), морській хворобі, при виразковій хворобі шлунка, для підвищення апетиту і поліпшення травлення, атеросклерозі, порушенні жирового обміну, для нормалізації стану кровоносних судин.

Відвар імбиру з медом і лимоном часто використовують при застудних захворюваннях. Компреси використовують для зняття головного болю, болю в спині і при хронічному ревматизмі.

Ефірна олія широко використовується в ароматерапії для лікування психоемоційних розладів, захворювань опорно-рухового апарату, простудних і вірусних захворювань. Застосовується в гарячих інгаляціях, в ваннах, для розтирань, для масажу та внутрішньо.

Місце у фольклорі та міфології: у духовних обрядах Сходу імбир був особливо шанованою рослиною. Вважалося, що

його вживання очищало тіло і готувало його до спілкування з богами і предками, а також гарантувало сімейним парам зачаття дитини чоловічої статі.

Деякі релігійні секти в стародавньому Китаї не вживали ніяких інших спецій, оскільки вони могли осквернити тіло. Конфуцій вихваляв достоїнства імбиру і вважав його настільки важливим, що для імбиру робилося виняток навіть на період голодування.

Кава аравійська

Біологічні особливості: дикі дорослі рослини від 9 до 12 м у висоту і мають відкриту розгалужену кореневу систему; листя супротивне, просте від еліптично-яйцеподібної до довгастої форми, 6–12 см в довжину і 4–8 см в ширину, блискуче, темно-зелене. Квітки білі, 10–15 мм в діаметрі. Плодом є кістянка (хоча зазвичай називають «ягода») 10–15 мм в діаметрі, коли стиглий від яскраво-червоного до фіолетового кольору і зазвичай містить дві насінини.

Лікарські властивості: щоденне вживання напою із зерен кавового дерева позитивним чином впливає на нервову систему, сприяє її зміцненню. Наукові організації з декількох країн у ході експериментів довели сприятливий вплив кави на Чоловічу репродуктивну і статеву функції. Вживання цього напою зменшує ризик розвитку діабету другого типу, найчастіше пов'язаного з малорухливим способом життя і літнім віком. Сприятливу дію роблять помірні дози чорної кави і на передміхурову залозу.

Натуральна кава, що вживається кожен день в кількості Двох або трьох чашок, значно знижує ризик розвитку цирозу печінки, а також підвищує життєвий тонус, працездатність, поліпшує настрій людини, увагу і пам'ять. Помірна кількість напою заспокоює нервову систему, трохи знижує болі різного походження, сприяє нормалізації сну. Однак при перевищенні добової дози споживання у людини розвивається прямо протилежна реакція.

Кава є чудовим косметичним і антицелюлітним засобом. Систематичний масаж кавовою гущею проблемних місць, схильних до утворення целюліту, вирівнює шкіру, роблячи її гладкою і шовковистою.

Місце у фольклорі та міфології: існує багато легенд і версій відкриття людьми кави як напою, але майже всі вони називають батьківщиною кави Ефіопію. Ще до 1 ст. мешканці провінції Каффа знали про властивості ягід кавового дерева надавати сил і бадьорості. Щоправда, у той час кавові боби не заварювали, а споживали загорнутими у тваринний жир. Такі енергетичні «палички» були чи не єдиним джерелом харчування під час довгих та виснажливих походів у пустелі.

Близько 1 ст. араби через Ємен привезли кавове дерево і почали його вирощувати на своїх землях. Саме араби почали заварювати кавові зерна у окропі і пити цей напій (за іншими версіями це почали робити османи). З арабських країн і прийшло до нас слово кава, арабською *qahwa*, буквально «те, що позбавляє сну».

У єгипетських кав'ярнях розповідали арабську легенду про те, як в Ефіопії один пастух помітив, що кози, які поїли ягід з кавового куща, не сплять, а всю ніч граються, стрибають. Він розповів про це муллі, який вирішив на собі випробувати дію цих ягід, щоб не засинати в мечеті. Дослід вдався.

Легенда «Про шейху Кадір» говорить, що історія кави бере свій початок саме з часів правління єменського шейха Абд-Аль-Кадира. Під час проведення науково-дослідних робіт, шейх виявляв нові лікарські засоби.

Одного разу його увагу привернули плоди кавового дерева. 1587 року Кадір писав: «Ніхто не може зрозуміти істини, поки не скуштує кавового пінного блаженства!». Слід сказати, що кава в той час застосовували, як ліки при нетравленні шлунка і як засіб від головного болю.

Легенда «Про пастуха Калдима» свідчить, що першовідкривачем кавової справи став ефіопський пастух Калдім, приблизно в 850 році. Рукописи свідчать, що Калдім, переганяючи стадо по схилах гір, де росли кавові дерева, став помічати дивну поведінку кіз! Скуштувавши листя цього дерева, кози ставали дуже збудженими, починали скакати і несамовито бігати! Калдім розповів про це настоятелю місцевого монастиря. І той, спробувавши листя і плоди кавового дерева, сам зазначив тонізуючу і збудливу дію кави! Настоятель вирішив, що відвар кави буде корисний, щоб його підопічні ченці не засинали під час тривалої служби. Вживання відвару з листя і плодів кави стало

традицією цього монастиря, а потім набуло популярності і серед навколишніх селищ.

Сказання «Про архангелом Гавриїлом» говорить, що Архангел Гавриїл підніс чашу темного еліксиру хворому і знесиленому пророку Моххамеду, таким чином надавши йому сили і благословивши його на поширення Ісламу.

Енергія чудодійного напою була так велика, що надала мужності Моххамеду і 40 його воїнам для походів і прославляння своєї релігії.

Легенда «Про походження назви Мокко». У стародавні часи, замість публічної страти, на сході прийнято було виганяти провинилися в пустелю. Ніхто з покараних не виживають в жарких і нестерпних умовах.

Така доля чекала і арабського шейха Омара, вигнаного разом з прислугою в піщану пустелю... У розпачі, загін кип'ятив і їв плоди невідомої рослини. Ці плоди і врятували всіх Вигнанців від загибелі! їх виживання було сприйнято жителями сусіднього міста Мокко, як релігійний знак. Згодом, назва міста дала назву напою.

Це найпоширеніші і широко відомі легенди. Вони надають кавовому напою магічної таємничості, особливого відтінку ... Нехай кожен з Вас вибере легенду, яка йому більше імпонує.

Капуста городня

Біологічні особливості: стебло високе, з листям. Листя голі, сіро або сизувато-зелені. Нижні листя дуже великі, м'ясисті, ліро видно-перисторозсічені, зближені, з великими жилками, черепчасті, утворюють прикореневу розетку, щільно прилягаючи один до одного, утворюють качан навколо стебла. Верхні листки сидячі, довгасті. Стеблові листки більш-менш стеблообгортні. Квітки двостатеві, правильні, чотиричленні, зібрані в багатоквіткові китиці. Чашолистки, як і тичинки, стоячі. Віночок блідо-жовтий, рідше білий. Плід – двогніздний стручок. Вони дуже великі, до 10 см завдовжки, відхилені. Носик товстий, тупуватий, короткий, 4–6 мм, рідше 15 мм довжиною. Насіння велике, темно-буре, близько 2 мм довжиною, кулясте, слабoporисте. Протягом першого року життя утворюється низьке стебло і значна кількість листків, складених у щільну

гладеньку головку; на другий рік розвивається квітуче стебло до 1,5 м заввишки.

Лікарські властивості: при вживанні капустиного соку швидко піддається лікуванню виразка 12-палої кишки. Сік капусти володіє прекрасними очисними властивостями. Суміш соків моркви і капусти утворює чудове джерело вітаміну С як засіб очищення, особливо при інфекціях ясен, що викликають пародонтоз. Сік капусти досить ефективний при пухлинах і закрепах. Оскільки вони є основною причиною висипу на шкірі, то вона зникає при вживанні цього соку. Сік капусти застосовується при хронічних гастритах, особливо зі зниженою кислотністю, при виразковій хворобі шлунка і 12-палої кишки, захворюваннях печінки і селезінки, ожирінні. Свіжий капустаний сік з цукром застосовують як відхаркувальний засіб при кашлі та захриплості голосу. Корисні властивості капусти застосовуються для лікування подагри.

Місце у фольклорі та міфології: у Європі з капустою було пов'язано безліч звичаїв. Наприклад, в Австрії наречена перед вінчанням повинна була піти на кухню, де готували до весільного столу кислу капусту, посолити її і почути від матері повчання, що в сімейному житті вона ні в якому разі не повинна «солити» своєму чоловікові. У Німеччині на капусті ворожили на судженого. Якщо восени намічалось весілля, навесні в одну лунку на грядці висаджували капусту і брукву, шепочучи при цьому імена нареченого і нареченої. Весілля грали тільки в тому випадку, якщо обидві рослини виростили добре, в іншому випадку від передбачуваного союзу відмовлялися. У французькій Бретані в знак незгоди з пропозицією свахи біля вхідних дверей клали качан капусти. На капусті ворожили.

Квасениця звичайна **(Кислиця звичайна)**

Біологічні особливості: багаторічна трав'яниста рослина (6–12 см заввишки) з тонким розгалуженим повзучим кореневищем, вкритим м'ясистими лусочками. Надземне стебло нерозвинуте, на кінцях кореневища розвиваються безлисті квітконосні пагони (стрілки) і пучки довгочерешкових трійчастих листків. Листочки їх оберненосерцеподібні, голі. Квітконоси одноквіткові, трохи більші від листків. Квітки

правильні, роздільнопелюсткові, оцвітина п'ятичленна, подвійна. Чашолистки ланцетні, зелені, пелюстки (12–15 мм завдовжки) білі з рожевими або ліловими жилками, рідко рожеві. Десять тичинок зрослися основами ниток. Маточка одна з п'ятьма стовпчиками, зав'язь верхня. Плід – гола, зморшкувата, загострена коробочка (10 мм завдовжки і 5 мм завширшки), яка розтріскується на п'ять щілин.

Лікарські властивості: у народній медицині квасениця звичайна дуже популярна. Її використовують як протизапальний, антисептичний, в'яжучий, жовчогінний, сечогінний і протигельмінтний засіб.

Настій з квасениці використовуються, щоб налагодити травлення, як допоміжний засіб при жовтяниці, захворюваннях печінки і запальному процесі в нирках. Найчастіше квасеницю вживають при гіповітамінозі, атеросклерозі, порушенні обміну Речовин, анорексії. За рахунок високого вмісту в листі квасениці вітаміну С її вживання допомагає впоратися з застудними захворюваннями і зміцнює імунітет.

Раніше квасеницю використовували як протиотруту при отруєнні важкими металами.

Квасеницю звичайну часто використовують зовнішньо, міцні настої готуються для промивання гнійників, пухлин, ран, виразок. Свіже листя рекомендується прикладати до хворобливих ділянок на тілі. Соком з квасениці полощуть ротову порожнину при стоматиті.

Місце у фольклорі та міфології: найголовніше те, що квасениця допомагає самотнім серцям зустріти справжнє кохання. А після здобуття чистої любові, квасениця сприяє її збереженню і зміцненню.

Тому, в народі її знають як квітку «сімейне щастя», а останнім часом також називають – оксаліс – «квітка любові» або «переможець самотності».

Різні народні назви лише підтверджують потужний вплив рослини на відносини між людьми.

Клен звичайний

Біологічні особливості: високе (25–30 м заввишки), струнке дерево з колоноподібним стовбуром, вкритим дрібнотріщинуватою темно-сірою корою, з густою розлогою

короною. Пагони буруваті, блискучі з світлими смужками і сочевичками. Листки великі (5–15 см завдовжки, 8–15 см завширшки), 5–7-пальчастолопатевої, при основі серцеподібні. Лопаті загострені, виїмки між ними тупі; молоді листки по жилках волосисті, у кутках жилок з борідкою волосків.

Квітки правильні одностатеві або двостатеві з подвійною оцвітиною, розміщені в багатоквіткових прямостоячих щіткоподібних голих суцвіттях на коротких квітконосах. Пелюсток п'ять, вони жовтуватозелені, трохи вужчі і довші за чашолистки, обернено-яйценоподібні, тупі, звужені в нігтик. Тичинок 5–12, маточка одна, зав'язь верхня з двома стовпчиками.

Плід – блідо-зелена двокрилатка (8–11 см завдовжки), крила її розходяться під тупим кутом. Плоди клена розвиваються з квіток і мають своєрідну будову.

Лікарські властивості: у листі клена присутні каучук, дубильні речовини, вуглеводи, алкалоїди, флавоноїди, органічні кислоти, каротин, ліпіди, аскорбінова кислота, вищі жирні кислоти. У соку дерева містяться каучук, цукор.

Відвар клену – відмінний антидепресант, добре знімає нервову напругу, викликану стресом, зменшує агресію, гармонізує, призводить до відновлення енергетики.

Кору, листя, плоди і квітки клена завжди можна застосувати за будь-якої хвороби, за багатолітній період використання рослини складено безліч рецептів. Віник з клена, також як і березовий, беруть в лазню – це корисний атрибут.

Кленовим соком загоювали рани, лікували виразки. З нього виходить незвичайно смачний сироп – натуральний, екологічно чистий продукт, що містить корисні речовини.

Місце у фольклорі та міфології: клен – це дерево, в яке, згідно з повір'ями древніх слов'ян, після смерті може бути перетворена кожна людина. З цієї причини, кленове дерево не використовують на дрова, під хліб у печі. Вважалося також, що поки господар живий, клен перед його будинком ставний і високий. Помирає людина – а разом з ним і клен.

Перетворення людини в клен є одним з популярних мотивів сказань древніх слов'ян: мати прокляла непридатного сина (дочку), а бродячі музиканти, які йшли через ліс, робили з клена скрипку, яка голосом сина (дочки) розповідає про гріхи

злої матері. Або ж мати часто голосила над померлим сином, вимовляючи: «Ай, мій синочок, мій же ти жайворонок».

Згідно з повір'ям сербів, якщо засуджений чоловік обійме сухий клен, клен зазеленіє; якщо ж до нього доторкнеться нещасливий або скривджена людина, то клен висохне.

Клен використовується також у святах слов'ян – на Трійцю, гілками клена прикрашали будинки. Попередньо їх святили в Церкві. Цей обряд існує і зараз. Особливо він поширений в селах, адже напередодні свята можна сходити в ліс і зірвати гілки клена.

Листя клена нагадують п'ять пальців людської руки; крім того, п'ять кінців кленового листа символізують п'ять почуттів. Можливо саме тому міфи, так тісно з життям людини.

У сучасному світі клен означає стриманість, а також символізує прихід осені.

У Китаї та Японії кленовий лист є символом закоханих. У Китаї значення клена полягає в тому, що назва дерева (фенг) звучить однаково з виразом «привласнити високе звання».

Для жінок клен символізує чоловіка, Молодого, сильного і люблячого. Клен і липа на Україні представлялися шлюбної парою, а опадання листя цього дерева означало розбрат, розлуку в сім'ї.

Сучасні люди перестали вірити в історії подібного роду, але, незважаючи на це, не можна не відзначити, що в житті древніх народів дерева грали особливу роль. На кожен випадок життя у них знаходилося своє дерево, яке допомагало вирішити життєво важливу проблему, виготовити ліки від хвороб, захистити житло від нечистої сили.

Ні для кого не секрет, що в багатьох селах досі живуть жінки, які лікують від хвороб, допомагають іншим в особистому житті за допомогою сили рослин. Впевнені, що клену там теж знайдеться місце.

Гілки клена використовувалися слов'янами в календарній обрядовості. На Трійцю, в день Божого Тіла і в інші свята гілками клена прикрашали будинки, ворота. У Білорусії субота перед Трійцею називалася «кленовою». Гадали, що в гілках клена ховаються душі померлих.

Козельці лучні

Біологічні особливості: дворічна рослина висотою до 120 см. Стебло – з рожево-фіолетовим відтінком. Листки лінійні або ланцетні, тонко-загострені, цілокраї, до основи розширені. Крайові квітки жовті або блідо-жовті; їх довжина (30–40 мм) приблизно дорівнює або трохи менше довжини обгортки. Пиляки в верхній частині мають чорно-фіолетове забарвлення. Ніжки квіткових кошиків при плодах майже не роздуті. Час цвітіння червень-липень. Квітки козельців лучних відкриваються дуже рано, ще до світанку, а близько полудня вже закриваються. Плід – сім'янка з довгим носиком та чубчиком. На відміну від багатьох інших видів сім'янки майже гладкі.

Лікарські властивості: у лікарських цілях використовується корінь, сік, верхівки, які цвітуть і листя.

Козельці лучні – це відмінний сечогінний, протизапальний, антисептичний і ранозагоювальний засіб. Стебла і коріння використовуються як надійний засіб для лікування і профілактики цинги.

Відвар кореня можна приймати при кашлі, утворення каменів у нирках, печінці, гастриті, виразковій хворобі шлунка, захворюваннях шкіри і золотусі. Якщо довго не загоюються рани, починають гноїтися, потрібно використовувати білий сік з козельців лучних, він відмінно знімає запалення і загоює рану. Також сік використовують при пролежнях, висипу, що зудить, шкірному діатезі. Рослина користується популярністю в медицині, тому що містить дуже багато корисних активних речовин. Зелена частина містить протеїн, клітковину, жир, безазотистий екстракт, вуглеводи, які легко розчиняються. До складу коренів входить білок, інулін, крохмаль. Насіння має у своєму складі жирне масло.

Козельці відносяться до лікарського виду рослини, тому що мають сечогінну, антисептичну і протизапальну дію. Медичними вченими доведено, що даний вид рослини допомагає чоловікам підвищити свою потенцію, тому людина давно використовує його для цих цілей.

Місце у фольклорі та міфології: виявляється, з цапиною бородою може бути не тільки цап, а й рослина. Наприклад,

козельці. Вся справа в тому, що волоски квіткових бутонів, які ще не розкрилися, схожі на цапову бороду, але і коли козельці відцвітають, у них з'являється насіння з великими пухнастими чубчиками, які і утворюють щось схоже на бороду цапа. Від таких асоціацій і походить назва рослини – козельці великі.

Конвалія звичайна

Біологічні особливості: трав'яниста багаторічна рослина. Квітконосне стебло голе, прямостояче, безлисте, оточене при основі трьома-шістьма бурими піхвами. Листки прикореневі, звичайно їх два, зрідка один або три, довгасто-овальні або еліптичні, великі. Основа листка клиноподібна, у зовнішнього листка вона переходить у довгу піхву, яка обгортає стебло і черешок внутрішнього листка. Квітка зібрана на верхівці стебла в однобічну 6–10-квіткову китицю. Квітконіжки при основі з коротким півчастим приквітком. Квітки правильні, з простою округло-дзвоникоподібною, білою, шестизубчастою оцвітиною. Тичинок шість, маточка одна, стовпчик один, зав'язь верхня. Плід – малонасінна червона ягода.

Лікарські властивості: конвалію використовують у народній медицині для лікування нервової системи та аритмії. Квітками і листям конвалії можна лікувати фізичне перенапруження і серцеві неврози. Порошок, отриманий з кореня рослини, використовують від лихоманки. У китайській медицині його часто використовують при серцево-судинних захворюваннях. Лікарські препарати створені на основі конвалії використовуються в сучасній медицині при лікуванні головного болю, водянки, епілепсії. При ревматизмі роблять ванни з відвару. Однак при всіх корисних властивостях рослини, лікування конвалією може і нашкодити. Препарати на основі конвалії протипоказані до застосування при хворобах печінки і нирок, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Ліки слід приймати лише за призначенням лікаря, суворо дотримуючись дозування.

Місце у фольклорі та міфології: конвалія – символ незайманості, цноти, дівоцтва, віднайденого щастя.

Про конвалію складено безліч легенд. Згідно з давньоримським міфом, богиню полювання Діану під час однієї

з її мисливських прогулянок підстерегли фавни і захотіли її спіймати. Діана кинулася бігти, з її обличчя розліталися крапельки поту. Там, куди вони падали, вирости і розквітти конвалії. У слов'янських переказах конвалії були сльозами царівни Волхви, що жила під водою. Вона любила Садко, коли той співав, сидячи на березі моря. Коли Садко потрапив в підводне царство, вона дізналася, що той любить іншу. Царівна дуже засмутилася і часто ночами виходила з моря поплакати. Її сльози перетворювалися в конвалії. Згідно з ще однією легендою, конвалія так оплакувала весну, що йде, що поранене горем серце пофарбувало кров'ю його сльози; за іншою, конвалія виростила з крапель крові святого Леопарда, пораненого в битві зі страшним драконом.

За християнським переказом, квіти виростили із сліз Богоматері, коли вона оплакувала розп'ятого сина.

Кринум Мура

Біологічні особливості: кринум Мура, або «натальська лілія» походить з Південно-Східної Африки, де росте в болотистих місцях, у лісах у затінку. У культурі з 1863 р., відколи доктор Д. Мур, директор ботанічного саду в місті Дубліні, отримав насіння, зібране в Наталі британським солдатом на ім'я Вебб. У ХІХ ст. директор ботанічного саду в К'ю Д. Гукер зробив опис рослини, яку виростив Д. Мур, на честь якого вона і була названа.

Рослина заввишки 50–70 см. Цибулина діаметром до 25 см, кулеподібної форми, вкрита буруватими півчастими лусками, більша частина цибулини знаходиться над поверхнею ґрунту. Несправжнє стебло, утворене піхвами листків, може сягати 60 см. По всій довжині несправжнього стебла відходять тонкі, злегка хвилясті, жолобчасті листки до 1 м завдовжки та до 20 см завширшки.

У дорослої рослини спостерігається до 9 листкових серій, кожна з яких складається з 8 листків і закінчується квітконосом. Квітконос з'являється не з центру цибулини, а збоку, розриваючи при цьому декілька зовнішніх лусок.

Квітконос завдовжки біля 1 м несе до 10 запашних квіток, аромат яких стає сильнішим надвечір. Запилення здійснюється

нічними комахами. Оцвітина широко-дзвоникоподібна, з трубкою до 13 см завдовжки. Пелюстки ніжно-рожеві з зеленуватими загостреними кінчиками, розташовані у двох колах. Тичинкові нитки зрослі з трубкою оцвітини. Маточка вільна. Квітки у суцвітті відкриваються послідовно.

Лікарські властивості: у листках рослини містяться речовини, що надають болезаспокійливу, антибактеріальну та жарознижувальну дію. У всіх частинах рослини знайдені активні речовини, які мають протиракову дію (лікорін і баконін).

У народній медицині використовують листки і цибулини рослини. Останні отруйні, тому у свіжому вигляді їх вживати не можна.

Люмбаго, або простріл, характеризується гострими болями в поперековому відділі хребта. Причинами захворювання можуть бути переохолодження, хвороби внутрішніх органів. Лікування проводиться під наглядом лікаря. Зазвичай рекомендується постільний режим протягом декількох днів і застосування болезаспокійливих і протизапальних засобів. Їх можна приготувати з деяких лікарських рослин, у тому числі крінума азіатського.

Лимон звичайний

Біологічні особливості: лимон – вічнозелене дерево висотою до 9 м. Крона широка, розлога, пірамідальна, густолиста, з численними гілками. Стовбур прямий, зі світло-сірою, тріщинуватою корою. Кора на багаторічних гілках червонувата або червонувато-фіолетова, гладка, на однорічних пагонах зелена.

Листя овальні, прості, чергові, блискучі, шкірясті, цілокраї, з чітко виділеними жилками, до 15 см в довжину і 8 см завширшки. Зверху темно-зелені, глянцеві, знизу світло-зелені, матові. Кріпляться до черешка довжиною 1,5–2 см.

Квіти лимона великі, 4–5 см в діаметрі, білі або кремові, запашні, з п'ятичленим віночком. Розташовані в пазухах листя парно або поодинокі. Квітка лимона володіє тонким приємним ароматом. Цвіте дерево у різний час року, але основне цвітіння припадає на квітень-травень, триває протягом 7–9 тижнів.

Плоди видовжено-овальні, з виростом на верхівці, довжиною до 10 см, діаметром до 6 см, звужені до обох кінців, масою 200–400 р. Шкірка світло-жовта або яскраво-жовта, з горбкуватою шкіркою. М'якоть зеленувато-жовта або насичено-жовта, ніжна, соковита, кисла, складається з 8–10 часток. Всередині містяться насіння яйцевидної форми, білого або жовтуватого відтінку.

Лікарські властивості: застосування лимону є популярним при ангіні, авітамінозі, гіпертонії, хворобах кишечника та шлунка, ревматизмі, нудоті. У лимонній цедрі і м'якоті знаходяться речовини, які позитивно впливають на травлення та апетит. Крім того, лимон є відмінним бактерицидний засобом, який здатний знищувати до дванадцяти різних бактерій. Лимон зазвичай додають в чай з м'яти, шавлії, подорожника і хвоща, щоб вилікувати грип. Така суміш дозволяє підтримувати в організмі необхідну кількість кальцію. Лимон позитивно впливає на виведення з кишечника шлакових накопичень, відновлює процеси травлення. Також його використовують у складі сумішей для лікування інфекцій дихальних шляхів і горла. Полегшує мігрені і головні болі. Усуває фурункули і висипи, також є сечогінним засобом. Шкірка і лимонний сік має антисептичну дію.

Місце у фольклорі та міфології: згідно давньогрецьких міфів, Гесперида – дочки Атласа – стерегли у своїх садах золоті яблука. У покарання за вбивство власних дітей і дітей свого брата цар Еврісфей доручив Гераклові доставити ці золоті яблука в Грецію. Геракл відшукав сади Гесперид, але, злякавшись стоголового дракона, умовив Атланта дістати їх, а сам тим часом підтримував за нього небо. Це вважається одинадцятим подвигом Геракла. Тими золотими яблуками були лимони.

Липа серцелиста

Біологічні особливості: дерево до 25 м заввишки з густою, розлогою кроною. Стовбур великий з темною поздовжньо-борозенчастою корою. Молоді гілки жовтувато-коричневі, звичайно голі.

Листки чергові, 5–10 см завдовжки. Листкова пластинка, округла або трохи видовжена, при основі серцеподібна, на верхівці відтягнуто-загострена, із заруб часто-пилчастим

краєм, верху листки ясно-зелені, зісподу сизі з борідками рудих волосків у кутках жилок.

Квітки правильні, зібрані в пазушні 3–11-квіткові щиткоподібні напівзонтики. Оцвітина подвійна. Чашолистків 5, вони блідо-жовті (майже білі), сягають 4–5 мм завдовжки, мають яйцеподібно-ланцетну, дещо опуклу форму. Пелюсток 5, вони вузько-обернено-яйцеподібні, жовтувато-білі або блідо-жовті. Тичинок багато, вони зростаються при основі у п'ять пучків. Маточка одна, із верхньою зав'яззю, єдиним стовпчиком та п'ятилопатевою приймочкою. Плід – яйцеподібно-кулястий горішок (5–7 мм завдовжки), невиразно гранчастий, опушений, з крихким оплоднем.

Лікарські властивості: має протизапальну, жарознижувальну, потогінну, відхаркувальну, діуретичну, болезаспокійливу дію. Володіє помірними бактерицидними, секретолітичними, протисудомними і седативними властивостями, має легкий жовчогінний та спазмолітичний ефект. Сприяє виведенню токсинів і метаболітів.

Цікаво відзначити, що прийом настою липи у здорових людей не викликає посилення потовиділення. Квітки липи часто застосовують у гінекології для лікування запальних захворювань. У народній медицині корисні властивості липи отримали додаткове застосування для лікування епілепсії, загальної слабкості, депресії. Квітки липи ефективні також для схуднення, якщо зайва вага пов'язана з набряком і застоєм рідини. Як сильний сечогінний засіб, липа виведе всю зайву рідину, а значить, об'єми тіла зменшаться.

Місце у фольклорі та міфології: липа, дерево м'якої породи, назване так через липкий сік, в деяких країнах Європи, зокрема в Німеччині, була символом жіночої ніжності, м'якості, грації та краси.

Листя липи за формою нагадують серце, тому у східних і західних слов'ян вона стала втіленням таких прекрасних людських якостей, як сердечність і доброзичливість.

У давньогрецькій міфології липа символізувала подружню любов.

У німецькій міфології липа була священним деревом Фреї, богині любові і краси. Слов'яни теж шанували липу як священне дерево, як дерево-мати, що дарує своїм дітям все необхідне.

Лопух справжній

Біологічні особливості: дворічна трав'яниста рослина до 1,5–2 м заввишки, із стрижневим м'ясистим розгалуженим (до 60 см завдовжки) коренем. Стебло пряmostояче, ребристе, червонувате, шерстисте. Листки з черешками, великі, широкосерцевидно-яйцеподібні, здебільшого цілокраї, рідше виїмчасто-зубчасті, зверху зелені, шерстисті. Верхні листки яйцеподібні, загострені, здебільшого із заокругленою основою. Суцвіття – кошики, зібрані у верхівкові щитки. Обгортка кошиків складається з шипуватих, загострених на верхівці гачкуватих листочків. Квітки в кошику двостатеві, з трубчастим на верхівці п'ятизубчастим пурпуровим віночком. Сім'янки з чубком коротких зазублених щетинок. Цвіте з червня до середини серпня. Плоди досягають у серпні-вересні.

Лікарські властивості: сік, добутий зі свіжого листа лопуха, надає протипухлинну дію й перешкоджає відкладенню солей, допомагає в боротьбі з різними хворобами. Заслуговує на увагу й застосування цього соку в разі захворювань травного тракту, таких як гастрит, панкреатит, виразка дванадцятипалої кишки. Захищаючи слизову оболонку від подразнення, сік лопуха сприяє нормалізації функції шлунка, загоєнню виразок. Однак найдивовижнішою властивістю соку листа й кореня лопуха є його вплив на організм у разі онкології. Як показали останні дослідження, він володіє помітним цитостатичним ефектом, завдяки якому здатний затримувати розвиток злоякісних утворень в організмі. Зменшити випадіння волосся й запобігти ранній сивині допоможе втирання соку лопуха в шкіру голови. Виконуючи таку процедуру регулярно, можна також позбутися лупи.

Місце у фольклорі та міфології: дві основних якості лопуха – життєстійкість рослини і чіпкість його колючих квіток-кошиків визначили його символічне значення – стійкість і нав'язливість.

У слов'янському фольклорі лопух – символ нікчемності. Однак його часто називали дідком, так як існував звичай ставити символ доброго духу – сніп цієї колючої рослини біля воріт або дверей хати, хліва, щоб відігнати чужих ворожих духів, нечисту силу. Лопух, зірваний на Купала, охороняє від

хвороб, нещасть та злих духів. У деяких місцевостях з метою запобігти пошесті носили на шиї корінь лопуха.

Суцвіття лопуха часто впліталися в купальські вінки. За польської легендою, відрубана голова Іоанна Хрестителя скотилася в бур'ян, в зарості лопуха і полину.

Любисток лікарський

Біологічні особливості: багаторічна гола трав'яниста рослина. Стебло кругле, трубчасте, вгорі розгалужене, 100–200 см заввишки. Листки блискучі, перисто- або двічіперисторозсічені, з великими обернено-яйцевидними або округлоромбічними, на верхівці надрізано-зубчастими сегментами, при дотику прохолодні. Квітки двостатеві, правильні, дрібні, 5-пелюсткові, світло-жовті, зібрані у верхівкові круглі складні зонтики, які біля основи оточені багатолістими обгортками. Плід – жовто-бура двосім'янка. Цвіте у червні – липні.

Лікарські властивості: любисток лікарський діє як сечогінний, відхаркувальний, заспокійливий засіб, тонізуюче впливає на серцевий м'яз, посилює кишковий тонус, зменшує метеоризм, зумовлює збільшення кровонаповнення органів малого таза. Найчастіше ця рослина використовується як сечогінний засіб при набряках серцевого походження, асциті, хронічних запальних процесах у нирках та сольових діатезах. Крім застосування любистку як діуретичного засобу, його використовують при нервових захворюваннях, анемії, хронічних бронхітах, запаленні легень, метеоризмі і поганій перистальтиці кишок, болісних і мізерних менструаціях, як полегшувальний засіб під час пологів, а також проти паразитів.

З успіхом застосовують у дерматології й косметиці для видалення ластовиння, для лікування інфекційних тріщин куточків рота та гноячкових висипів на тілі. Настоем коріння двічі на тиждень миють голову при випаданні волосся і при лупі. Пом'яте свіже листя любистку прикладають до чола при головних болях різного походження. Листя і коріння любистку використовують і як приправу до страв.

Місце у фольклорі та міфології: любисток – дуже популярна рослина. Це одна з найдавніших приворотних трав. У слов'ян любисток зашивали в вінчальну сукню, що гарантувало

любов і вірність на всю довгу подружнє життя. Відвести, відібрати чужу дружину не можна. Важко буде хворіти той, хто наважиться це зробити. На Україні любовно називали цю рослину «люби мене – не покинь».

Любисток – оберіг хати, всієї садиби і всього навколо. Любистком разом з іншим зіллям вінчали хати на Трійцю. Робили хрест з трав і ставили на покуті, щоб охороняв від злих сил. Трава, освячена на Маковія, – захист від пристріту. Дівчата вмивалися настоянкою цієї трави, щоб обличчя було білим; намагалися додати відвар любистку в який-небудь напій юнакові, щоб на любов відгукнувся; крали з тих квітників, де чоловік і дружина жили в любові та злагоді.

Мак посівний

Біологічні особливості: однорічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, округле, голе, гладке, сизувато-зелене. Листки великі, чергові, сидячі, стеблообгортні, теж сизувато-зелені, голі, довгасті, надрізанолопатові із серцеподібною основою. Квітки великі, двостатеві, поодинокі, із дволистою опадаючою чашечкою і чотирипелюстковим віночком. Віночок різного кольору: білий, рожевий, світло-фіолетовий, пурпурний або яскраво-червоний, часто з темно-фіолетовою, темно-червоною або світлою плямою при основі. Тичинок багато. Зав'язь верхня. Плід – яйцеподібна або майже куляста багатонасіннева коробочка на короткій ніжці (макова голівка), розміром іноді до 6 см діаметрі. Насіння дрібне, ниркоподібне 1–1,5 мм у діаметрі, білого, сірого, синювато-чорного кольору, з нерівною ямчастою поверхнею і маслянистим ядром.

Лікарські властивості: препарати рослини заспокоюють нервову систему, мають легку болезаспокійливу, снодійну, пом'якшуючу, відхаркувальну дію. Відомі їх кровозупинні і потогінні властивості.

Настій пелюсток використовують як засіб проти кашлю при бронхітах, трахеїтах, ларингітах, і навіть від безсоння і тахікардії, лікують ним діарею і дизентерією. Корисний настій макового листа при мимовільному сечовипусканні і болях в черевній порожнині. Зовнішньо пелюстки застосовують у вигляді порошку або лосьйону.

Експериментально підтверджено, що спиртові екстракти, отримані з учорашнього насіння маку, мають протипухлинну активність. Насіння маку використовують при онкологічних захворюваннях органів черевної порожнини, і навіть при саркомах, конділомах і зовнішніх формах раку.

Місце у фольклорі та міфології: у давнину коробочки маку асоціювалися з людськими головами, і тому греки називали мак «кобіа», що означає «головка маку», а римський цар Нума замінив ними людські жертвоприношення Юпітеру.

Так само вчинив в IV ст. до н.е. римський імператор Юній Брут, який наказав приносити в жертву богині-чудовиську Манії головки маку і часнику замість дитячих голів (вірили, що Манія впливає на долі дітей).

Мак символізує спогади, тишу, сон. У грецьких міфах – емблема Гіпноса, бога сну, і Морфея, бога сновидінь, оскільки мак сприяв зануренню в сон.

М'ята перцева

Біологічні особливості: багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище, від якого відходять додаткові корені, стелиться і дає пагони. Стебло чотиригранне, галузисте, близько 0,5 м заввишки. Листки супротивні, короткочерешкові. Квітки дрібні, червоно-фіолетові, розміщені кільцями, зближеними в густі колосоподібні суцвіття на верхівках стебла й гілок. Віночок зрослопелюстковий, лійкоподібний, дещо неправильний, з чотирма лопатями. Плід, що утворюється рідко, складається з чотирьох горішків, у кожному з них по одній насініні. Насіння дрібне, маса 1000 насінин – до 0,1 г.

Лікарські властивості: м'ята перцева викликає подразнення нервових закінчень, збуджуючи холодні рецептори. У відповідь на це поверхневі судини звужуються, а внутрішні розширюються. Ефект – послаблення або усунення болювого синдрому.

Листя м'яти перцевої має корисні властивості: регулює артеріальний та венозний кровообіг, протидіє підвищенню внутрішньочерепного тиску та перенаправляє відтік крові на зовнішні вени. Має антисептичну, сечогінну, седативну, проносну дію. Завдяки вмісту ефірної олії м'ята перцева пригнічує життєдіяльність ряду спороутворюючих бактерій та

золотистого стафілокока. Листя м'яти перцевої приймають у вигляді настоїв при безсонні, істерії та невралгії; призначають у кардіологічній практиці як стимулятор серцевої діяльності, для покращення кровообігу та як атеросклеротичний засіб.

М'яту активно застосовують при захворюваннях верхніх дихальних шляхів та ГРЗ, використовують у лікуванні хвороб шлунково-кишкового тракту. Також м'яту п'ють при печії і підвищеній кислотності, болях в ШКТ, втраті апетиту та сповільненому травленні. Листя м'яти перцевої – популярний засіб для поліпшення стану волосся. М'ята в косметології використовується у вигляді настоянки і настою, а також у складі косметичних засобів.

Місце у фольклорі та міфології: у Стародавньому Римі м'ятною водою обприскували кімнати, самою рослиною натирали столи, щоб створити у гостей життєрадісний настрій. Вінки з м'яти пропонувалося носити на щорічному червневому святі богині на Капітолії, а в будні дні – учням, які досягнули важку науку – філософію.

Стародавні греки і римляни вважали, що запах м'яти підвищує розумові здібності. Це повір'я збереглося і в середні віки: студенти покладали на голови вінки з м'яти в дні екзаменаційних диспутів.

Огірок звичайний

Біологічні особливості: коренева система огірка складається з короткого стрижневого кореня і численних бічних коренів. Основна маса коренів розташована у верхньому шарі ґрунту, хоча окремі корені проникають на глибину до 1 метра і більше. Огірок має довге п'ятигранне ламке стебло до 2 м завдовжки, яке стелиться по землі і здатне утворювати бічні пагони. Стебло майже округле, з борозенками по кожній грані, опушеними безбарвними волосками, і досягає довжини 2 метри. Стебла мають вусики, які є метаморфозами листя, використовуються рослиною для закріплення на будь-якій опорі.

Листя в огірка прості черешкові, за формою листкова пластинка трьох- або п'ятилопатева. Листорозміщення чергове.

Квітки у огірка одностатеві – чоловічі та жіночі, зазвичай утворюються на одній рослині. Чоловічі квітки мають добре

розвинені тичинки з численним пилком. Жіночі квітки мають нижню зав'язь, добре помітну, відокремлену від віночка і рильця.

Плід у огірка – несправжня ягода (гарбузина), різного розміру, форми, опушеності, забарвлена в різні відтінки зеленого кольору.

Лікарські властивості: фахівці-дієтологи вважають огірки – санітаром людського організму. У них стільки лужних солей, що тільки чорна редька може побити цей рекорд.

Огірки покращують обмін речовин і мають здатність розчиняти камені в жовчному міхурі і сольові відкладення у нирках. За допомогою огірків можна швидко відновити в організмі кислотний дисбаланс. Особливо це необхідно при тривалих хворобах пов'язаних з гнійними ранами, які довго не гояться. Так само їх застосування рекомендовано для усунення набряків, пов'язаних із захворюваннями серця, як сечогінний засіб, тому що калій, який міститься в них, прискорює відтік зайвої рідини, яка накопичується в тканинах організму. Як профілактика дистрофічного стану і запальних процесів в серцевому м'язі так само використовують корисні властивості огірків.

Місце у фольклорі та міфології: огірок від слова «гіркий», в народі ще кажуть – гірок, гурок. Огірок тому символізував горе.

У той же час порівнювався з міцним здоровим юнаком; перезрілий жовтий огірок – застарий парубок.

Біля огірків господині виконували певні ритуали: підв'язували перший цвіт, пагони, зав'язь червоною ниткою з пояса або з хустки – щоб огірки в'язалися густо в бруньки.

Огірки, як і інші городні рослини, садили натщесерце, щоб гусениця не поїдала врожай.

Олива звичайна

Біологічні особливості: вічнозелене дерево 6–8 м у висоту. Листки супротивні, майже сидячі, цілісні, ланцетні або видовжено-яйцевидні, цілокраї, 5–10 см завдовжки, шкірясті, зверху темно-зелені, зісподу залозисто-сріблясті та опушені. Квітки правильні, дво- або одностатеві, в китицях, які

розміщені супротивно в пазухах листків; віночок білуватий, зрослолистий, з довгою трубочкою і чотирироздільним відгином. Плід – кістянка. Цвіте у травні-червні. Плоди досягають у вересні-жовтні.

Лікарські властивості: оливкова олія дуже корисна для травної системи. Вона поліпшує діяльність шлунка, кишечника, підшлункової залози та печінки, сприяє загоєнню виразок шлунка та дванадцятипалої кишки. Тим, хто страждає закрепами і нерегулярними випорожненнями, добре з ранку натщесерце випивати чайну ложечку олії. Крім того, оливкова олія має Жовчогінну властивість, тому її регулярно вживання допоможе при жовчнокам'яній хворобі. Оливкова олія має гарну омолоджуючу властивість, завдяки вмісту вітаміну Е і антиоксидантам, вона дійсно перешкоджає старінню клітин, розгладжує зморшки і запобігає їх появі. Це дозволяє надовго зберегти молодість і пружність шкіри. Оливкова олія корисна при зовнішньому застосуванні. Вона чудово підходить для сухої і чутливої Шкіри, пом'якшуючи її і перешкоджаючи втраті клітинами вологи. На відміну від тваринних жирів, оливкова олія приносить чималу користь – перешкоджає розвитку атеросклерозу, хвороб серця і судин, сприяє виведенню холестерину, допомагає в лікуванні органів травлення, зміцнює кісткову тканину. Оливкова олія має імуностимулюючу властивість.

Місце у фольклорі та міфології: у античній Європі священна олива була символом перемоги, миру і супутньої їм радості, втіленням родючості і достатку, еталоном чистоти і цнотливості, а також емблемою безсмертя.

Японці і китайці, що славляться іншим баченням світу, доповнили цю символіку новими позитивними значеннями: в Японії благословенна олива служить емблемою дружби і успіху, а в Піднебесній імперії уособлює такі похвальні людські якості, як холонокровність і незворушність.

У давньогрецькій міфології походження священного оливкового дерева пов'язано з особистістю богині Афіни, яка змагалася з богом морів Посейдоном за право панувати над красивим містом Аттика. Афіна принесла жителям цього полісу воістину безцінний дар, коли встромила в землю свій бойовий спис. Держак списа неймовірним чином зазеленів, розквітнув і перетворився в оливкове дерево з безліччю плодів на гілках.

Осика звичайна

Біологічні особливості: листопадне дводомне дерево родини Вербові заввишки до 30 м. Має кореневу систему з корінням, проникаючим глибоко в ґрунт, а також з розгалуженими поверхневим корінням. Крона дерева неправильної округлої форми. Діаметр стовбура може досягати 1 м. Стовбур циліндричний. Кора молодих дерев світло-зелена або зеленувато-сіра, гладка. З віком кора розтріскується і темніє. У нижній частині стовбура кора чорна. Деревина осики біла з зеленуватим відтінком.

Листя чергове, шкірясте, округле або округло-ромбічне, з округлою підставкою, гостре або тупе на вершині, городчасте по краю, на довгих, тонких, сплюснених черешках. Листові пластини з перистим жилкуванням. Верхня сторона листа зелена або жовтувато-зелена, нижня – сиза. Восени листя стає від золотисто-жовтих до червоних.

Квітки одностатеві, дрібні, зібрані в звисаючі сережки. Чоловічі сережки червонуватого кольору, довжиною до 15 см, жіночі сережки – зеленуваті, більш тонкі. Цвіте осика в березні-квітні, до появи листя. Плід представляє собою дрібну коробочку з насінням забезпеченими пучком волосків (пушок).

Осика росте в лісовій та лісостеповій зонах, невеликими ділянками в хвойних і широколистяних лісах, по берегах водойм, на болотах, по ярах. Живе осика до 90 років, розмножується вегетативно (нащадками від коренів) і насінням.

Лікарські властивості: препарати осики мають потогінну, жарознижувальну, протизапальну, знеболюючу, сечогінну, в'язучу, протигельмінтну здатності.

У народній медицині відвар кори осики використовують для лікування артрити, артрозу, ревматизму, захворювань нирок, сечового міхура (цистит), простати, шлунка (гастрит, диспепсія), для поліпшення травлення й апетиту, при проносі, дизентерії, геморої, подагрі, цукровому діабеті, в комплексному лікуванні онкологічних захворювань, сифілісу, для нормалізації роботи жовчовивідних шляхів.

Настій або відвар бруньок осики застосовують при подагрі, поліартриті, ревматизмі, геморої, гострому і

хронічному циститі, нетриманні сечі, хворобливому сечовипусканні (особливо під час вагітності і після операції), при аденомі простати, як жарознижуючий засіб при гарячкових станах. При циститі, геморої, гастриті, дизентерії також можна використовувати настоянку бруньок.

Мазь, приготовану з бруньок осики, зовнішньо застосовують для загоєння опіків, ран, виразок, розм'якшення гемороїдальних вузлів. Розпарені свіжі або сушені листя використовують у вигляді припарок при ревматичних, подагричних, гемороїдальних болях. Соком зі свіжого листя змащують лишай і бородавки.

Місце у фольклорі та міфології: осика – дерево-тотем, на якому вішали вбиту змію, аби вона не ожила. Для того, щоб покійник, в якому запідозрювали упиря, не виліз із могили, над ним забивали осиковий кіл.

Амулети з осики полегшують наслідки зурочень, очищують та захищають від шкідливих впливів. Осика – дерево, що починає негативну енергію. Через цю властивість осика раніше вважалася магічним деревом. Усім відомий найкращий спосіб боротьби з перевертнями і вампірами – осиковий кіл. За старих часів вважалося, що осика відганяє злих духів, тому її висаджували біля житла. У осиковій гаю можна знайти притулок від переслідування енергетичного вампіра, в якійсь мірі полегшити наслідки зурочення та пристріту.

Прямий контакт з осикою очистить вашу ауру від шкідливих впливів. Таку якість має не лише живе дерево, але й вироби з нього. Спілкування з осикою допомагає при нервозних станах, нав'язливих думках, безпричинному страху. У магії осика вважається деревом, котре відводить смерть. Вона сприяє прояву внутрішніх цілющих сил людини, забезпечуючи доступ до нашої справжньої суті, іноді прихованою під оманливою зовнішньою оболонкою.

У народі осику вважають деревом, яке відводить смерть. Не даремно в старовину носили з собою осикові кілочки, що відганяють нечисть і злих духів від людини. У деяких селах досі вбивають у дворах осикові кілки, які оберігають людей, майно та тварин від лихого ока. До речі, натільні хрестики, в старовину, також вирізали з осики, вірячи в те, що хвороби і біди обійдуть стороною людину, що носить цей хрест. Доведено

наукою, що осика поглинає негативну енергію і очищає ауру людини від шкідливих впливів. Періодично відвідуючи осиковий гай можна позбутися деяких хвороб і очиститися від пристриту і псування. Такими якостями володіє не тільки живе дерево, а й вироби з нього. З осикового дерева добре побудувати лазню, альтанку або колодязь. У колодязях, зрубаних з осики, у воді ніколи не заводиться цвіль, вода завжди буде чистою і прозорою.

Очерет звичайний

Біологічні особливості: трав'яниста багаторічна блакитнувато-зелена рослина родини Злакових (0,8–4 м заввишки), з довгим повзучим кореневищем. Стебло прямостояче, кругле, товсте (до 12 мм), голе, гладеньке.

Листорозміщення чергове, стебло до верхівки облистнене. Листки лінійно-ланцетні (1–5 см завширшки), плескаті, шорсткі, по краю гострошорсткі. В місці переходу листової пластинки в піхву замість язичка розміщений ряд волосків. Листя очерету повертається ребром до вітру, а гнучка соломину згинається, але не ламається. На вітрі все листя очерету виявляється на одній стороні, майорить, мов прапор, вказуючи напрям вітру, як флюгер.

Квітки дрібні, непоказні, зібрані у велике (10–30 см завдовжки) волотисте суцвіття. Волоть густа, пухнаста, під час цвітіння розлога, звичайно з пониклою верхівкою. Гілочки волоті гострошорсткі. Колоски (9–12 мм завдовжки) темнувато-буруваті, звичайно з фіолетовим відтінком, рідше жовтуваті. Колоски 37-квіткові, лінійно-ланцетні, стиснуті з боків. Колоскові луски ланцетні, неоднакової довжини, коротші від квіткових. Нижні квітки в суцвітті тичинкові, решта – двостатеві. Квітки мають дві квіткові луски, три тичинки з фіолетовими пиляками і маточку з верхньою зав'яззю та двома короткоперистими темно-червоними приймочками. Нижня квіткова луска на верхівці витягнута в довге шилоподібне вістря, яке в 2–3 рази довше за луску. Верхня квіткова луска в кілька разів коротша від нижньої, вісь колоска майже по всій довжині вкрита волосками. Плід – довгаста зернівка.

Росте у вільшняках, на лісових та низинних болотах, у плавнях. Часто утворює густі зарості. Тіньовитривала рослина. Цвіте в липні-вересні. Поширений у всій Україні. Заготівля провадиться в районах поширення.

Лікарські властивості: крім практичних якостей очерет володіє рядом лікарських властивостей, які першими визначили медики Сходу. У Китаї його кореневища вважали протиотрутою при отруєнні морепродуктами і рибою, використовували як протиблювотний і жовчогінний засіб, прописували при простудних захворюваннях і хворобах сечовивідних каналів.

У листі очерету містяться вітамін С, крохмаль, цукри, каротин і амінокислоти, а стебла багаті целюлозою.

У науковій вітчизняній медицині очерет звичайний не використовується. Травники сибірських земель рекомендують відвар з його пагонів для лікування циститів, набряків, простудних захворювань, а також хвороб передміхурової залози. Свої Цілющі властивості проявляє в поєднанні з горцем пташиним і щавлем. Настій з очеретяних пагонів рекомендується вживати при анемії, авітамінозах і загальному занепаді фізичних сил. Сечогінними властивостями володіє спиртова настоянка з листя.

У висушеному вигляді з них виготовляють порошок, яким присипають погано загоюються виразки і рани, які гнояться. Слизовими виділеннями стебел обробляють місця укусів комахами. При кишкових та шлункових захворюваннях очерет рекомендується в раціоні як компонент дієтичного харчування. При отруєннях свіжий попіл очеретяних стебел використовується як протиблювотний засіб.

Місце у фольклорі та міфології: очерет – символ слабкості, ламкості, непостійності. «Тепер ще ти надієшся собі опертися на оту поламану очеретину, на Єгипет, що, коли хто спирається на неї, то вона входить у долоню йому і продірявлює» (Друга книга царів, 18, 21). Так підкреслюється безсилля фараона.

Вислів «надломлена очеретина» вживається для означення слабкості віри, надломленості характеру.

У давнину очерет використовували як перо для писання, як міру довжини.

В Англії ця рослину називають «котячим хвостом» і вважають доброю прикметою знайти очерет із зеленою голівкою. Очерет на Британських островах вважався щасливим рослиною, що володіє цілющими і захисними властивостями.

У Єгипті і Старому Завіті очерет називали очеретом і вважали, що з цієї рослини був зроблений кошик, в якому лежало немовля Мойсей. Сюжет з відправленням немовляти в очеретяному кошику по річковим водам вельми популярний. У грецькій історії він пов'язаний з Главкою, яка народила сонячного героя від Аполлона, в аркадській – з майбутнім царем Саргоном. У римській – близнюків Ромула і Рема теж в очеретяної кошику відправляють по хвилях Тібру.

Очерет хоч і насаджений Богом, проте ним заволоділи чорти, і очерет, як і осот, є їхньою господею. Кажуть, ніби чорт і по цей час ніяк не може згадати, що саме йому перепало колись.

Повір'я: Очерет належить чортам, де вони проживають, бо росте на болотах; тому дорога до пекла заросла очеретами.

Прокляття: Бодай тая річка очеретом заросла (П. Чубинський); Щоб тебе очеретиною зміряли! (побажання смерті – від старого звичаю міряти покійника очеретиною).

Паслін солодко-гіркий

Біологічні особливості: напівкущова, з повзучим кореневищем рослина родини пасльонових. Стебла висхідні, виткі, 1–3 м завдовжки, розгалужені, голі або негусто опушені.

Листки чергові, черешкові, видовжено яйцеподібні, з цілими краями, на верхівці загострені, при основі здебільшого серцевидні, з обох боків розсіяно волосисті; верхні листки – при основі з частками по боках.

Квітки двостатеві, правильні, зібрані півзонтиками, які утворюють у свою чергу волотеподібне суцвіття; віночок фіолетовий, п'яти роздільний, з довгастими частками, при основі яких є по 1–2 зеленаві плямочки. Плід – яйцеподібна червона ягода. Цвіте з травня по серпень.

Лікарські властивості: рослина містить стероїдні алкалоїди солацеїн, соланеїн, соламаргін, соласонін та інші, агліконами яких є соланідин, томатидин і соласодин; дубильні речовини (8,5–11,5%), сапонінові кислоти (дулкамаретинова і дулмаринова) і глікозидну гірку речовину дулкамарин.

Не дивно, що така помітна рослина має багатьох прихильників у народній медицині. Проте його лікарська дія зводиться лише до поліпшення обміну речовин. Чай з нього п'ють – недостатньо обґрунтовано – при катарах верхніх дихальних шляхів, бронхіті, астмі, подагрі, ревматизмі, водянці, екземі і інших шкірних хворобах.

У народній медицині відомі потогінні, протизапальні, відхаркувальні, діуретичні, жовчогінні, знеболючі, слабкі наркотичні й проносні властивості рослини, її здатність поліпшувати обмін речовин, послаблювати статеву збудливість (анафродіазична дія) та виганяти глистів.

Усередину препарати пасльону солодко-гіркого вживають при захворюваннях шкіри (сверблячка, дерматити, кропив'янка, екзантема, хронічні екземи, лишай, псоріаз, ексудативний діатез, золотуха, запальні процеси й різні висипи на шкірі), подагрі, ревматизмі, астмі, грипі, хронічних бронхітах і коклюші, ускладненнях після застудних захворювань (невралгії, біль у вухах, проноси, запалення сечового міхура, нерегулярні місячні тощо), жовтяниці, водянці та від глистів.

При шкірних захворюваннях для посилення терапевтичного ефекту разом проводять і місцеве лікування (компреси, примочки, обмивання і ванночки з настоєм трави).

У гомеопатії рослину використовують при катарах та слабості сечового міхура, гострих і хронічних захворюваннях шкіри, м'язових і суглобних ревматизмах, невралгії, грипі й катарі органів дихання та кашлі.

Перець солодкий

Біологічні особливості: біологічно перець – багаторічна рослина, але обробляється зазвичай як однорічна. Якщо на зиму його перенести в тепле приміщення, він продовжить свій розвиток і плодоношення.

Коренева система перцю стрижневого типу, рясно гілкується, з великою кількістю бічних і додаткових коренів. Основна маса коренів розташована у верхньому шарі ґрунту. Найбільш інтенсивно корені ростуть до початку утворення плодів, потім їх зростання поступово знижується. На торф'янистих тепличних ґрунтах, а також при пересадці

розсади коренева система перцю сильно розгалужується і наближається до мичкуватої, розташовуючись на глибині 20–30 см. На ріст кореневої системи також впливають зміна мікроклімату, вологість ґрунту, слабка освітленість і інші фактори. Відновна здатність кореневої системи у перцю слабка, тому розсаду краще вирощувати без пікірування.

Стебло перцю трав'янисте, в нижній частині відбувається одеревіння. Кожний пагін закінчується утворенням одного-двох плодів. Два-три пагони продовження утворюються з пазух нижніх листків. Пагони перцю дуже крихкі, тому при догляді за рослинами і збирання врожаю необхідно бути гранично обережним і намагатися не пошкодити рослини.

Рослини розрізняються за характером зростання і галушення стебла. Форми з обмеженим зростанням після утворення 2–3 пагонів припиняють ріст. До них відносяться скоростиглі сорти. Форми з необмеженим зростанням продовжують рости до кінця вегетації. Це найчастіше сорти пізньостиглі, їх вирощують в захищеному ґрунті. Залежно від особливостей розгалуження стебла виділяють три форми рослин: штамбові – одностеблові, розгалужуються тільки у вершини головного стебла; напівштамбові – в нижній частині головного стебла утворюють 1–3 коротких пагони; куцисті – головне стебло галузиться від самого початку, довжина бічних пагонів більше половини висоти куца.

Квітки у перцю двостатеві, частіше утворюються по одній на кожній бічній гілці. Загальна кількість квіток на одній рослині за період вегетації досягає 15–100 штук і більше. Залежно від сорту і умов вирощування перець зацвітає через 40–60 днів після появи сходів. Квітки розкриваються в першій половині дня: в сонячну погоду – з 6 до 10 годин ранку, в похмуру – пізніше.

Перець – факультативний (частковий) самозапильний. Плід перцю – 2–3-гніздова несправжня ягода, яка складається з оплодня (м'якоті) і плаценти з насінням. Форма плоду найрізноманітніша: куляста, конусовидна, кубовидна, призмовидна. Маса плоду змінюється в межах від 0,5 до 150–200 м і більше. Довжина плоду варіює від 1 до 30 см, діаметр може досягати 10–11 см. Товщина стінок плоду – 1–10 мм. Забарвлення плодів перцю найрізноманітніше: у фазі

технічної стиглості воно буває світло-зелене, зелене, темно-зелене, молочно-біле, фіолетове, у фазі біологічної стиглості – червоне (з різними відтінками), жовте, помаранчеве, коричневе.

Насіння плоске, витягнуте, світло-жовте. Діаметр від 0,18 до 0,4 см і більше, маса 1000 штук насіння від 4 до 6 р. Насіння зберігає схожість 2–3 роки.

Лікарські властивості: вітамінний склад перцю досить великий: вітаміни С, В₁, В₂, В₆, РР, А, каротин, залізо, цинк, натрій, калій, фосфор, магній. До складу перцю як пекучого, так і солодкого, входить алкалоїд капсаїцин, який надає йому винятковий смак і аромат. Ця корисна речовина має лікувальні властивості, вона стимулює роботу підшлункової залози і шлунку. Його специфічний смак підвищує апетит. Капсаїцин знижує тиск, значною мірою сприяє розрідженню крові, що природно знижує ризик утворення тромбів. Ще міститься в перці рутин – захисник стінок кровоносних капілярів.

Корисні властивості перцю настільки великі, що варто з'їсти 40 грамів солодкого перцю і набрати за день необхідне організму кількість вітаміну С. На відміну від інших корисних фруктів і овочів в перці вітамін С зберігається протягом майже трьох місяців. Основна кількість вітамінів в перці знаходиться біля самої плодоніжки. Вітамін А, що входить в перець, відмінно стимулює ріст волосся, покращує стан шкіри, позитивно впливає на зір і слизові оболонки організму людини. Вітаміни, що входять в перець, допоможуть призупинити вимивання з організму кальцію, тим самим запобігають остеопорозу, особливо небезпечний у літньому віці. Перець підніме імунітет, впорається з такою недугою, як анемія.

Якщо говорити про такий різновид перцю, як солодкий перець, то він є штучно виведеним із звичайного гострого стручкового перцю. Корисні властивості перцю солодкого нітрохи не поступаються іншим видам перцю. У ньому неймовірна кількість легкозасвоюваних цукрів організмом, таких як глюкоза і фруктоза. Важливо, що при обробці солодкого перцю корисні речовини зберігаються майже в повному обсязі. Він має протипухлинну, протизастудну, антисклеротичну, жовчогінну, сечогінну, судинорозширювальну властивості. Солодкий перець – чудовий цукрознижуючий і загальнозміцнюючий овоч.

Місце у фольклорі та міфології: перець – означає чоловіче начало, символ відмінного чоловічого здоров'я, його репродуктивних функцій.

Підсніжник звичайний

Біологічні особливості: підсніжник – зимостійка, дрібноцибулинна рослина, що належить до сімейства амарилісових. Рослина невисока, в середньому 8–20 см, з плоскими лінійними листками, що з'являються одночасно з квітконосом.

Квітка поникла, за формою нагадує дзвіночок. Пелюстки і чашолистки у квітки розрізнити неможливо. Видно лише шість чисто білих часток оцвітини: три зовнішні – довгі, еліптичні і три внутрішні, більш короткі, клиновидні, з зеленою плямою у вершині, видні тільки в розкритому бутоні.

Плід підсніжника – м'ясиста коробочка, округлої форми з трьома стулками, в яких зріють нечисленні насіння. Соковитий придаток на насінні приваблює мурах, які розтягують насіння, тим самим поширюючи рослини підсніжника білосніжного.

Лікарські властивості: найбільшу цінність з лікувальної точки зору являють собою цибулини рослини. Їх збирання рекомендується проводити в квітні-травні. При цьому слід зазначити, що пролісок – зникаюча рослина, занесена в Червону Книгу, в зв'язку з чим по можливості слід залишати його цибулини в землі і задовольнятися збором його надземної частини, яка просто акуратно зрізується ножом на висоті 3–5 см. У листі і квітках проліски також містяться активні компоненти і речовини, придатні для використання в народній медицині, тому користь від такого збору буде безсумнівною.

Якщо говорити про хімічний склад проліски, то ключовим його компонентом є алкалоїди, включаючи галантамін. Галантамін – отруйна речовина, здатна при передозуванні призводити до дуже тяжких наслідків. Однак у невеликих дозах ця отрута – незамінний засіб лікування поліомієліту та церебрального паралічу. Також дані алкалоїди допомагаютьвиліковувати міастенію, міопатію, радикуліт і поліневрит.

Місце у фольклорі та міфології: латинська назва підсніжника – галантус – походить від грецьких слів «гала» –

молоко і «антос» – квітка. Тому інколи його і називають «молочною квіткою».

Існує легенда: коли Бог вигнав Єву з раю, падав сніг, було дуже холодно і вона, стривожена і засмучена, йшла гаєм. Чорний ворон над нею кряче, а вона ось-ось заплаче. Щоб Єву розвеселити і надію подати, вирішили декілька милосердних сніжинок її зігріти й красою зачарувати. Вони з легеньких сніжинок-пушинок у ніжні квіточки перетворилися. Єва на них дивилася, милувалася ними, і від того їй ставало тепло і затишно. Квіти підсніжники нагадували, що скоро сонечко засяє, усіх теплом приласкає.

Тільки треба сподіватися та чекати.

Відтоді підсніжник – це символ надії, нового та неповторного.

Просо посівне

Біологічні особливості: просо звичайне – однорічна яра трав'яниста рослина.

Коренева система – мичкувата, проникає у ґрунт на глибину 1–1,2 м і глибше, у боки – до 0,5 м. Краще розвивається на пухких ґрунтах, формуючи густе сплетіння коренів. При достатній вологості ґрунту, елементів живлення та теплій погоді на нижніх надземних стеблових вузлах можуть утворюватися повітряні (опірні) корені. Характерною особливістю кореневої системи проса є її недостатня засвоювальна здатність.

Стебло – прямостояча порожниста соломка заввишки 0,4–1,5 м при середній висоті її 0,8–1,2 м; складається з 5–10 міжвузлів, відкриті частини яких, крім верхнього, слабоопушені. Стебла за сприятливих умов здатні до гілкування, утворюючи бічні гілки з продуктивними суцвіттями.

Просо – висококущиста рослина. В умовах достатнього зволоження ґрунту і при розрідженій сівбі може утворювати кущ, який містить 5–10 і більше продуктивних стебел. При звичайній рядковій сівбі утворюється 2–3 продуктивних стебел.

Листки – більші, ніж у хлібів першої групи, мають лінійно-ланцетну листову пластинку завдовжки 15–65 і завширшки

1,5–4 см. Листкова піхва густоопушена, пластинка опушена або гола. Вушка відсутні, язичок короткий, в'їчастий.

Суцвіття – волоть завдовжки 10–40 см, на осі якої розміщуються внизу півкільцями, вище спіральне по 10–40 гілок першого порядку та багато другого – п'ятого порядків. В основі гілок у деяких форм проса утворюються невеликі потовщення (пухирці) – подушечки. Завдяки їм у деяких форм проса гілки вищих порядків відхиляються від осі та інших гілок під більшим чи меншим кутом і волоть набуває відповідної форми.

На кінцях кожної гілочки розміщуються два колоски, з яких один – редукований до короткої колоскової луски, другий – з двома довшими колосковими лусками, між якими знаходяться дві квітки – одна безплідна, у вигляді двох невеликих квіткових лусочок, друга – з нормально розвиненими квітковими лусками, тичинками та маточкою.

Просо – факультативна самозапильна рослина. Перехресне запилення спостерігається у 1–10% рослин, іноді – 15–20%. Плід – плівчата зернівка.

Лікарські властивості: білок, що містить в просі за кількістю дорівнює манної крупі, але за якістю набагато вище. Крохмалю стільки ж, скільки і в рисі, калію і магнію в просі більше ніж у рисі в 4–5 разів. За кількістю амінокислот він все ж таки поступається гречці. Але в ньому міститься багато марганцю, нікотинової кислоти і міді. Завдяки цьому пшоно потрібно призначати в лікувальному харчуванні хворим з анемією, оскільки він стимулює кровотворення. Магній розширює судини, тим самим, при щоденному вживанні призводить до зниження артеріального тиску.

Ще одна цілюща властивість проса, це здатність виводити з організму рештки антибіотиків, і захищати слизову кишечника від їх шкідливого впливу. Тому в якості лікувального харчування людям, які отримують антибактеріальну терапію, рекомендується вживати в їжу просо. Є дані в сучасній літературі, що цей злак уповільнює зростання пухлин. Ще одна цінна якість – прискорює загоєння переломів кісток і загоєння ран. Так само рекомендується як лікувальне харчування хворим на псоріаз, тому що це єдина лужна крупа.

Місце у фольклорі та міфології: просо символізує добробут. Вірили, що просо добре уродить, якщо на поле викинути старі личаки. Під час посіву роздягалися догола і до схід Сонця тричі оббігали поле (Полісся, Чернігівщина), «посолонь» (Полісся, Житомирщина), обходили зажмурившись (Чернігівщина), при цьому казали: «Прийди N. (ім'я покійника), і горобців відмов, щоб летіли на ліси-болота, щоб оминали просо, пшеницю і це твоє поле»; піском з могили осипали поле; закопували солонину в пашню.

Коли сіяли просо, забутий в печі хлібчик закопували по кутках поля і казали: «Я забула хліба в печі, хай забудуть горобці просо у стоги» (Чернігівщина); в насіння крошили хліб, який випав з рук дитини (Волинь). Від горобців просо рятувала нитка, випрядена у Страсний четвер в інший бік (до сходу Сонця, випрядена стоячи), – нею тричі обводили поле, де було посіяне просо (Полісся). Сіяли мовчки, до сходу Сонця, в туман; першу жменю насіння кидали із заплющеними очима (Полісся).

Під час вечері в переддень Різдва убивали горобця із словами: «Так вас усіх буду драти, як будете на просо літати». Коли сіяли, не радили братися за голову і зачісуватися, щоб не було бур'янів (Чернігівщина). Пока не закінчилась сівба проса, заборонялося митися, змінювати або прати білизну (Полісся).

У весільних піснях рослина порівнювалася з косою – «дівочою красою», яку готували під меч. На весіллі замовляли: «Дірую мішок проса, щоб не ходила молода боса» (Чернігівщина). Просо сипала «через рукав», коли квочка вперше знесе яйце з побажанням отримати стільки яєць, скільки було «просинок» (Полісся), іноді казали: «Скільки тих пшонин, щоб стільки було яєць» (Житомирщина). Коли бачиш просо увісні – будуть сльози (Полісся). Приказка: Просо вітру боїться, а дощеві кланяється.

Пшениця звичайна **(Пшениця м'яка)**

Біологічні особливості: пшениця утворює добре розвинену, розгалужену кореневу систему мичкуватого типу. Основна маса її розміщується в орному шарі ґрунту, окремі корені проникають на глибину 1,5–2 м і більше.

Ріст зачаткового стебла починається з часу проростання зерна. У пшениці воно має назву соломину, яка складається з 47 міжвузлів, розділених стебловими вузлами. Росте стебло у висоту за рахунок поділу клітин біля вузлів. Його міжвузля видовжуються і потовщуються. Одночасно стебло росте і верхівкою всередині листової трубки. Кожне наступне міжвузля довше за попереднє. Після закінчення цвітіння ріст стебла зовсім припиняється.

Листок пшениці складається з листової пластинки та листової піхви, яка щільно охоплює стебло. У місці переходу піхви у листову пластинку є язичок, що запобігає затіканню у піхву води, потраплянню пилу тощо. По боках язичка є вушка. За вушками і язичком пшеницю відрізняють від інших злаків до викидання рослинами суцвіть. Найперше утворюються прикореневі листки, які формуються з підземних вузлів. Пізніше з надземних вузлів ростуть стеблові листки. Листки виконують важливу фізіологічну функцію в житті рослини, забезпечуючи проходження процесу фотосинтезу, транспірації і газообміну. Чим більша асиміляційна поверхня, тим вища продуктивність рослин.

У пшениці суцвіття – колос, який складається з членистого стрижня і колосків. На кожному виступі колосового стрижня міститься по одному багатоквітковому колоску. Загальна їх кількість коливається від 16 до 22 шт. Довжина колоса, кількість колосків у ньому залежить від сортових особливостей і технології вирощування. Колосок складається з двох колоскових лусок, які захищають від пошкоджень квітки, а потім зерна, які з них розвиваються. Пшениця – самозапильна рослина, але у жарку погоду може запилюватися перехресно.

У пшениці плід є одночасно насінною і має назву зернівка. Зовні зернівка вкрита плодовою і насінною оболонками. Вони захищають зерно від впливу чинників зовнішнього середовища і пошкодження хворобами та шкідниками.

Лікарські властивості: у давнину про лікувально-дієтичне значення пшениці писали лікарі Індії, Греції, Риму, Китаю, Ірану та інших країн. Авіценна рекомендував кашку, що містить пшеничне борошно, крохмаль і шафран, в якості ефективного лікарського засобу для виведення ластовиння.

Лікарі також широко рекомендували різні хлібні і борошняні вироби з пшеничного борошна при захворюваннях шлунка, печінки.

У індо-тибетській медицині пшениця вважається популярним засобом для лікування набряків, ран і пухлин.

Пшеничні висівки дуже багаті вітамінами групи В, мінеральними речовинами, особливо калієм, клітковиною, тому вони широко використовуються в дієтах, ожирінні, гіпертонічній хворобі, жовчнокам'яної хвороби, атеросклерозі. Одне з їх цінних якостей – здатність знижувати рівень цукру в крові хворих діабетом.

У таджицькій народній медицині як потогінний і жарознижуючий, а також дієтичний засіб призначають різні домашні макаронні супи з додаванням ріпчастої цибулі і перцю.

Лікувальне застосування має жирне масло, що отримується із зародків пшеничного зерна, багате вітаміном Е: сприятливий ефект при лікуванні важких наривів, подагри, переміжної кульгавості та інших захворювань.

Щоденна каша з пророслого зерна лікує, крім онкології, туберкульоз, бронхіти, запалення легенів, виразку шлунка і дванадцятипалої кишки, екзему, стримує каменеутворення в організмі. Помічено, що відновлюються первісний колір волосся, їх густина, а також гострота зору, координація рухів, зміцнюються зуби.

Місце у фольклорі та міфології: про пшеницю як Райське дерево є багато щедрівок і деякі колядки.

Святковий обжинковий житній сніп, перший з лану, заносили до комори зі словами: «Щоб велося від хліба до хліба». Цього снопа освячували в церкві на Маковія або на Спаса і зберігали в коморі чи на горищі. У Святвечір господар вносив його до хати і ставив на покуті, щоб рік був щасливим і багатим. Упродовж Різдяних свят цей сніп (снопок, дід, дідух), який символізував померлих родичів, стояв на покуті. Після Водосвяття його обмолочували, перевеслами з нього обв'язували дерева, щоб краще родили, соломі спалювали, а зерном навесні починали засівання ниви. Бо солома – це символ віджилого, старого, змертвілого, а зерно – нового, що зросте й дасть новий урожай. Засівається на нове життя, на щастя і здоров'я, на Новий рік та на довгий вік. Засівати можуть лише хлопчики чотирьох-семи років. Адже засівати – то властивість

тільки чоловіків. А жінка, як і земля, приймає в себе зерно і зроджує плід. Засівають із рукавиці зернами гречки, вівса, ячменю, та найбільше – жита. При цьому промовляють засівальні віншування: «Зароди, Боже, жито, пшеницю, всяку пашницю!»

Щодо хлібних злаків, то, за народними віруваннями, одразу ж після створення світу ні жита, ні пшениці не було, а пшениця виникла вже після кукіль-трави, а жито – із стоколосу. Житній колос раніше був удвічі більший за нинішній. Богородиця, бажаючи пересвідчитися в милосерді людей, прийшла в село під виглядом жебрачки просити милостині. Жінка пекла млинці й відмовилася дати їй шматочок, відказавши: «Іди геть, стара карго! Я краще дам собаці!» Богородиця, розгнівавшись, вийшла в поле, взяла колос і обірвала його вершечки, скільки захопила рука, а решту залишила на згадку. Також розповідають, що пшениця виросла зі сліз Адама, змішаних із землею, взятою біля райського порогу, а зі сліз Єви вирости коноплі.

Щоб посіви пшениці були чистими (без бур'янів), сіяли у чистій одежі у Чистий четвер. Сіяли натщесерце (Полтавщина). Відьму можна розпізнати і спастися від її вроків, поклавши зерно пшениці під язик, яке залишилося від Різдва. Освячення вінків із колосся пшениці відбувалося в день Маковіїв (1/14 серпня). Зерно пшениці освячували в церкві у переддень Різдва (Закарпаття). На Закарпатті батько прикладав великодній хліб до голови дочки-молодої зі словами: «Хай люди тебе шанують, як пшеничну паску». На неурожай вказував грім, крик птахів, який був почутий у Юрія день під час «ходіння в жито» (Новоград-Волинський). Якщо побачиш пшеницю увісні – станеш вдівцем або вдовицею. Заразом стигла пшениця – станеться щось хороше.

У Юрія день на житнє поле підкидали варені яйці, діти їх підбирали, катали по житі, це називалося «святити жито» (Сумщина). На св. Юрія ішли на житнє поле, щоб викликати дощ (Чернігівщина). На Західному Поліссі, щоб жито заколослося, трубили в труби. Закінчивши жнива, житню «бороду» поливали водою, щоб не було засухи. Порошком перепаленого жита присипали сухий лишай, а житнє борошно разом із бузиновою корою застосовували при набряках.

На Київщині та Полтавщині свіжі рани заліплювали хлібним м'якушем, ним викачували опухлі залози при золотусі. Гарячий хліб притискали до лишаїв, бородавок, клали у дупло болючого зуба. На Волині вважали, що якщо мати-годувальниця з'їсть окраєць хліба, який після заходу Сонця кинули до криниці і вийняли до Схід Сонця, то в неї буде багато молока. Житню соломі після гадання у переддень Різдва відносила на засіяне пшеницею поле оголена дівчина. Для захисту від птахів під час сівби жита брали в рот землю, щоб птахи «не пили» зерно (Закарпаття).

Перший цвіт із трьох, шести, дев'яти колосків з'їдали, щоб не хворіти (Полісся).

Редька посівна

Біологічні особливості: редька посівна – одно-дворічна трав'яниста рослина до 90 см заввишки. Корінь товстий, м'ясистий, веретено- або ріпоподібний, з гострим смаком, білий або забарвлений в рожевий, червоний або чорний колір.

Стебло прямостояче, гіллясте. Нижнє листя перистороздільне, черешкове; верхні – зменшені, майже цільні, чергові.

Квітки білі або рожеві з фіолетовими жилками, в рідких коротких кистях.

Плоди – стручки, веретеновидні, потовщені. Цвіте в травні-червні.

Лікарські властивості: лікарською сировиною є коренеплоди і свіжий сік; переважніше форма з чорним коренем.

Коренеплоди редьки містять вуглеводи, азотисті екстрактивні речовини, жири, зольні речовини, фітонциди, вітаміни С, В, кристалічна речовина рафанол, холін, аденін, пентозани, аргінін, гістидін, йод, бром, ферменти – діастазу, глюкозидази, оксидазу, каталазу.

У редьці виявлено активну бактерицидну речовину лізоцим. Редька відрізняється високим вмістом солей калію. Особливо багата їм чорна редька. За змістом солей калію редька серед овочів стоїть на першому місці.

Гострий своєрідний смак редьки залежить від наявності в ній ефірних масел, що містять сірку, тому вона є хорошим

засобом для порушення апетиту. Редька посилює секрецію шлункового соку, покращує травлення, має сечогінну і жовчогінну дію, підвищує толерантність організму до вуглеводів. Сік із чорної редьки застосовується як жовчогінний засіб у вигляді 25–30%-го водного розчину по 110–150 мл.

У народній медицині редьку вживають як протизастудний (при лихоманці), відхаркувальний (при бронхіті, кашлюку, кровохаркання, захворюваннях горла і легенів) у формі льодяників з сиропу, приготованого на її соку або соку з медом.

Місце у фольклорі та міфології: редька символізує неприємності: «Кажуть мені редьку їсти, редька гіркенька; кажуть мені жінку бити – жінка молоденька».

Увісні редька віщує горе.

Через гіркість її називають хріновою матір'ю.

У піст хрін і редька були звичайною, хоч і не дуже приємною їжею: «Уже дзвонять на хрін, на редьку», тобто вже починається піст.

Ріпа городня

Біологічні особливості: ріпа – овочева коренеплідна дворічна рослина родини Капустяних. У перший рік розвиває розетку листків і коренеплід, на другий – квітконосне стебло і насіння.

Стебло прямостояче, облистнене, 30–100 см заввишки. Прикореневі листки ліроподібні, жовтаво-зелені, вкриті щетинками. Стеблові листки сизуваті; нижні – ліроподібні, верхні – стеблообгортні, сидячі, ланцетні.

Квітки двостатеві, правильні, золотаво- або блідо-жовті, зібрані в щиткоподібне суцвіття; оцвітина подвійна, чотиричленна.

Плід – багатонасінний стручок з шилоподібним носиком. Цвіте з травня по серпень. Ріпу вирощують на городах по всій території України.

Лікарські властивості: у хімічний склад ріпи входять вітаміни, вуглеводи, мікроелементи, а також особливий рідкісний елемент – глюкорафанин – рослинний «попередник» сульфорафана. Володіє сильними протираковими та антидіабетичними властивостями. Глюкорафанин міститься

практично у всіх видах капусти, але в біологічно значущих кількостях він присутній лише в нашій улюбленій ріпі і «їхніх» броколі, цвітній капусті і кольрабі.

За вмістом вітаміну С ріпа майже вдвічі перевершує апельсини, лимони і капусту. Адже вони вважаються чемпіонами за змістом аскорбінової кислоти. Крім того, в ріпі є вітаміни А, В₁, В₂, В₅, РР, каротин, калій, кальцій, фосфор, магній, залізо, натрій, сірка, невелику кількість марганцю і йоду.

За кількістю фосфору ріпа випереджає редиску і редьку. Ріпа включає в себе цілий набір необхідних людському організму мінеральних солей, які надають їй цілющі властивості. Солі сірки, приміром, очищають і знезаражують кров, розщеплюють камені в нирках і сечовому міхурі. Вони надають корисну дію при інфекціях, шкірних захворюваннях і бронхіті.

У ріпі є магній. Тому ріпа є профілактичним засобом проти онкологічних захворювань. Магній до речі, допомагає кістковим тканинам акумулювати кальцій, що дуже важливо для розвитку і зміцнення скелета, особливо в зростаючому організмі дітей і підлітків. Та й для літніх людей, у яких кістки починають слабшати (отже, з'являється небезпека розвитку остеопорозу) цей фактор має важливе значення.

Ріпа дуже корисна для організму. Завдяки цілющим і лікувальним властивостям ріпу застосовують у народній медицині для попередження і лікування багатьох захворювань.

Із давніх пір ріпу використовують у народній медицині. Ріпа очищає і оздоровлює шлунок і кишечник. Ріпа має антисептичну і сечогінну властивість. Страви з ріпи рекомендується при діабеті та ожирінні.

Ріпа є низькокалорійним продуктом і дуже сприяє зниженню ваги. Також її рекомендується вживати при цукровому діабеті, захворюваннях печінки і жовчного міхура. Вона допомагає нормалізувати обмін речовин і стимулює діяльність шлунково-кишкового тракту.

Сік зі свіжих коренеплодів ріпи використовується як відхаркувальний і діуретичний засіб. Ріпа добре зберігається, тому використовується для профілактики гіпо- та авітамінозів, а також як лікувальний продукт при гіпоацидному гастриті, спастичному коліті.

Місце у фольклорі та міфології: вважається, що батьківщина ріпи – Азія. Її вирощували задовго до нової ери. У Стародавній Греції, наприклад, ріпу культивували поряд з виноградом і хлібними злаками. До появи картоплі в Європі її роль у повній мірі виконувала ріпа, а на Русі вона була, мало не важливіше хліба, особливо в голодні роки.

Колись під час свята Самайна (ніч з 31 жовтня на 1 листопада) з великих коренеплодів ріпи видовбували середину і вставляли в них запалені свічки. Ці імпровізовані свічники ставили на підвіконня, щоб відганяти злих духів. Ця традиція збереглася до сьогоднішнього дня, але замість ріпи нині використовують гарбуза.

Використовували ріпу і для припинення відносин. «Якщо у вас є шанувальник або прихильниця, яких ви не в змозі переконати залишити вас у спокої, поставте перед ним або нею миску ріпи. Вони все зрозуміють».

На Русі існувало повір'я, що ріпа, що зберігається в будинку, охороняє всіх і все, що в ньому є, від негативу.

Рогіз широколистий

Біологічні особливості: рогіз широколистий – багаторічна трав'яниста рослина. 100–250 см заввишки, з потовщеним кореневищем, вкритим лускоподібними листками, що швидко опадають.

Верхня частина колоса з тичинковими квітками, нижня – з маточковими. Маточкова частина суцвіття циліндрична (30 см завдовжки, 20–40 мм завширшки), трохи довша за тичинкову, чорно-бура або майже чорна, оксамитова від безлічі злиплих приймочок, безпосередньо прилягає до тичинкової. Оцвіттина з численних, довгих, тонких щетинок. У тичинкових квітках, звичайно, три тичинки з більш-менш вільними нитками, у маточкових одна маточка з верхньою зав'яззю на ніжці і довгим стовпчиком з лопат часто-ланцетною приймочкою.

Рогіз запилюється вітром. Насіння покрите волосками і, потрапляючи в воду, тримаються на поверхні два-три дні, а потім тонуть. Пух із суцвіть рогозу раніше додавали до пуху кролів при виготовленні фетрових капелюхів. Довгі стебла рогозу гнучкі і міцні. Листя, що досягають 3 метрів довжини,

мають до двадцяти повітряних судин з перегородками, видимими неозброєним оком.

Лікарські властивості: рогіз широколистий, як і решта рогозів – цінна плетивна, волокниста, целюлозно-паперова, будівельна, харчова, кормова, лікарська і декоративна рослина. Найкраще заготовляти рогіз для плетіння з 15 серпня по 1 жовтня, бо в цей час листки рогозу мають найбільшу міцність і гнучкість, але в багатьох місцевостях рогіз заготовляють при настанні морозів (по льоду). Як підв'язувальний матеріал рогіз скошують у липні, пров'ялюють на сонці 2–3 доби, після чого нижню частину рослини (60 см завдовжки) відрізають і просушують протягом шести-семи днів. Висушений матеріал зберігається, а перед використанням його намочують і розділяють на стрічки.

Кореневища й молоді пагони рогозу широколистого споживають маринуваними, а кореневища, крім того, і печеними.

У народній медицині надземну частину рогозу широколистого використовують проти кривавого проносу і від наливів у ротовій порожнині, а волоски прикладають до наливів, що виникли внаслідок обмороження. Зелена маса рогозу широколистого для силосування непридатна, бо містить повітроносну тканину. Сухі ж кореневища, які містять 25–58% крохмалю і до 10% цукру придатні для відгодівлі свиней і виробництва спирту. Однак відомі випадки отруєння коней при поїданні рогозу широколистого у суміші з іншими кормами.

З молодих пагонів квітконосів можна зробити подобу салату або відварити – за смаком це, як спаржа. Також можна коріння рогозу подрібнити і висушити біля багаття, навіть злегка підпекти. Вийде щось на зразок кавового напою, який точно здатний скласти конкуренцію чаю з хвої.

Слива домашня

Біологічні особливості: дерево родини розових, заввишки 6–12 м. Гілки неколючі, голі, з гладенькою корою.

Листки чергові, черешкові, еліптичні або оберненояйцевидні, темно-зелені, товсті, зісподу опушені, заруб часто-пилчасті.

Квітки правильні, двостатеві, 5–пелюсткові, одиничні або в пучках по 2–5, пелюстки білі або зеленувато-білі.

Плоди – м'ясисті кістянки овальної, округлої чи яйцевидної форми, з чітко виявленою поздовжньою черевцевою борозенкою, різного (від зеленого й жовтого до червоного і синювато-чорного з восковим нальотом) забарвлення, кісточки сплюснуті, з гострими кінцями. Цвіте у квітні-травні.

Лікарські властивості: у плодах сливи домашньої міститься до 11% цукрів, а також барвники, геміцелюлоза, клітковина, крохмаль, пектин, яблучна, щавлева, лимонна кислоти.

Слива багата вітамінами А, Е, С, В₁, В₆, В₉, В₁₅, К, РР, а також мікроелементами: калієм, магнієм, кальцієм, натрієм, кремнієм, фосфором, хлором, залізом, йодом, фтором, кобальтом. У кісточках сливи домашньої містяться жири – до 42%.

Плоди сливи володіють дезінфікуючими властивостями, посилюють апетит, сприятливо діють на перистальтику кишечника і покращують процес травлення. Слива володіє м'якою проносною, а також сечогінною дією. Слабкий кишечник буде працювати активніше і краще під дією речовин сливи домашньої.

Із сливи роблять популярні в народі ласощі – чорнослив, який посилює перистальтику кишечника.

Компот і настій із чорносливу є відмінними антибактеріальним засобом і, приготовані без цукру, можуть виліковувати навіть диспепсії.

Якщо чорнослив вживати перед сном (до двадцяти штук), він виліковує навіть хронічні закрепи, змушуючи кишечник працювати активніше.

Плоди сливи домашньої виводять холестерин з організму, і тому є відмінною профілактикою атеросклерозу, а також захворювань жовчного міхура.

Слива домашня містить багато калію в складі, і її плоди корисно вживати хворим на гіпертонічну хворобу, із захворюваннями нирок, набряками, порушеннями в серцево-судинній системі.

При сухому кашлі свіжі плоди сливи домашньої, або ж відвар зі свіжих плодів сливи надасть відхаркувальну дію.

При аскаридозі застосовуються насіння плодів сливи домашньої: 20 грамів потовченого насіння з'їсти разовою дозою натщесерце, а через годину прийняти проносне.

Відваром листя сливи домашньої можна вилікувати стоматит, якщо полоскати рот по 4–5 рази на день.

У сучасній медичній дієтології для приготування різних дієтично цінних страв широко використовують плоди сливи домашньої.

Страви зі сливи в різних варіантах рекомендується вживати при захворюваннях серцево-судинної системи, гіпертонії, неокрів'ї: у плодах багато вітаміну В₆ і заліза, що благотворно діє на стан органів і тканин організму.

У сливах дуже багато пектину, ця властивість дозволяє використовувати смачні плоди для виведення радіонуклідів при променевому опроміненні.

Сливу застосовують при шлункових болях, печії, вона успішно лікує подагру, ревматизм, атеросклероз і хвороби нирок.

Відвар сливового листа, змішаний з оцтом, застосовується для лікування старих гнійних ран і опіків.

Сік з плодів домашньої сливи з м'якоттю підсилює перистальтику кишечника, збуджує апетит, служить прекрасним вітамінним засобом взимку і навесні, бо сік, при правильній консервації, зберігає всі цінні властивості плодів сливи.

Місце у фольклорі та міфологи: у Східній Азії слива є улюбленим символом ранньої дівочої юності, так як квітка сливи розпускається ще до того, як з'являється листя.

У китайській культурі сливове дерево має величезне значення. Належачи до символів чотирьох пір року, дика слива є символом зими. Сполучені разом гілки сливи, сосни і бамбука – символізували «трьох друзів холодної пори року» і удачу, і довголіття.

Сливові дерева вважаються особливо міцними, тому вони символізують непохитність і наполегливість. Ніжні білі квітки також символізують чесність послідовників Конфуція.

Сосна звичайна

Біологічні особливості: дерево з конусоподібною або пірамідальною кроною і моноподіальним, кільчастим гілкуванням (так звані «мутовки»). Оскільки це світлолюбиве дерево, нижні його гілки відмирають, очищаючи стовбур. У сприятливих умовах висота сосни досягає 40 м, а діаметр – 1–1,5 м. Деревя, що вирости в густому лісі, мають стрункі, майже

циліндричні стовбури і невеличку, високопідняту крону з тонкими гілками. Кора червонувато-бура, лускувата. Молоді пагони зеленуваті, пізніше – жовтувато-сірі.

Коренева система сосни – стрижнева, але розміри та галуження кореня залежать від умов її зростання. На болотах коріння сосни знаходиться біля самої поверхні, кожне дерево ніби сидить на купині. Так дерево рятується від надмірної кількості вологи. На бідних і сухих ґрунтах дерево утворює величезну поверхневу кореневу систему, глибиною до 30–40 м, і радіусом до 15–20 м., і живиться за рахунок роси і конденсованої вологи. На багатих і пухких ґрунтах стрижневий корінь сосни проникає на глибину 60-ти та більше метрів. Коріння сосни оповите чохлами з грибкових ниток, що утворюють мікоризу.

Укорочені пагони несуть дві хвоїнки 4,5–7 см завдовжки, зверху випуклі темно-зелені, знизу – жолобчасті, загострені, часто скручені, що тримаються 3–5 років.

Рослина однодомна. Чоловічі шишечки колосоподібно зібрані при основі молодих видовжених пагонів, містять велику кількість лусок, які мають по два пиляки. У верхній частині молодих пагонів з'являються червонуваті поодинокі жіночі шишечки. Вони складаються з насінних лусок, які сидять у пазухах слаборозвинутих покривних лусок. Кожна насінна луска містить два насінних зачатки. Запліднення відбувається через рік після запилення.

Стиглі шишки яйцеподібно-видовжені (3–7 см завдовжки), сірувато бурі, матові. При досяганні насіння луски дерев'яніють, розсуваються і воно висипається. Насіння чорнувате, плямисте або білувате, з крилом, що у 2–3 рази більше за нього.

Лікарські властивості: живицю, смолу, скипидар і каніфоль застосовують у медицині.

Із насіння сосни звичайної пресуванням або екстрагуванням одержують жирну висихаючу олію, яку використовують для виробництва оліфи.

Із хвої сосни внаслідок перегонки з водою одержують ефірну олію, яку застосовують у медицині. Після видалення ефірної олії з хвої сосни одержують соснову або лісову вовну. Вихід волокна 35%. Його використовують у суміші з відходами

бавовнику (40% соснової вати, 60% відходів бавовнику) або з вовною для одержання пряжі, з якої виготовляють фланель і ковдри.

Соснова вата з домішкою паперових ниток йде на виготовлення матів і підстилок, а з коноплями і льоном – мотузків і канатів. Соснова вата – гарний набивний матеріал для матраців і подушок. У науковій медицині використовують бруньки, живицю, смолу і продукти сухої перегонки деревини – дьоготь і вугілля.

Бруньки містять смолу, ефірну олію, дубильні речовини, вітамін С тощо. Застосовують як відкашлювальний, сечогінний і дезінфікуючий засіб при хворобах верхніх дихальних шляхів, для ванн. Концентрат вітаміну С, виготовлений з хвої сосни, використовують для лікування цинги; хлорофіл-вітамінну пасту – для лікування ран, опіків; паста входить також до складу протиастматичної мікстури Траскова.

Скипидар (терпентинова олія), який одержують з живиці і смоли, використовують безпосередньо (у вигляді інгаляцій для дезінфекції дихальних шляхів) і в складі мазей при ревматизмі, невралгіях, подагрі; з нього готують терпингідрат (відкашлювальний і сечогінний препарати).

Живицю (терпентин) і каніфоль застосовують тільки у пастирях, дьоготь – зовнішньо, зокрема він входить до складу мазі від корости. З активованого вугілля виготовляють карболен, який вживають при утворенні великої кількості газів у шлунку та кишечнику.

У народній медицині, крім того, використовують бруньки сосни при рахіті і золотусі, хвою – у вигляді ванн при рахіті і подагрі. Дьоготь використовують для лікування хвороб шкіри (екземи, лускатого лишая та корости).

Місце у фольклорі та міфології: аура цього дерева дуже сильна, а амулети з неї знищують роздратування, досаду і знімують стрес. Сосна – дерево спокою й висоти духу. Якщо у вашому житті настав важливий момент, вирішується ваша доля і необхідно в спокійній обстановці відповісти собі на низку серйозних питань, без спілкування з сосною не обійтися. Енергія сосни допоможе вам позбавитися від нервових розладів, стресу. Жоден невроз не встоїть під її впливом. Сосна – милосердне дерево.

В езотеричних навчаннях з нею пов'язана руна Кеназ (як втілення, що розгонить темряву світла). У темряві сосна виглядає світліше інших дерев. Зв'язок з вогнем прозріння простежується майже у всіх північних народів ритуалом спалення соснової шишки. Цей смолянистий плід символізує джерело мудрості, яка утримує в цілісності весь матеріальний світ.

Суниця лісова

Біологічні особливості: багаторічна трав'яниста рослина родини розових. Кореневище коротке з тонкими мичкуватими корінцями, та довгими повзучими пагонами-вусами. Стебло прямостояче або висхідне, до 30 см заввишки.

Листки трійчасті, прикореневі – на довгих черешках; прості – листочки сидячі, овально-ромбічні, зверху темно-зелені, знизу ясно-зелені, густо вкриті притиснутими шовковистими волосками, по краю – з зубцями.

Квітки правильні, двостатеві, на довгих тонких квітконіжках, у щиткоподібному суцвітті; мають по 5 білих пелюсток. Цвіте у травні – червні. Плід – поникла яскраво-червона ягода. Суниця лісова росте у лісах, на лісових галявинах, серед чагарників.

Лікарські властивості: листя суниць містить алкалоїди, флавоноїди, дубильні речовини, вітаміни. Свіжі плоди містять вітаміни (А, С, В, Р), флавоноїди (галактозид, ціанідин), органічні кислоти (яблучну, саліцилову), дубильні речовини, пектини, цукри, ароматичні сполуки, солі заліза, кобальту, марганцю, селену, кальцію і фосфору.

Популярність плодів суниць як дієтичного і лікувального засобу пояснюється їхніми смаковими якостями, які поєднуються з широким діапазоном лікувальної дії.

Показаннями до призначення лісових суниць в сучасній медицині є гіпертонічна хвороба, атеросклероз, подагра, жовчно-і нирковокам'яна хвороби, запалення слизової оболонки травного каналу, геморої, глистяна інвазія (аскариди, волосоголовець, гострики, солітер), нічне нетримання сечі, хвороби печінки, шкіри (лишай, гнійні кровоточиві й мокнучі рани та застарілі виразки, вугрі, екзема), рахіт, маткові

кровотечі, хлороз, ожиріння, загальний занепад сил, неврастенія, бронхіт, бронхіальна астма, гіпо- і авітаміноз С.

Призначається при порушеннях мінерального, ліпідного та цукрового обмінів. При подагрі (не зумовленій генетично) позитивний ефект зберігається при вживання настоїв, відварів, витяжок. Кровоочисна дія суниць (зумовлена наявністю комплексу біологічно-активних сполук, які виводять з організму значну кількість токсинів) дає можливість застосування її як сорбенту. Спостерігається позитивна динаміка на процент травлення, стан гепатобіліарної системи, загальний стан організму.

Листя, траву, свіжі плоди рекомендоване при різних формах анемії.

Місце у фольклорі та міфології: найчастіше червону ягоду асоціюють з низкою великих або дрібних перемог.

Терен колючий

Біологічні особливості: гіллястий кущ (1–4 м заввишки) або невелике деревце з широкояйцеподібною кроною, темно-сірою корою і численними колючками. Молоді пагони червонувато-бурі, коротковолосисті або голі. Листки чергові видовжені або видовжено-обернено-яйцеподібні (2–5 см завдовжки, 1–1,8 см завширшки), при основі клиноподібні, город часто-пилчасті, зубчики залозисті. Молоді листки з обох боків опушені, пізніше зверху голі.

Квітки (0,6–1 см у діаметрі) поодинокі, рідше по 2–3 з короткими голими квітконіжками. Квітколоже увігнуте, чашолистків п'ять, трикутно-яйцеподібних, по краю війчастих. Віночок білий або зеленкуватий, з п'ятьма видовженими тупими пелюстками, тичинок 20, маточка одна, зав'язь верхня.

Плід – кістянка куляста або округло-конічна, соковита, однонасінна (10–12 мм завдовжки), чорна з восковим нальотом. Кісточка сплюснута, яйцеподібна, зморшкувата, погано відділяється від м'якуша.

Лікарські властивості: плоди терну містять дубильні (1,7%) й ароматичні речовини, пектини (до 1%), яблучну кислоту (3,3%), вітамін С (32,6 мг%), цукри (5,5–8,8%), глікозид пруназин, червоний барвник та мінеральні солі; квітки – ефірну

олію, ціаногенний глікозид, флавоновий глікозид кемпферин і його аглікон кемпферол, віск та мінеральні солі; листя – дубильні речовини (3,42%), вітамін С (108,5–157,9 мг%), яблучну кислоту, пектини та глікозид пруназин. У корі є значна кількість дубильних речовин (3–5%), а в корінні знайдено флавоноїди.

Фармакологічна дія різних частин рослини не однакова й залежить від кількісного і якісного складу тих біологічно активних речовин, що в них є.

Плоди терну (свіжі, перероблені на киселі, компоти, повидло і настойки, у вигляді відвару або екстракту) виявляють в'язучу дію й рекомендуються для вживання при розладах шлунка і кишок: неспецифічних виразкових колітах, дизентерії, харчових токсикоінфекціях і кандидозах.

Лікувальним напоєм при кишкових інфекційних захворюваннях вважається і тернове вино. Свіжий сік плодів корисно пити при жовтяниці. Препарати з квіток регулюють перистальтику кишок, діють як сечогінний, потогінний і гіпотензивний засіб, поліпшують, як і препарати з плодів терну, обмін речовин і показані при гастриті, спастичному коліті внаслідок атонії кишок, циститі, набряках, нирковокам'яній хворобі, ревматизмі, при фурункулах та інших гноячкових захворюваннях шкіри, при запаленні слизових оболонок рота, горла і стравоходу.

Застосовують квітки терну і в гомеопатії. Чай з листя терну має легку проносну властивість, підвищує діурез, поліпшує обмін речовин, діє як відхаркувальний засіб. Його п'ють при хронічних запорах, нефролітазі, циститі, аденомі простати й висипах на шкірі. Чай з листя вважається корисним для людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Кору й коріння, що мають потогінні й жарознижувальні властивості, вживають у вигляді відвару при підвищеній температурі тіла. Зовнішньо відвар кори або коріння застосовують як протизапальний засіб для спринцювань при болях.

Місце у фольклорі та міфології: у багатьох народів терен вважали корисним і доброзичливим до людей. Вікінги, наприклад, шанували терен як рослину, наділену мудрістю і даром передбачення. Люди вважали, що терен здатний протистояти нечистій силі, не пропускаючи наговорів та

зурочень на територію, яку він охороняє. Тому його кущик садили на подвір'ї або використовували як живу огорожу для захисту від негативної енергії та негативних вібрацій.

В Україні терен відомий понад дві тисячі років. Наші предки також вважали цю рослину найліпшим оберегом від нечистої сили. Існує навіть дуже цікава легенда про те, що через свою «божественність» терен не горить у вогні. А фокус у тому, що кора терну виділяє ефірні пари, які згорають, не торкаючись самої рослини. В давнину тернові зарості називали «неопалимою купиною». Вважалося, що з неї виходить Бог, щоб показати людям істину. Тому терен є символом терпіння і мук. «Через терни – до зірок» – так говорять про труднощі пройденого чи майбутнього шляху.

Завдяки колючим особливостям рослину використовували наші прабабусі як оберіг для людей і худоби від нечистої сили та хвороб, обв'язуючи ворота, двері, вікна будинку гілками тернини. Вважалося, що якщо в четвер перед Трійцею або в Юріїв день увіткнути колючі гілки терну в хлів, це допоможе вберегти худобу від лихого ока.

У древніх євреїв терен був символом занепаду й смутку, а також символом труднощів і перешкод. Вважалося, що терен разом з вовчицями були послані Богом людині як покарання за її гріхопадіння.

Проте в народі існували й інші переконання: всі колючі рослини, зокрема й тернину, вважали диявольським творінням. Існувала думка, що сам сатана насадив чагарники з гострими шипами, щоб люди, чіпляючись за них, лаялися і таким чином грішили.

Троянда (рід)

Біологічні особливості: троянда – рослина з різноманітною будовою квіток, суцвіть, плодів, листків. Троянда росте у вигляді кущів до 2 метрів заввишки. В усьому світі відомо близько 6 000 сортів троянд. Листя більшості видів троянд 5–15 сантиметрів завдовжки, перисті. Листя, як правило, має зубчасті краї, і часто кілька шипів на нижній частині. Квіти більшості видів троянди мають 5 пелюсток. Під пелюстками 5 чашолистків (у деяких випадках – 4). Забарвлення квіток від білого до темно-червоного кольору.

Квітки бувають одного кольору, змішаних кольорів, багатobarвні та смугасті. Плоди троянди мають ягодоподібну структуру, та мають загальну назву шипшина. Більшість різновидів троянди мають червоні плоди, але деякі мають темно-пурпурові, навіть чорні шипшини. Хоча гострі вирости, які покривають стовбур, або стеблину троянди, зазвичай називають «шипи», насправді вони звичайні колючки – вирости епідермісу (зовнішнього шару тканини стебла).

Лікарські властивості: ще з давніх часів люди використовували ліки з троянд в народній медицині.

Вирощують троянди для декоративних і лікарських цілей, крім того з них роблять ефірні масла. Щоб зробити ліки найчастіше використовують квітки.

Троянда так приємно пахне через наявність фенілетіленового спирту. У пелюстках троянд містяться таніни, смолисті речовини, глікозиди, вітаміни С, В, РР, К, сахароза, глюкоза і пантотенова кислота. Крім того пелюстки троянд багаті аскорбіновою кислотою.

Рожеві пелюстки мають загальнозміцнюючу, седативну і вітамінні властивості. Крім того білі пелюстки у вигляді настою або варення в народі застосовують як глистогінний засіб.

Червоні пелюстки дуже корисні при захворюваннях порожнини рота, потрібно полоскати рот рожевою водою або настоями.

Місце у фольклорі та міфології: у прадавніх грецьких оповідях і відданнях, згадується у Гомера, Гесіода, Сафо. Старогрецьку назву троянди вважають похідними від зендського *vareda* – квітка, що вказує на батьківщину троянди, якою вважають давній Іран і Закавказзя.

Єгипетські фараони, прадавні культури асиро-вавилонців і іудеїв не знали цієї квітки. За свідченнями Геродота, в V столітті до нашої ери троянди були відомі у Вавилоні і в Македонії. Грецькі колоністи рознесли троянду по всьому давньому культурному світу.

Окрім Єгипту, культурою розведення троянд понад усе славилася південна Італія. Римські письменники (Вергілій, Колумела, Горацій) згадують про троянду, як улюблену і поширену квітку. Відвіку троянда зайняла місце у релігійних ритуалах і в народній медицині.

Грецькі легенди походження троянди ставлять у зв'язок із міфами про Афродіту і про Адоніса. У одному міфі у трояндовий кущ обернувся Адоніс, в інших троянди виникли з крапель крові Адоніса або крові Венери, або з крапель пролитого Богами нектару. Троянда є постійним атрибутом Афродіти, найчастіше у вигляді вінка із троянд. Вона слугує також атрибутом Ероса, Грацій, Муз, Флори.

Весною, у травні – в період цвітіння троянд, – були свята троянд у Римі, Капуї та інших італійських містах. Троянда стала емблемою весни, краси, кохання, короткочасності життєвих благ, невинності, символом коханої, символом веселості і бенкетів, розкоші і зніженості. Звідси епічний вираз «спати на трояндах».

Класичні письменники надають троянді щедрі похвали; у Анакреона вона – «радість і насолода Богів і людей», у Філострата – «око землі». З трояндою порівнюють особу, губи, щоки, персти красунь (найчастіше Аврору – у Гомера, Гесіода, Феокдіта, Вергілія та інших античних авторів). Приказка давніх: «часто кропива зростає поряд з трояндою» (*utricae proxima saere rosa est*) перейшла до західних народів нового часу.

Троянда входила у вінки при релігійних процесіях, для прикраси храмів і статуй, особливо на весіллях, як символ кохання і радості. Ними прикрашали голови на бенкетах, на іграх, їх кидали до ніг переможців. Широко поширені були так звані розарії – поминання по померлих, коли трояндами прикрашали могили. У давнину при пожертвуваннях обумовлювали собі або ближнім розарії. У класичному мистецтві троянда також знайшла собі місце, наприклад на помпейських фресках, в сценах весільних і похоронних, в мозаїці і на монетах.

Рожа-троянда – квітка богині кохання. Вона лідирує серед квітів і є символом доброзичливості, достатку. Червона рожа – дівоча краса та чистота. «Цар-квітка» асоціюється з кров'ю і є символом Тільця-Тура, тобто неба.

Рожею, напевне, називалася якась богиня, близька до водяного божества Дунаю, як про те співається у веснянках.

Рожею, або ружею, крім троянди, називають шипшину, мальву, іноді руту. Її зелень – це радість, колючки – печаль, квіти – слава. Вінок із троянд символізує життя: як квіти в'януть, так і людина никне.

Тютюн звичайний **(Тютюн жовтий)**

Біологічні особливості: тютюн звичайний – однорічна рослина з прямостоячим, звичайно округлим або ребристим опушеним стеблом заввишки 0,8–0,2 м.

Корінь його стрижневий, добре розгалужений, проникає у ґрунт на глибину 1,5–2 м. Основна маса коріння розміщується в шарі ґрунту 0–40 см. В кореневих волосках синтезується нікотин, який потім акумулюється в листі.

Листки великі, черешкові або сидячі, цілюнокраї, овальної, яйцеподібної або еліптичної форми, загострені, гладенькі або із зморшкуватою поверхнею. На одній рослині буває 25–50 листків. Довжина листків середнього ярусу від 12 до 70 см. Кількість і розміри їх дуже залежать від сорту й умов вирощування. Листки покриті короткими волосками. Забарвлення їх від темно-зеленого до зеленувато-жовтого.

Квітки двостатеві, на ніжках, п'ятірного типу, з приквітниками. Трубка віночка біла, відгин рожевий або червоний.

Тютюн – самозапильна рослина, але можливе й перехресне запилення.

Суцвіття – волоть, плід – коробочка овальної форми, коричнева, при досяганні розтріскується. Насіння дрібне, овальне, темно-коричневе. В одній коробочці формується 2000–4000 насінин. Маса 1000 насінин 0,05–0,12 г. Насіння містить 35–42% олії.

Лікарські властивості: відвари тютюну широко використовуються для знищення різних бактерій, в тому числі тих, що викликають різні шкірні захворювання. Цьому сприяють ферменти, що містяться в листі. Сьогодні даний спосіб застосування тютюну є одним з найбільш поширених.

Вдихання ароматичних ферментів висушеного листа тютюну сприяють відновленню нормального стану слизової оболонки. Звичайно, в таких цілях не слід використовувати нюхальний тютюн, який навіть після 2–3 місячного використання викликає звикання.

Уже кілька десятиліть за допомогою тютюну лікують малярію, принаймні відомі кілька позитивних випадків. Слина,

просочена корисними ферментами тютюну, здатна також поліпшувати травлення, сприяє нормальному обміну речовин, прискорює метаболізм.

Компоненти висушеного листа тютюну мають протизапальні властивості. Найбільш часто тютюн застосовується при лікуванні захворювань горла, в тому числі і ангіни.

Одним з найбільш популярних способів використовувати листа тютюну – це перешкоджати неправильному розвитку і поділу клітин органів і тканин людського тіла. Відомо багато випадків, коли вживання компонентів листа тютюну приводило до одужання при наявності ракових пухлин аж до перехідного між 2-ий і 3-ій стадіями.

Місце у фольклорі та міфології: доволі багато збереглося легенд на Україні про походження тютюну. Куріння проникло сюди незрівнянно раніше, ніж у Великоросію, й прищепилося тут з разючою силою. Люлька здавна вважалася ознакою гарного тону й молодечтва, бо була для козака часто єдиною розвагою у степовій самотині на варті, на пасовищі тощо. Вона є начебто неодмінною приналежністю козацької ясної зброї, за неї, за словами однієї народної української пісні, козак готовий без вагання промінати жінку, а гоголівський Тарас Бульба через люльку накладає навіть головою. До всього того, специфічна збуджувальна дія тютюну, як і горілки, мимоволі, мабуть, навела народ на думку про надприродне походження тютюну, а визнання гріховним задоволення, яке він дає, змусило визнати й первісне джерело тютюну нечистим.

Легенда, записана в Чернігівському повіті, розповідає, що коли Бог розгнівався на чортів і почав скидати їх з неба, то один чорт летів-летів та й нахромився в Рудичевім гаю, що під Вертіївкою, на суховерхий дуб. Висів на ньому чорт доти, доки почала з нього порохня сипатися. Стала падати порохня на землю, а з тієї порохні почала рости тютюнова розсада. Люди її стали брати там та палити й нюхати, а потім і в себе на городах розвели.

У Чигиринському повіті записано таку легенду про походження тютюну. Сидить собі чернець, Богу молиться, – і як унадились до нього з того часу чорти! Біля келії ріс дуплястий дуб. Чорти підпалили того дуба – спокушають, щоб чернець вийшов гасити. Побачив чернець, що горить дуб, узяв та й

закляв у ньому одного чорта; дуб раптом почав зростатися, і чорта розчавило в ньому так, що з нього потекла кров. Чорти й міркують: «Що б таке зробити з цієї крові, щоб вона не пропала». Поробили вони кочерги й почали розгрібати листя; одну частину – в один бік, а другу – в інший. І поріс на тому місці бур'ян з величезним листям. Стали приходити туди пани й почали рвати те листя, і воно їм видалося таким духмяним! Ось стали вони різати листя, палити й нюхати. Оскільки чорти розгрібали листя на два боки, то й тютюн поріс неоднаковий: з одного боку поріс «льохкий», а з другого – «корінці, мархотка, листатий».

Легенда, записана в с. Литвяках, виводить тютюн також з самої, так би мовити, сутності чорта.

Є на Україні ще один погляд на нечисте походження тютюну: він виріс, кажуть, з тіла тої блудниці, яка зняла Предтечі голову.

Хміль звичайний

Біологічні особливості: хміль звичайний – дводомна рослина з м'ясистим кореневищем і горизонтальними пагонами, що вкорінюються у вузлах. Стебла чотиригранні, ліаноподібні, виткі, завдовжки до 6 м. Зазвичай чіпляються за яку-небудь опору за допомогою спеціальних шипів.

Листки рослини супротивні, великі, лапчасто-3–5-лопатові, знизу шорсткуваті, із золотисто-жовтими залозками.

Квітки дрібні, жовтуваті-зелені, зібрані у суцвіття: чоловічі – у пониклі волоті, а жіночі – у короткі пазушні колоски. Після відцвітання жіночих квіток оцвітину у них сильно розростається й утворює супліддя – «шишку». Із внутрішнього боку оцвітини розташовані численні жовті залозки, які після дозрівання і висихання дають жовтий порошок, так званий лупулін. Цвіте рослина у липні-серпні.

Плід – бурій горішок, дозріває у серпні-вересні. Дикий хміль росте на вологих місцях серед чагарників, на узліссях й у перелісках, по берегах боліт.

Лікарські властивості: хміль використовують не тільки в народній медицині, але він входить й до складу ліків офіційної медицини.

З допомогою витяжки з хмелю лікують захворювання серця і судин, зміцнюють нервову систему та позбавляють від депресій і наслідків стресів, лікують безсоння і неврози. Корисно покласти в спальні біля голови подушечку з висушеними шишками хмелю, так як запах хмелю буде заспокійливо діяти на нервову систему і допоможе впоратися з безсонням.

При хворобах сечостатевої системи хміль також надає лікувальну дію. Шишки хмелю у вигляді спиртової настоянки вживається при зараженні глистами, при гастриті і морській хворобі. Відвар з шишок хмелю застосовують для лікування хвороб жовчного міхура і печінки. Настоянки і відвари хмелю застосовують для лікування запалень на шкірі, а мазі з хмелем лікують удари, порізи, ревматичні болі, виразки. Відваром хмелю полощуть горло при втраті голосу і при запаленні ясен

Місце у фольклорі та міфології: хміль – символ родючості, молодого буяння. Мати питає сина, на якого скаржаться «молодиці, що він шкоду робить»:

Де ти, хмелю, зимував?

Де ти, синку, ночував?

Хміль є символом війни, хоробрості та відваги, гнучкості та розуму, як і інші повзучі рослини: горох, квасоля, льонок.

З давнини зберігся звичай: коли молода іде на вінчання, мати обсипає її хмелем.

Словник Б. Грінченка: «Хміль – не вода: чоловікові біда»; «Жили за царя Хмеля, як було людей жменя, чоловік та жінка».

Цибуля ріпчаста

Біологічні особливості: генеративне стебло без листків, пряме, до 80 см заввишки, трубчасте, обгорнуте піхвами листків при основі. Цибулина приплюснута, куляста або яйцеподібна, з перетинчастими суцільними жовтими внутрішніми лусками. Листки дворядні, трубчасті, гострі. Квітки двостатеві, правильні, зібрані в кулясте, зонтикоподібне суцвіття. Оцвітина проста, віночкоподібна, зеленувато-біла. Плід коробочка.

Лікарські властивості: фітонциди коренеплоду вбивають туберкульозну і дифтерійну палички, згубно впливають на

збудника дизентерії, стрептококів, трихомонаду і деякі інші хвороботворні мікроорганізми.

Цибуля характеризується наступними лікувальними властивостями: протиглисними, протигістамінними, проти-вірусними, кровотворними, сечогінними, протицинговими, відхаркувальними, тонізуючими, загальнозміцнюючими, ранозагоювальними (протиопіковими), антисептичними.

Місце у фольклорі та міфології: цибуля, як і часник, вживалася як охоронний засіб від пощесті, мору. Цибулю рекомендували вішати в хаті під стелею, вважаючи, що вона очищує повітря. Щоб зашкодити злим діям чаклуна по дорозі до вінця, мати молодої або близький родич зав'язували у ганчірку головку цибулини або часнику і клали у кишеню молодої. За повір'ям, якщо цибулина у кишені почорніла, значить цибуля врятувала молодого і молоду від напущеного пристріту. Вірили, що цибуля сприяє вдалій рибалці: на Великдень, коли йшли до храму, потрібно було підперезатися вінком із цибулі і після слів священника «Христос воскрес» сказати: «а в мене до риби цибуля є» (Б. Грінченко).

Згідно легенди цибуля (як і інші нечисті рослини) вироста із тіла Іуди; із очей великого грішника або царя Ірода (Харківщина). У поширених легендах син намагається витягнути матір (батьків) із киплячої смоли пекла за допомогою пера цибулини; скупу жінку витягнув із смоли, подавши їй перо цибулини, старець, якому вона при житті дала маленьку цибулину. В одній із легенд людина виграла спір з дияволом: за сумісну працю він отримав те, що знаходиться в землі (луковиці), а дияволу дісталася зелень, яка восени зникає.

За повір'ям у переддень Різдва не можна вимовляти слово цибуля, за порушення заборони протягом всього року будуть виникати чиряки величиною з цибулю.

Цикорій дикий **(Петрові батоги)**

Біологічні особливості: багаторічна, досить висока рослина (людині по пояс, а іноді й вища), з м'ясистим коренем і прикореневими довгастими листками, виймчасто-пирчастонадрізнаними, як у кульбаби, зібраними розеткою;

стеблові листки – сидячі, ланцетні. Стебло розгалужене, голе, шорстке. Суцвіття – розкриті кошики, середньої величини, одиночні, розміщені на кінцях гілок і по 2–3 в пазухах листків. Усі квітки в кошиках язикові з блакитними, рідше білими або рожевуватими пелюстками.

Лікарські властивості: цикорій сприяє нормалізації обміну речовин, виведенню з організму надлишку холестерину, стимулює діяльність травних залоз, діє жовчогінно, протизапально, десенсибілізуюче, в'яжуче, седативно і кардіотонічно. Застосовується при атеросклерозі, ожирінні, порушенні мінерального обміну, нирково- та жовчнокам'яній хворобі, подагрі, остеохондрозі, хворобах суглобів. Цикорій додають у збори для лікування захворювань шлунково-кишкового тракту. Препарати цикорію показані при неврозах, істерії і при астенії. Цикорій знижує рівень цукру в крові, і тому його застосовують при легких формах діабету.

У народній медицині рослина в основному відома як «печінкова» трава. Широко застосовується при захворюваннях печінки, холециститах і дискінезіях жовчного міхура. При лікуванні захворювань печінки і жовчовивідних шляхів цикорій, поряд з безсмертником, звіробоєм, грициками, кукурудзяними рильцями, є одним з основних компонентів лікувального збору.

Вважається, що рослина має протипухлинну дію. Препарати з відвару або настою кореня застосовують при подагрі, ревматизмі і укусах бджіл, ос, скорпіонів і змії. Примочками з настоєм рослини користуються при лікуванні екземи, шкірних висипів, фурункульозі.

Місце у фольклорі та міфології: петрів хрест (Петрів батіг, Сонцева сестра) проганяє ворожу силу, вберігає від чарів. Схований глибоко під землею масивний корінь деякою мірою нагадує хрест, тому цій рослині приписували божественне походження. Ось одна легенда про цю рослину, у якій св. Петро виступає в ролі якогось язичницького бога полів. Св. Петро взагалі був дуже до всього цікавий: знав назву будь-якої польової комашки, чим кожна з них годується і т. д. Коли він ходив по полях, жучки, бджілки, мушки, метелики барвистими роями оточували його. От іде, бувало, св. Петро межею, візьме прутик дикого цикорію і хльоскає ним, як батіжком. А жучки та

мушки тоді й не сміють переводити хліба. Пройде межу, кине свій батіжок на землю, а він прийметься там і росте. А всі жучки й мушки вже добре знають, що ту ниву, де росте петрів батіг, треба обминати.

Чай китайський

Біологічні особливості: вічнозелений, галузистий кущ роду Камелія. У культурі не перевищує 0,5–1,5 м заввишки, але у дикому стані може сягнути 10 метрів та більше. Листки чергові, видовжено овальні, цілісні, 6–7 см завдовжки, 3,5–4 см завширшки, госторозубчасті, зверху темно-зелені, зісподу світло-зелені з короткою тупою, іноді з роздвоєною верхівкою та ширококлиновидною основою. Квіти правильні, поодинокі або по 2–5 в пазухах листків; пелюстки білі, рідше бувають рожеві. Плід – коробочка. Цвіте у червні-липні.

Лікарські властивості: цілющі властивості чаю зумовлюються всім комплексом речовин, що в ньому є. Із чаю в гарячій настій переходить значна частина наявних фізіологічно активних речовин, у тому числі і вітаміни. Червоно-коричневий колір і терпкий в'язучий смак надають настою головним чином таніни, а аромат – ефірна олія. Стимулюючі властивості чаю зумовлені в основному кофеїном. Кофеїн збуджує центральну нервову систему і діяльність серця, підвищує кров'яний тиск, розширює судини головного мозку, печінки, нирок, посилює діурез. Зважаючи на це, вживання чаю корисне при занепаді сил і виснаженні, стомленні і зниженні розумової активності

Міцний настій чаю використовують як зовнішній засіб. У вигляді компресів, примочок і промивань його застосовують при сонячних опіках, запаленні очей, як косметичний засіб.

Цілющі властивості має і зелений чай. Настій із зеленого чаю стимулює кровотворення, сприяє утворенню протромбіну в печінці, активізує окислювально-відновлювальні процеси, нормалізує водно-сольовий обмін, тонізує серцевий м'яз, підвищує пружність і зменшує проникність стінок кровоносних судин, знижує артеріальний тиск і кількість холестерину в крові, діє як радіопротектор.

Місце у фольклорі та міфології: чай – традиційний український напій, тому жартують: «Чай водою запивай», «Від

чаю не будеш п'яний, але рум'яний»; застерігають: «Поштую тим чаєм, що ворота підпирають».

Про походження чаю є така легенда. Жив один пустельник. Рятуювався він у пустелі, і став його диявол спокутувати, та нічого з його підступів не виходило. Тоді диявол став йому «вії напускать»; так напустив, що несила йому й на світ Божий глянути. Пустельник узяв та й поодривав ті вії та закопав їх у землю: «Якщо, – каже, – Богу треба буде, то з цих вій щось добре виросте». Пішов він згодом через якийсь там час подивитися; дивиться, а з них виріс чай. Ось чому чай не гріх пити, – робить висновок легенда, а тютюн палити – гріх.

Часник городній

Біологічні особливості: багаторічна трав'яниста цибулинна рослина родини цибулевих. Цибулина яйцеподібна, складається з численних білих сидячих цибулинок, уміщених у загальну білу, сіру або рожеву оболонку. Стебло (квіткова стрілка) безлисте, заввишки 25–60 см, у верхній частині здебільшого зігнуте кільцем.

Листки прикореневі, лінійні, плоскі, зісподу кулясті, гострі, з шорсткими краями, виходять з цибулини і обгортають своїми піхвами квіткове стебло до середини.

Квітки правильні, двостатеві, зібрані в зонтикоподібне суцвіття, оточене однолистим покривалом (значна частина квіток суцвіття перетворена на виводкові цибулинки); оцвітина проста, віночкоподібна, з 6 білих або зеленувато-білих, іноді червоних, ланцетних листочків. Плід – коробочка. Цвіте з червня до серпня.

Лікарські властивості: лікувальні властивості часнику були відомі ще стародавнім грекам, римлянам, китайцям, єгиптянам, вікінгам. З лікувальною метою застосовують лише свіжі цибулини, що містять речовини, які стимулюють виділення шлункового соку і жовчі, посилюють перистальтику кишечника, знижують аномальну і сприяють розвитку нормальної кишкової флори, згубно діють на бактерії тифу, холерного вібріону, розширюють кровоносні судини, знижують кров'яний тиск, збільшують амплітуду і сповільнюють ритм серцевих скорочень, підвищують діурез, сприяють розрідженню густих мокрот при бронхітах, посилюють менструації, підвищують статеву активність.

Пероральне застосування показане за відсутності апетиту, порушенні травлення, катарі шлунка і кишечника (особливо інфекційного походження), діареї, підвищеному тиску Крові, атеросклерозі, при клімактеричних неврозах, що супроводжуються головним болем і безсонням. Крім того, часник вважається профілактичним і безпечним засобом при лікуванні цинги, різних вірусів грипу та ГРВІ, дизентерії, тифу, а також фурункулах і висипах на шкірі тощо. Дані літератури свідчать, що в країнах, де часник систематично вживають у їжу, відносно низька захворюваність на рак.

Настоянку призначають внутрішньо для пригнічення процесів гниття й бродіння в кишечнику, при атонії кишечника і колітах, при артеріальній гіпертензії.

При зовнішньому застосуванні часнику відзначають протистоцидний, бактерицидний, фунгіцидний, болезаспокійливий, протисвербіжний, протисеборейний, кератолічний і депігментуючий ефект. Розтерті цибулини використовують для лікування мікозів, трихомонадних кольпітів, корости, гніздової плішивості, себореї голови, для стимулювання росту волосся.

Свіжий часник і виготовлені з нього препарати не слід вживати при захворюваннях нирок, епілепсії. Рослину широко використовують у харчовій промисловості й кулінарії (уникаючи кип'ятіння).

Місце у фольклорі та міфології: часник, як і полин та любисток, є оберегом від відьомських зазіхань, а також проти чарів та вроків, оскільки «всю заразу відганяє». Часник, пророщений через зміїну голову, слугує для викриття відьми. Якщо перо з такої часничини почепити на шапку й піти на недільне богослужіння, то по виході з церкви підбіжить відьма і спробує зірвати шапку з голови. Тоді треба швидко тікати додому, бо якщо їй це вдасться, то власникові шапки загрожуватиме страшна небезпека. Адже, за народними уявленнями, шапка – магічний оберіг, а заволодіти чиеюсь шапкою – все одно, що заволодіти думками людини.

Часник, за уявленням українців Карпат, наділений захисною магією: у вінок молодої вплітали зубки часнику, щоб оберегти її від зурочення.

Ним натирали тіло, носили на шиї, вішали над колискою немовляти. Перед тим як нести дитину хрестити, мати жувала зубець часнику і «хукала» на неї.

У Святвечір був звичай класти перед кожним по головці часнику і по 12 цибулин у сіно, яким встеляють стіл; робилось це для того, щоб уберегтися від хвороб і злих духів та «забезпечити щасливе розмноження рідні». Для успіху в судових справах знахарі й чарівники радили: «Убий змію чорною шаблею або ножом, вийми з неї язик і поклади в лівий чобіт і надінь на тому місці... А коли буде потрібно, у той чобіт поклади три зубочки часнику... і бери з собою, коли ідеш на суд». В Давній Україні часник використовували як охоронний засіб від «морового поветрія». Пили на честь язичницьких богів, кладучи в чашу часник.

На Поліссі, щоб зробити зброю влучною, мисливці радили ось що. Потрібно взяти язик гадюки, вершечки з дев'яти осик та дуже гірку часничину, усе це поєднати, відслужити над сумішшю дев'ять служб, потім покласти на землю й дев'ять разів окреслити коло. Після цього зробити дірочку в постолі під п'ятою і носити деякий час. А насамкінець – змастити цим рушницю, й вона влучатиме в будь-яку ціль.

Повір'я: часник, посаджений на хаті, вбереже її від блискавки; часник не годиться їсти особливо проти ночі, бо тоді ангел обминатиме хату за дванадцять дворів, а хто наїсться цибулі, від того ангел відступиться на десять днів.

Чебрець звичайний

Біологічні особливості: чебрець звичайний слабкий (до 50 см заввишки) напівчагарник. Стебло прямостояче сильно розгалужене, в нижній частині здерев'яніле; трав'янисті гілки тонкі, чотиригранні, сірувато-опушені. Листки дрібні (довжиною 5–10 мм), супротивні, короткочерешкові, подовженоланцетні, сіруваті, густоопушені, цілокраї, з точковими залозками і загорнутими донизу краями, дуже ароматні. Квітки дрібні, неправильні, в пазушних кільцях. Плід складається з чотирьох однонасінних горіхоподібних частин.

Лікарські властивості: чебрець, корисні властивості якого вивчали ще з давніх часів, вважається ще і лікарською рослиною. Про це можна почитати в працях Авіценни і Теофраста. Вони

вважали, що чебрець – Божественна трава, яка допомагає людині впоратися з різними захворюваннями, а ще вона продовжує життя. Існує дуже багато різних старовинних рецептів застосування та використання корисних властивостей чебрецю. Наприклад, стародавні греки, вірніше вчені, рекомендували чебрець приймати при астмі, нюхати при неприємності, а ще його використовували для лікування багатьох жіночих захворювань. Авіценна призначав траву чебрецю при менінгіті і для відновлення пам'яті, її необхідно прикладати до голови, але тільки потрібно було попередньо відварити в оцті з додаванням декількох капель трояндового масла. Ще чебрець він рекомендував використовувати і застосовувати вагітним жінкам та в післяпологовий період.

Лікувальні і корисні властивості чебрецю застосовувалися для гігієнічних цілей. Димом чебрецю обкурювали хворих чумою. А ось листя і квітки додавали до складу, який потім використовували для бальзамування померлих воїнів і фараонів.

Місце у фольклорі та міфології: чебрець (євшан-зілля, чабрець, чебрик, чебчик) – забезпечує добробут родині, його використовували стародавні волхви під час богослужінь. Чебрець здатний приносити щастя. Вірили, що підкурювання чебрецем під час великих свят забезпечить сім'ї достаток. Певних магічних дій дотримувались іноді при зборі рослини. Особливо зірваним тільки до схід Сонця на Купала та посвяченим.

Чебрець називають ще «богородицькою травою». З нього виготовляли напій, який вживали на Зелені свята, коли поминали небіжчиків, а також від пристріту, відьомських сил, на Купала, у горобині ночі тощо. Цим напоєм дівчата причаровували хлопців, які охололи до них; а ті, що «на порі», змазували ним себе, аби злі сили не зашкодили майбутньому зачаттю.

Черешня звичайна

Біологічні особливості: листя коротко загострені еліптично-яйцеподібні, пильчасті, злегка зморщені; черешки з двома залозками в основі платівки, довжиною до 16 см

Білі квітки у суцвітті. Чашолистків та пелюстків по п'яти тичинок – багато, маточка одна. Черешня – типова перехреснозапильна культура, тому для якісного врожаю потрібно поруч садити кілька різних сортів і забезпечувати їх

комахами-запилювачами: бджолами. Цвіте в квітні – травні, і за сприятливих погодних умов може бути гарним медоносом для весняного розвитку бджолиних сімей.

Плід – солодка, куляста або злегка серцеподібна чорна жовта або червона кістянка, у дикорослих дрібніша, ніж у культурних, до 2,5 см в діаметрі. Плоди черешні мають до 17% цукру та до 1,1% органічних кислот. Коренева система найчастіше всього горизонтальна, але при сприятливих умовах можуть виникнути вертикальні корні. Цвіте черешня в кінці березня – початку квітня, плодоносить з другої половини травня.

Лікарські властивості: вважається, що черешня стимулює роботу чи не всіх внутрішніх органів, очищає їх і помітно поліпшує кровообіг. Для людей з підвищеним тиском рекомендується їсти до 300 г найтемнішої черешні, яка містить багато фосфорних сполук. Хворі особливо не скаржаться, коли їм приносять майже півкіло свіжої ягоди.

Залізо і велика кількість вітамінів, що містяться в черешні, дозволяють використовувати її як допоміжний лікарський засіб при недокрів'ї. Плоди черешні здатні активно стимулювати стінки кишечника, їх використовують при захворюваннях кишечника, які супроводжуються млявою перистальтикою.

Завдяки невеликому вмісту органічних кислот у черешні, вона не викликає проблем зі шлунком при найгостріших формах гастриту з підвищеною кислотністю, різних формах виразок.

Стимулює діяльність нирок і печінки, тому черешня особливо корисна тим, хто страждає недостатністю функціонування цих органів.

При артриті, ревматизмі і подагрі, порція черешні в 500 грам допомагає справлятися з болем.

Місце у фольклорі та міфології: ягоди символізують ніжну любов, родючість, юність. Так як черешні звичайно ростуть по дві, то це символ щастя і гармонія в парі і відносинах.

Також ягоди є символом зародження нових міцних відносин, виконання давнішнього бажання і появи прекрасних перспектив.

Шавлія лучна

Біологічні особливості: багаторічна опушена рослина. Стебла – прямі, гладкі, чотириохкутні, до 100 см заввишки.

Стеблові листки – супротивні, черешкові, яйцевиднодовгасті, або видовжено-еліптичні, при основі округлі або не глибокояйцевидні, по краю дрібнозубчасті, на поверхні – дрібно зморшкуваті, всіяні рідкими залозками, нижні листки нерідко з однією-двома яйцевидним лопатями; приквіткові листки – яйцевидно-ланцетні, сидячі.

Квітки – двостатеві, неправильні, утворюють несправжні 4–8 квіткові розсунуті кільця, чашечка-дзвоникovidна, по жилках, волосиста, з трикутними гострокінцевими війчастими зубцями; віночок яскраво-синій двогубий з майже прямою верхньою губою і трилопатевою нижньою.

Плід – складається з чотирьох однонасінних горішкоподібних часток. Цвіте у червні-липні.

Лікарські властивості: переваги цих природних ліків дуже складно переоцінити – шавлія володіє прекрасними антисептичними та загальнозміцнюючими властивостями, легко зупиняє кровотечі і стимулює роботу шлунково-кишкового тракту. Нерідко відвари шавлії рекомендують пити людям з ослабленою імунною системою, завдяки чому вони в рекордно короткі терміни відновлюють своє здоров'я.

У квітах і стеблах шавлії міститься досить велика кількість ефірної олії і мурашиної кислоти, а також білок, кумарин, флавоноїди, смоли і дубильні речовини. Це рослина багата різними вітамінами і корисними мікроелементами, які повинні входити в щоденний раціон харчування будь-якої людини.

Своїми цінними лікувальними властивостями шавлія зобов'язана багатому хімічному складу листя і квіток, серед якого слід особливо відзначити наявність: ефірних масел, камфори, вітаміну В₁, С і Р, флавонідів, парадифенола, фосфорної кислоти, алкалоїдів, дубильних речовин, ніотинової кислоти, танінів, туйона. Крім цього, у шавлії міститься велика кількість жіночих фітогормонів, що робить цю рослину практично ідеальною для корекції та покращення жіночого здоров'я, включаючи: загальне омолодження, допомогу при безплідді (за рахунок зміцнення стінок матки), полегшення протікання багатьох гінекологічних хвороб.

Місце у фольклорі та міфології: шавлія (шельвія) – трав'яниста рослина з великими пахучими квітками.

У «Салернському кодексі здоров'я» про неї є такі рядки: «Зміцнює нерви шавлія, успокоює руки тремтливі, люта

пропасниця – й та перед нею одразу відступить. Дана природою нам, рятівниця й розрада – шавлія». Шавлію вважали засобом, що сприяє довголіттю.

Шафран сітчатий

Біологічні особливості: трав'яниста рослина заввишки 5–30 см. Весняний ефемероїд, геофіт. Бульбоцибулина завширшки до 1,5 см, з коричневими грубосітчастоволокнистими, нерідко розірваними оболонками; щороку змінюється. Стебло відсутнє.

Листків 3–4 штуки, вони вузькі, шилоподібні (завширшки лише 0,5–1 мм), зелені з білою смужкою, з'являються одночасно з квітками і після цвітіння сильно видовжуються. Покривало складається з 2–3 плівчастих лусок.

Квітки поодинокі, запашні, блідо-фіалкові з 3 ніжно-бузковими або фіолетовими смужками на зовнішніх пелюстках. Зрідка трапляються рослини з білими квітками. Оцвітина тричленна, зрослопелюсткова, актиноморфна. Віночок з довгою трубкою та шестилопатеvim відгином, у зіві голий. Тичинок 3, вони жовті, з помаранчевими пиляками, які за довжиною дорівнюють тичинковим ниткам. Приймочка жовтогаряча, трилопатева, довша за тичинки. Плід – довгаста коробочка, що лежить на поверхні землі. Насінини коричневі, завширшки 2 мм.

Лікарські властивості: корисні властивості шафрану зумовлені багатим вітамінним і глікозидним складом.

Також широко відоме застосування шафрану в якості афродизіака.

Шафран є хорошим джерелом мінералів, таких як мідь, калій, кальцій, марганець, залізо, селен, цинк і магній. Калій є важливим компонентом клітин і рідин організму, який допомагає регулювати частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск.

Крім того шафран багатий на багато життєво важливі вітаміни, зокрема вітамін А, фолієву кислоту, рибофлавін, ніацин, вітамін С, необхідні для підтримки імунітету організму.

Експериментально підтверджені лікувальні властивості шафрану, які ефективні при: тривожних розладах, астенозооспермії, гіпертрофії серця, токсичному ураженні печінки, гіпертонії, раку печінки, розсіяному склерозі, раку підшлункової залози, псоріазі, захворюваннях дихальної системи, загоєнні ран.

Місце у фольклорі та міфології: слово «шафран» походить, мабуть, від арабського «заферан», тобто «жовтий», а іспанці називали його – «ацафран».

Шафран згадується в єгипетському папірусі Еберта, в книгах Соломона, Гомера і Гіппократа. Він відомий не тільки як запашний засіб, але як вишукана приправа царських кухонь і як дорогоцінні ліки.

Шипшина собача

Біологічні особливості: чагарник з родини Розові. Доросла рослина сягає висоти 2 м. Кущ являє собою численні тонкі гнучкі гілки з блискучою багряно-червоною корою.

Характерною рисою рослини із сімейства розоцвітих є наявність вигнутих шипів, розташованих при основі листя. Саме листя має довгасту форму з короткими черешками. Суцвіття великі, одиночні і зазвичай досягають у діаметрі 3–5 см.

Іноді можна зустріти подвійні або потрійні квітки. Суцвіття шипшини звичайної червоні, білі, рожеві, обрамлені зеленою чашечкою і мають численні тичинки і маточки. Цвіте шипшина звичайно з середини травня до липня. В результаті чого утворюються овальні плоди, які за формою нагадують невеликі жолуді. Колір плодів залежить від клімату зростання чагарнику і коливається від блідо-оранжевого до яскраво-червоного.

Зазвичай плоди невеликі, але окремі ягоди досягають у розмірі 1,5 см. Термін збирання врожаю – серпень, вересень.

Лікарські властивості: у плодах шипшини аскорбінової кислоти міститься навіть більше, ніж у лимонах або смородині. Це відмінний природний антиоксидант . Досить багато в шипшині і вітаміну Р, А, В₂, Е, К. Корисні властивості шипшини надають потужний бактерицидний ефект.

Для виробництва лікарських препаратів використовуються плоди шипшини, коріння і навіть квіти. З рослини роблять засоби, які допомагають при лікуванні недокрів'я, захворювань сечостатевої системи, артриту і так далі. Використовують його і в приготуванні різних мазей для зовнішнього застосування: для лікування дерматитів, трофічних виразок, екзем, псоріазу, опіків та обморожень. Проявляє шипшина корисні властивості і при лікуванні жовчнокам'яної хвороби. Також стимулює функції

статевих залоз, зупиняє кровотечі, зменшує крихкість судин. Масло шипшини добре стимулює регенерацію тканин шкіри і слизових, на яких є ушкодження. У період сезонних епідемій грипу та ГРВІ відмінною профілактичною дією буде зробити чай з шипшини.

Місце у фольклорі та міфології: шипшина відповідає за емоційний бік любові, підтримує в людях ніжність, пристрасть, душевну гармонію. У квітках і плодах зосереджена добра магія шипшини. А з її деревини виходять гарні амулети для пристрасного і палкого кохання. Шипшина стимулює прояви ніжних почуттів, відповідає за емоційний бік любові, підтримує в людях ніжність, пристрасть, душевну гармонію. Якщо ви зірвете квітучу гілку шипшини і подаруйте коханій людині, а вона залишить його байдужим – значить, його почуття не такі глибокі і сильні, як вам здавалося.

Щитник чоловічий **(Папороть чоловіча)**

Біологічні особливості: багаторічна рослина з довгими (до 100 см) перистими листками на коротких, густо вкритих бурими лусочками черешках, які розташовуються більш або менш правильною лійкою.

Наприкінці червня – в липні на нижньому боці листків з'являються округлої форми соруси, вкриті тоненьким білуватим покривальцем – індузієм. Соруси містяться двома рядами по обидва боки середньої жилки кожного сегмента. При великому збільшенні мікроскопа видно, що в сорусах є багато плоских мішечків, заповнених дрібними пилинками – спорами. Спороносить щитник у червні-липні.

Росте в лісах і чагарниках майже по всій Україні. Латинська назва походить від грецьких слів, що означають дуб і папороть (папороть, що росте в дубовому лісі). Покривальце сорусів має щитовидну форму, звідси й українська і російська назви – «щитник», «щитовник». Видова назва перекладається з латинської мови як «чоловіча папороть». З пророслої спори виростає маленька рослина, розмір якої не перебільшує копійку, а виглядає вона як серцевидна пластинка зеленого кольору. Нижнім своїм боком ця пластинка прикріплюється до ґрунту численними ризоїдами. Це – гаметофіт. Після запліднення на

гаметофіті розвивається спорофіт – відома всім папороть з великими листками і справжніми коренями, на якій через кілька років утворюються спори. Це – безстатеве покоління.

Лікарські властивості: основними діючими речовинами є фенольні сполуки. Кореневища містять: філіцин, аспідинол, альбаспідин, філіксову кислоту, флавоаспідову й філіцинову кислоти; флоропірон, дубильні речовини – 7–8%; тритерпеноїди; вітаміни групи В; вищі аліфатичні спирти: трикозанол-1, докозанол-1; вищі жирні кислоти. У листі знайдено ефірну олію – 0,14%; вітамін С; флавоноїди; вищі жирні кислоти: лінолеву, гексадекатрієнову, пальмітинову, стеаринову, олеїнову, ліноленову, транс-гексадецену, ейкозатетраєнову, ейкозатрієнову, ейкозапентаєнову, докозатетраєнову; ліпіди: моногалактозил-дигліцериди, дігалактозилдигліцериди, сульфохіновоїдигліцериди, тригліцериди, фосфатидилхолін.

Перш за все треба сказати, що чай з цієї рослини проти глистів не застосовують. Раніше при позбавленні від глистів, зокрема стрічкових, використовували в основному галенові препарати (екстракти). Але оскільки для вигнання червів необхідна дуже велика доза, таке лікування завжди трошки ризиковане. А так як зараз є кращі засоби – папороть у медицині практично не застосовують. Не застосовується вона більше і для ванн, і для вологих компресів на гнійні рани.

Місце у фольклорі та міфології: папороть (Перуновий вогнецвіт, вовча трава, кочедижник, квітка щастя) – рослина, за народним повір'ям, цвіте тільки раз на рік опівночі на Купала і охороняється нечистою силою. Щоб заволодіти нею, треба піти вночі у хащі лісу, де не чути співу півнів, накреслити на землі навколо себе коло, запалити свячену свічку, взяти в руки полин або якусь іншу рослину, якої боїться нечиста сила, і читати Псалтир або Євангеліє. Кому пощастить зірвати цю квітку, той має підкинути її вгору і, коли вона потім упаде на землю, сміливо треба починати там копати: під тим місцем буде скарб.

Папороть дає можливість розуміти, про що говорять тварини і рослини: «У ту ніч найти із папороті цвіт – будеш знати, що собаки брешуть, будеш все зілля чуть, шо гомонять» (Житомирщина). Папороть, як і розмай-зілля, привертає та причаровує хлопців.

За народними віруваннями, папороть допомагає лікувати різні хвороби.

У народних оповіданнях часто згадується про те, що в ніч цвітіння папороті буває «страшна гроза». На Поліссі ніч цвітіння папороті називають «горобиною ніччю»: «У рябіну ніч грім гриме, блискавка блискає і папороть цвіте» (Житомирщина).

Міфічний цвіт папороті допомагає виявити великодня свічка. Розстеливши під папороттю великодній убрус, треба окреслити довкола себе й папороті освяченим дванадцять разів ножем захисне коло, запалити свічку та чекати півночі, доки не зацвіте папороть вогняним цвітом. Тоді злі духи лякатимуть сміливця з усіх боків, почнуться крики, жахи, але їх не слід боятися, лише пильнувати свічку, щоб вона не згасла.

На Рівненщині радять: «То треба іти і сидеть, щоб на тебе та папороть посипалася – то будеш усе знать». Гуцули вірили, що цвіт папороті – від чорта. У Карпатах був звичай бити папороть: склавши зірваний і принесений із лісу папоротник на велику кучу, його спалювали, били палками або закидали каменями, бо папороть вважалася «чортовим» зіллям.

Із сяючим цвітом папороті порівнюють весільний вінок молодої. Ця фантастична квітка – метафора блискавки.

Прикмета: Як найде в ніч на Купала цвіт папоротини, то побачить скарби під землею.

Яблуня домашня

Біологічні особливості: яблуня – невелике дерево висотою 3–5 (до 8 м) з розлогою або кулястою кроною. Пагони двох типів: подовжені – вегетативні і укорочені – генеративні. Листя чергові, різної форми та величини, найчастіше яйцеподібні, з городчато-пильчатим краєм, опушені, з короткими черешками. Квіти зібрані в малоквіткові суцвіття. Чашечка опушена. Віночок білий або рожевий, діаметром до 3 см. Тичинок від 18 до 50. Квітки запилюються комахами, в основному домашніми бджолами. Плоди у різних сортів мають найрізноманітнішу форму, розміри, забарвлення, смак і запах. У кожному плоді 10 насінин, покритих коричневою шкіркою.

Лікарські властивості: яблука багаті пектином і вітаміном С, тому допомагають виведенню токсинів з організму та відновлення балансу шкіри.

Яблука володіють винятковою дієтичною цінністю. Це обумовлено тим, що вони містять винну і яблучну кислоти, які

допомагають людям, які ведуть малорухливий спосіб життя і страждають захворюваннями печінки. Кислоти, що містяться в яблуках, роблять їх не лише легкозасвоюваними організмом, але і допомагають перетравлювати їжу, яку вживаємо через півгодини – годину після з'їдання яблука.

Яблучний сік без цукру знижує кислотність шлунку.

Було помічено, що в країнах, де сік несолодких яблук використовується як традиційний напій, камені в сечовому міхурі, нирках і жовчному міхурі ніколи не спостерігаються. Був проведений ряд досліджень в Нормандії, де яблучний сік є основним напоєм, і було встановлено, що за останні 40 років жодного випадку жовчнокам'яної і сечокам'яної хвороби не було відзначено.

Яблука діють як відмінна зубна паста. Вони не тільки чистять зуби, але і відсувають злегка ясна і очищають їх краї від залишків їжі.

Не буде перебільшенням сказати, що часте вживання яблук подовжує і покращує життя. У яблуках міститься багато заліза, тому вони є незамінним продуктом при анемії. Вони підвищують стійкість організму до дії радіації.

Застосування яблук є профілактикою появи остеопорозу, так як вони містять бор, який запобігає втраті кальцію організмом.

Коли з'їдаємо стиглі соковиті яблука перед сном – найгірші види закріпів можуть вилікуватися. Для цієї мети краще використовувати кислі сорти яблук. Цим же лікується і безсоння.

Французькі лікарі виявили, що тифозна паличка не може довго жити в яблучному соку.

Досліди, проведені над тваринами, показали, що кора та коріння яблуні знижують рівень цукру в крові, а значить, можуть використовуватися в цих цілях і для людини. Також кора і коріння яблуні володіють сечогінними властивостями.

Суміш з листя, бруньок і квітів яблуні допомагають при нефриті, проблемах сечового міхура і при нирковокам'яній хворобі.

Місце у фольклорі та міфології: яблуня – це дерево відродження до вічного життя. З нею пов'язана руна Інгуз, що уособлює собою вічне життя. Яблуня – дерево любові і родючості. А її деревина здавна використовувалася в любовній і цілющій магії. Це дерево жіночої сили, жіночої сексуальності, будить в

жінці чуттєву сторону природи. Для енергії яблуні не існує моральних правил, вона керується тільки покликом природи. Так що при виготовленні амулета, неодмінно врахуйте цю важливу її особливість. Яблуна – перше дерево у гороскопі друїдів.

У європейській символіці яблуна вважається деревом відродження до вічного життя. Греки залишили нам у спадок переказ про золоті яблука Гесперид, скандинави – про богиню Ідун і яблука безсмертя, кельтський епос розповідає про блажений Острів Яблук Авалоні, у слов'ян – це казкові «молодильні яблука». Таким чином, сама яблуна, як і пов'язана з нею руна Інгуз, уособлює собою вічне життя.

Яблуна – одна з перших окультурених дерев і тому в езотеричному вченні асоціюється зі свідомим вибором. Згадуючи у своєму описі рунічного ворожіння «плодоносне дерево», Тацит має на увазі, швидше за все, саме яблуню. Будучи пов'язана з вибором і, ймовірно, з ворожінням, яблуна надає чималу допомогу в прогнозах. Якщо ви хочете відчувати приплив еротичних сил, то лягайте спати влітку під яблунею, щоправда, вона охоче ділиться своїми силами з молодими дівчатами. Під впливом енергії яблуні дівчина може уявити собі образ ідеального відповідного їй чоловіка, а уві сні побачити судженого. Але треба побоюватися спокус, якими вас може оточити це дерево.

Ялівець звичайний

Біологічні особливості: вічнозелений кущ або невелике деревце (4–6 м заввишки) родини Кипарисових з прямим стовбуром і конусоподібною або яйцеподібною кроною; кора сірувато-бура. Молоді пагони червонувато-бурі, на них кільчасто розміщені по три колючі кілюваті хвоїнки (8–20 мм завдовжки). Зверху хвоїнки білуваті з восковим нальотом, знизу блискучі, зелені, при основі зчленовані. Зберігаються на гілках протягом чотирьох років.

Дводомна, рідше однодомна рослина. Чоловічі органи спороношення мають вигляд жовтих колосків, які несуть щитоподібні луски з трьома-сімома пиляками. Жіночі органи спороношення подібні до зелених бруньок. Вони складаються з кількох насінних лусок і трьох насінних зачатків. Після запліднення луски жіночої шишечки зростаються й утворюють

соковиту зелену шишкотягоду округлої форми (7–9 мм в діаметрі). Це не ягоди, а шишечки з м'ясистими лусочками, які зрослись. Через рік шишкотягоди стають чорними з восковим нальотом або без нього. Насінини довгасті з твердою оболонкою. Шишкотягоди дуже люблять дрозди.

Лікарські властивості: з лікувальною метою використовують зрілі чорні плоди (шишкотягоди), молоді пагони (гілки), рідше коріння. Для лікування готують відвар або настоянку, з ягід чи хвої, яку можна використовувати як зовнішньо, так і внутрішньо.

Корені використовують при бронхіті, туберкульозі, виразковій хворобі шлунка, шкірних захворюваннях, а відвар гілок допомагає при алергії (діатезі).

В шишкотягодах мається багато ефірного масла (1,5%), до складу якого входять камфен, пінен, фелландрен, терпінен та ін. З них роблять масло.

Місце у фольклорі та міфології: ялівець (єлець, ялувець, жерепина, ялівник, жереп) – вічнозелена хвойна рослина, яку вживали як профілактичний засіб від епідемії. Гуцули обкурювали житло гілками ялівцю і розкладали з нього вогнища на дорогах, що вели до заражених місць. Те ж саме робили й на Поліссі. У деяких місцевостях обкурювання ялівцем приурочували до Чистого четверга, аби відігнати усі недуги. Іноді через палаючий ялівець переступали або перестрибували. Вірили, що тільки такий вогонь може спалити упиря (Бойківщина). На Купала для підсилення очисної сили вогню додавали ялівець, який заздалегідь заготовляли. У весільних обрядах ялівцем прикрашали коровай (Полісся), для того молодий сам зрізав ялівець у лісі (Волинь); ним прикрашали весільний бутель (Чернігівщина); із нього робили весільне гільце (Полісся).

ЕКСКУРСІЯ ДО ЕТНОЛАНДШАФТУ ТЕРИТОРІЇ МУЗЕЮ-САДИБИ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО ЯК ФОРМА РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЕСТЕТИЧНОГО СВІТОСПРИЙНЯТТЯ

Еколого-естетичне виховання в сучасних закладах освіти передбачає цілеспрямований процес надання уявлення про навколишнє середовище як життєвий простір, обговорення проблем екологічної культури учнівської та студентської молоді; розвиток екологічної компетентності у позакласній, позааудиторній і освітній діяльності, акцентування уваги на екологічних проблемах країни і регіону; розуміння важливості проблеми відносин людини з природою і наслідків діяльності суспільства; активізація інтересу до створення сприятливого середовища; розкриття поняття людини як біосоціальної сутності, пов'язаної із середовищем існування, яка долає свою залежність від несприятливих природних умов і явищ.

Таке визначення достатньо повно відповідає і завданням формування розвиненого естетичного ставлення до природи як необхідного елемента загальної, естетичної та екологічної культури сучасної людини. Формування екологічної культури неминуче стикається з естетичним вихованням особистості. Потрібно відзначити взаємовплив двох планів виховних впливів: по-перше, це комплексний вплив на формування ставлення здобувачів освіти до природи в єдності екологічних, моральних та естетичних компонентів; по-друге, власне естетичне виховання в широкому сенсі з метою формування у учнівської та студентської молоді естетичного ставлення до дійсності взагалі і до природи як її частини. Залучення людини до природи через її пізнання завжди служило засобом формування його світогляду. Екологічна освіта стала особливо важливим на сучасному етапі

історичного розвитку, коли господарська діяльність людини надзвичайно змінила природний вигляд землі. На перший план вийшла завдання формування науково обґрунтованого погляду на природу, що спирається на повноцінне інтелектуальне і моральний розвиток молоді. Під екологічним вихованням треба розуміти єдність екологічної свідомості та гармонійної поведінки з природою. На формування екологічної свідомості впливають екологічні знання і переконання. Сутність екологічного виховання та естетичного світосприйняття складають цілеспрямований процес формування відповідального ставлення здобувачів освіти до навколишнього природного середовища у всіх видах діяльності і спілкуванні з природою. Особлива увага повинна приділятися вивченню та охороні навколишнього середовища, формування морально-естетичного ставлення молоді до природи під час екскурсійної діяльності. За цих умов метою екологічної екскурсії є формування відповідального ставлення до навколишнього середовища, яке будується на базі екологічної свідомості, що вимагає дотримання моральних та правових принципів природокористування та пропаганду ідей його оптимізації, активну діяльність з вивчення і охорони природи своєї місцевості.

Тема: «ЗЕЛЕНИЙ СВІТ УКРАЇНСЬКОЇ САДИБИ ЗА ЧАСІВ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО»

Мета:

- ознайомити з багатогранною і різносторонньою особистістю Івана Петровича Котляревського – письменника, поета, драматурга, громадського діяча, основоположника сучасної української літератури.;

- розкрити особливості біології, місце у фольклорі та міфології рослин-символів, звернути увагу здобувачів освіти на неповторність краси природи рідного краю, на розмаїття барв, звуків, красу форм, багатство пахоців, декоративності флори садиби І.П. Котляревського м. Полтави;

- закріпити правила поведінки на еколандшафті, розвивати потребу в спілкуванні з природою;

- сформувати екологічну культуру шляхом вивчення історико-культурної спадщини І.П. Котляревського;
- набути вмінь розрізняти рослини, спостерігати, порівнювати, описувати об'єкти флористичних колекцій;
- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між рослинами як елементами декоративного оформлення; аналізувати меморіальне та історичне значення дендрофлори садиби І.П. Котляревського;
- виховувати любов до природи, естетичні почуття, берегти і примножувати фіторізноманіття;

Час: протягом року.

Місце: садиба І.П. Котляревського м. Полтави.

Основні поняття: садиба, музей, меморіальні рослини, флора, рід, вид, декоративність, забарвлення і форма листя, озеленення, квітка, плід, насіння, квітування, застосування, огорож.

Об'єкти досліджень: рослини, які ростуть на території садиби І.П. Котляревського.

Екскурсійне обладнання: зошит, олівець, ручка, фотоапарат, гербарна сітка, вимірювальна рулетка, збільшувальна лупа, планшет.

План екскурсії:

1. Іван Петрович Котляревський – визначний український письменник, громадський діяч, перший класик нової української літератури.

2. Історія створення садиби І. П. Котляревського.

3. Рослини-символи любові до рідної землі, до свого народу садиби І. П. Котляревського.

3.1. Калина звичайна символ неньки України.

3.2. Вербка плакуча як символ щасливого сімейного життя.

3.3. Дика груша одна із найпрактичніших порід дерев.

3.4. Вишня звичайна оспівана в українських піснях.

3.5. Яблуня домашня – улюблениця І. П. Котляревського.

3.6. Город старосвітської садиби.

3.7. Квіткові рослини української садиби.

Виклад матеріалу:

1. Іван Петрович Котляревський – визначний український письменник, громадський діяч, перший класик нової української літератури

Іван Петрович Котляревський народився 9 вересня (29 серпня за старим стилем) 1769 року в родині дрібного дворянина, що служив канцеляристом у Полтавському магістраті. Тут, у Полтаві, серед мальовничої природи над Ворсклюю, в обстановці, дуже близькій до сільської, і минули дитячі та шкільні роки Котляревського. Полтава в ті часи спочатку була «полковим» містом, а потім (з 1796 р.) стала повітовим центром малоросійської губернії. Лише з 1802 року, коли було утворено Полтавську губернію, місто починає зростати і впорядковуватися.

Певних відомостей про початкову освіту Котляревського немає. Гадають, що перші знання хлопець міг дістати у парафіяльній школі, яка існувала в Полтаві ще з XVII століття і в якій за тодішніми звичаями дітей навчав дяк. Згодом, у 1780–1789 роках, Котляревський вчиться у Полтавській духовній семінарії.

1789 року Котляревський залишає семінарію, не закінчивши її повного курсу; напевно, життєрадісного, жвавого юнака ніяк не приваблювала духовна кар'єра. Спочатку він служив чиновником у різних полтавських канцеляріях, пізніше був домашнім учителем у поміщицьких родин на Полтавщині.

Саме на цей час – середина 90-х років XVIII ст. – і припадає початок роботи Котляревського над поемою «Енеїда».

Дванадцять років (1796–1808 рр.) перебував Котляревський на військовій службі. Сіверський полк, в якому він служив, брав участь у задунайському поході російської армії 1806–1807 роки під час російсько-турецької війни. За виявлену хоробрість у боях та за уміле виконання дипломатичних доручень його було декілька раз нагороджено, надано чин капітана. Але і в період військової служби Котляревський продовжував писати: про це свідчить його «Пісня на новий 1805 рік князю Куракіну», написана у 1804 році.

Слід зауважити, що на початку XIX ст. Котляревський уже був широко відомий як письменник, як автор поеми «Енеїда», перші три частини якої з'явилися двома виданнями (1798–1808 рр.) навіть без його відома і згоди. І хоч Котляревський був незадоволений цими діями видавця – конотопського поміщика Максима Парпури, що проживав тоді у Петербурзі (про це свідчать і висловлювання автора в передмові до видання поеми 1809 року, підготованого вже ним самим, і згадки про «якусь особу мацапуру» в доданій строфі третьої частини твору), проте ініціатива Парпури у виданні «Енеїди» заслуговує лише схвалення. Крім того, поема поширювалася і в численних рукописних списках.

Пішовши у відставку і не влаштувавшись на службу в Петербурзі, Котляревський через деякий час оселяється у Полтаві і займає в 1810 році посаду наглядача в Будинку для виховання бідних дворян.

Коли почалася Вітчизняна війна 1812 року, Котляревському як офіцерові було доручено сформувати 5-й козачий полк. Правда, йому не довелося брати безпосередньої участі в боях. І після розгрому наполеонівської армії Котляревському не раз давалися відповідальні доручення воєнного характеру: він виїжджав з депешами у ставку російської армії, що містилася в Дрездені, двічі їздив у Петербург (1813 р.) та в Кременчук (1818 р.).

Повернувшись знову до Полтави, Котляревський із запалом віддається театральній діяльності. Він бере участь у влаштуванні любительських вистав, виконуючи ряд комічних ролей в популярних тоді п'єсах Княжніна. У 1816 році його було призначено директором Полтавського театру. Зрозумівши, який величезний талант у актора-кріпака Щепкіна, що виступав у складі гастролуючої в Полтаві трупи Штейна, він близько сходиться з ним, допомагає викупити актора з кріпацтва. В цей час Котляревський пише п'єси «Наталка Полтавка» і «Москаль-чарівник», які й були з успіхом поставлені в 1819 році. Спільна театральна діяльність Котляревського і Щепкіна протягом чотирьох років (1818–1821 рр.) дає відчутні результати: Полтавський театр стає провідним на Україні, про нього шириться добра слава.

Взагалі Котляревський у ці роки був глибоко обізнаний з культурно-мистецьким життям країни, підтримував тісні зв'язки з рядом письменників, журналістів, науковців. Він дуже добре знав пам'ятки старовини, прекрасно розбирався в українському фольклорі та етнографії. Котляревський багато допомагав вченим-історикам і етнографам – Б. Бантишу-Каменському, авторові кількатомної «Истории Малой России», І. Срезневському, В. Пассекові. У 1821 році його було обрано почесним членом «Вільного товариства любителів російської словесності».

В останні роки життя Котляревський майже не виїжджає з Полтави. У 1827 році йому довелося зайняти ще й посаду попечителя «богоугодного заведення» (так називалися тоді лікувальні заклади, притулки і богадільні).

У 1835 році через хворобу Котляревський залишає службу і йде у відставку. Останні роки життя він зовсім мало виходив з дому, але його безперервно відвідували друзі й знайомі. Незадовго перед смертю він відпустив на волю дві сім'ї своїх кріпаків і роздав родичам та знайомим усе своє майно. Помер Котляревський 29 жовтня 1838 року. На похорон зійшлося населення всього міста, виявляючи свою глибоку шану великому письменникові і простій, щирій, гуманній людині.

Безсмертний полтавець здобув справді всенародну славу. Радісно читати слова студентів Полтавського національного педагогічного університету у книзі вражень: «Бажаємо, щоб стежка до музею-садиби І.П. Котляревського ніколи не заростала терном байдужості і полином гіркового нехтування. Нехай зростає шана і любов до світлої пам'яті митця!»

Рідне місто Івана Котляревського увічнило пам'ять про видатного поета у назвах вулиці, ліцею, кінотеатру, бібліотеки, парку. У центрі Полтави височить чудовий пам'ятник письменнику, споруджений 1903 р. за проєктом скульптора Л. Позена та арх. О. Ширшова коштом добродійних народних жертв.

За ініціативою музею заснована Полтавська щорічна міська дитяча літературна премія імені І.П. Котляревського, постійно проводяться літературно-музичні вечори, фестивалі дитячої творчості, презентації нових видань, зустрічі з письменниками, науковцями.

2. Історія створення садиби І.П. Котляревського

Будинок поета – типове українське помешкання XVIII – поч. XIX століть. 1969 року у двохсоті роковини від дня народження Івана Котляревського у Полтаві, за акварельним ескізом Т.Г. Шевченка, відновлено ще одне дороге місце, пов'язане з ім'ям письменника, – його садибу, яка стала філіалом літературно-меморіального музею І. Котляревського.

Весь свій вік прожив Іван Петрович у хаті, успадкованій ще від діда – диякона Успенського кафедрального собору. Місце, де розташована садиба, – старовинний куточок Полтави, який земляки поета символічно назвали Івановою горою. Це улюблене місце відпочинку полтавців та гостей міста. Звідси видно Хрестовоздвиженський монастир, який пам'ятає полковника Мартина Пушкаря і Марусю Чурай, а з Білої альтанки відкриваються чудові краєвиди понад Ворсклюю.

У будинку – п'ять кімнат, як і було за життя письменника: кабінет, світлиця, вітальня, опочивальня та кухня. Вхід до них, як і раніше був, з сіней.

У максимально точно відновлених відповідно до спогадів сучасників поета інтер'єрах меморіального будинку зберігаються речі, що належали І.П. Котляревському, експонуються його нагороди, рукописні сторінки творів, а також меблі, предмети дворянського вжитку тієї епохи.

На території садиби можна оглянути господарські споруди, які повністю відновлені у їх первісному вигляді.

За життя І.П. Котляревського навколо хати був фруктовий сад, де росли традиційні для України яблуні, груші, вишні, сливи, абрикоси, горіхи. Ландшафт садиби відновлений відповідно до її первісного образу. Справжньою окрасою садово-паркової зони є кущі калини, оспіваної у народних піснях, як символ України.

Народний поет і класик української літератури дуже любив квіти. Вони росли у нього не тільки попід хатою, але й у саду, під парканом, коло воріт... Чорнобривці, айстри, півонії, ружі, тюльпани, рута-м'ята огортають дім пахощами з ранньої весни до пізньої осені, надаючи цьому куточку Полтави пісенно-поетичного та істинно українського образу.

Ця садиба справді є куточком казки і дитинства, де жив чарівник слова і пера, великий український поет Іван Котляревський.

3. Рослини-символи любові до рідної землі, до свого народу садиби І.П. Котляревського

Коли мовиться про наш рідний край, про Україну, на думку відразу приходять слова Тараса Шевченка: Садок вишневий коло хати, хрущі над вишнями гудуть...».

І дійсно, кожному Україна бачиться саме такою: вишневою стороною з пшеничними ланами, з медовим запахом гречки.

Прадіди наші, гречкосії, жили мудро, строго дотримуючись моральних засад та традицій, вироблених роками. Вони викохали і уславили нашу землю. Нічого кращого в світі нема, як наше українське село навесні. Існує навіть такий вислів, «Неначе писанка село». Не раз воно оспіване в піснях та віршах. Ось які теплі рядки присвятив українській хаті, своєму родовому гнізду поет Василь Симоненко:

*Ти стоїш, небагата й непишна,
виглядаючи з саду в луг.
Рясний цвіт обтрусили вишні
на солом'яний твій капелюх...
Ти була мені наче мати,
ти служила мені як могла –
кожна кровочка, кожна лата
не жаліла для нас тепла.*

У 1838 році Україною подорожував німецький географ Йоганн Георг Коль, який в своїх путювих замітках записав: «Українці живуть, завжди у підтримуваних чистоті хатах, які начебто усміхаються до тебе. Господині не задовольняються тим, що щосуботи миють їх, як це роблять й голландці, але й ще раз на два тижні білять житло. Від того хати на Україні виглядають вельми чепурними».

Поговоримо про те, які рослини росли біля української хати XVIII – поч. XIX століть.

Калина, верба, тополя, мальви... українські символи, якими опредметнювалося найсвятніше, найдорожче, найсокровенніше – любов до рідної землі, до свого народу представлені в еколандшафті садиби І.П. Котляревського.

3.1. Калина звичайна символ неньки України

Немає, мабуть, такого села у нас на Україні, де б за тином чи біля криниці, в лузі, чи на березі водойм не росла калина, не квітувала рясним білим цвітом та не рум'яніла червоними ягодами аж до зими. Достиглі кетяги вішали попід стріхою. І коли пройтися в цей час селом, то хати, неначе в коралах, червоніють густити намистинами до пізніх морозів.

Священний для нашого народу кущ, у своїй творчості оспівували поети і письменники.

Очевидно, не було в народній медицині кращих ліків від застуди, ніж калиновий чай. Свіжі ягоди з медом та водою вживали при кашлі та серцевих захворюваннях, а красуні навіть соком очищали обличчя. Калина в численних обрядах, особливо у весільних. Як забілюють квіти – дівчата ними коси прикрашали, а коли випікали коровай, обов'язково оздоблювали його гілочками калини. Калиновим цвітом прикрашали вінок молодой. Якщо народжувався хлопчик, то зі старого пагона калини майстрували сопілку.

У творах Івана Котляревського червона калина асоціюється також з рідним краєм, усією ненькою-Україною. Кущ калини біля материної хати, це не тільки окраса, а й глибокий символ, наш духовний світ, наша спадщина. Він символізує духовний потяг до своєї землі, свого берега, своїх традицій.

3.2. Верба плакуча як символ щасливого сімейного життя

Тисячоліттями наші предки жили у злагоді та гармонії з природою. На садибах, на берегах річок, біля криниць, навколо ставків вони саджали верби. Верба – ніжне дерево, миле й дороге серцю українців, тісно пов'язане з його життям і побутом. Вона любить заглядати у воду і слухати дзюрчання струмків. У часи язичництва наші пращури вірили, що верба охороняє людей і їх житло від злих духів і пожеж, береже худобу від нечистої сили. У слов'ян це дерево символізувало щасливе сімейне життя. У давні часи наречених обов'язково водили навколо верби. Після прийняття християнства, церква почала рішучу боротьбу з язичницькими віруваннями і обрядами, і до

звичаю водити молодих навколо верби приєднали осуджувальний ярлик: «Вінчатися навколо вербового куща», – так стали говорити про незаконне подружжя.

У християнській релігії напередодні Великодня існує велике свято Вербний тиждень. Бо саме вербові гілки кидали під ноги Ісусу Христу, коли він останній раз йшов у Єрусалим. У кінці цього тижня, віруючі несуть у церкву вербові гілки, де її освячують, а потім саджали на садибі або біля річки.

З усіх деревних порід, верба була найбільш «голосиста» і тому саме її використовували для виготовлення музичних інструментів. При їх виготовленні, враховували вік дерева, товщину стовбура й кори, форму і колір листя, ґрунт, на якому воно росло, наявність поряд водойм.

3.3. Дика груша одна із найпрактичніших порід дерев

Ще однією етнічною рослиною, яка сусідилась з людським обійстям, була дика груша. Її на перший погляд непривабливі плоди, мали неабияку практичну цінність – щедро врожаїлися, довго зберігалися. Опалі чи зірвані грушки тримались на горищах у соломі до глибоких морозів. Чим довше вони влежувались, тим соковитіші і смачніші були.

Кожна родина намагалася удосталь заpastися сушкою на зиму. З неї готували найрізноманітніші страви й десерти – повидло, варення, джеми, узвари, киселі, жур, наливку-грушівку, або ж висушені плоди заливали водою і через день-два настоювався досить смачний квас, яким вгамовували спрагу в гарячі жнива, їх додавали в березовий сік, щоб питво мало коричневий колір і терпкий смак. А які смачні пироги з товченими грушками. Звичайні сухофрукти навіть заміняли дітворі соски. Важко знайти практичнішу породу дерева, ніж груша для виготовлення токарних, столярних, навіть граверних деталей. Міцна, дрібно-шарувата, з червоно-коричневим відтінком деревина не мала собі рівних конкурентів при виготовленні меблів, домашнього начиння, дерев'яних ложок, мисок, ступок, олійниць. І досі вважається, що деякі музичні інструменти можна виготовляти лише з лісової красуні.

З груші робили цінні барвники, котрими фарбували вовняні вироби – сукно, що йшло на виготовлення свит.

Якщо троянду образно називають царицею квітів, то грушу – королевою садів.

На Україні часто можна зустріти урочища і села з назвами Грушівка, Грушка, Грушеве, Грушоватка та інші.

3.4. Вишня звичайна оспівана в українських піснях

Вишня, на ряду з калиною та вербою, стала символом нашого пісенного краю, символом України. На Придніпров'ї її, очевидно, культивують з тих пір, коли люди почали жити тут осіло і займатись землеробством. Можливо вже з тих часів наші пращури почали складати пісні, в яких згадується вишня.

Без цієї породи неможливо уявити українського пейзажу: садок без вишні чи біленьку хату біля якої не притулилось це дерево. Любов до вишні проявилась і в тому, що вона дала назву багатьом населеним пунктам: Вишня, Вишеньки, Вишневе, Вишняки.

На Україні період цвітіння вишні – найкраща пора року. Природа в цей час ніби справляє величне свято. Вишня в цвіті – шедевр природної краси, нагадує наречену у весільному вбранні.

Вишня – цінна лікарська рослина. Особливо цінними у формації є вишневі кісточки, з яких добувають жирну олію, яка з успіхом використовується як ліки проти склерозу.

3.5. Яблуня домашня – улюблениця І.П. Котляревського

Яблуня – одна з тих порід, на яку вже первісна людина звернула увагу і почала використовувати її для своїх потреб. З того часу вона складає про неї міфи, легенди і казки. Це саме і свідчить про використання плодів яблуні з прадавніх часів. Населення Придніпров'я почало саджати плодові дерева біля житла (4–3 тис. р. до н.е.). Історія донесла до нас численні відомості про монастирські сади Київської Русі з яблуні, груші та інших плодкових дерев. Найбільшою популярністю користувалися сади Києво-Печерської лаври. Велична краса квітучих яблуневих садів Полтави не залишала байдужим І.П. Котляревського.

Встановлено, що систематичне вживання в їжу яблук значно зменшує втому, підвищує працездатність і активізує захисні сили організму. Пектини, що містяться в яблуках,

виводять з організму холестерин та інші шкідливі речовини, зокрема, свинець. Яблука незамінні в дієтичному харчуванні: затримують старіння організму. Завдяки наявності в плодах фосфору і добре засвоюваного цукру яблука корисні всім, насамперед, дітям.

3.6. Город старосвітської садиби

Крім садочка біля української хати обов'язково бував город. Краще від Олександра Довженка ніхто не описував його: «До чого ж гарно було в нашому городі! Ото як вийти з сіней та подивитись навколо – геть чисто все зелене та буйне. А сад було як зацвіте весною».

На городі старосвітської садиби – росли огірки, гарбузи, картопля. Повсюдно зустрічались малина, смородина, тютюн, квасоля. А соняшника, маку, буряків, лободи, кропу, моркви не перелічити. Город до того переповнявся рослинами, що вони лізли одна на одну, переплітались, душилися, дерлися на хлів, на стріху, повзли на тин, а гарбузи звисали з тину прямо на вулицю.

3.7. Квіткові рослини української садиби

На Україні під хатою садили не тільки кущі та дерева, що мали практичне застосування, а й ті що милували око. Українські хазяйки вирощували біля хати силу силенну квітів: і мальву, і чорнобривці, і кручені паничі, червоні півонії, і барвінок і півники.

Навесні, як тільки розтане сніг, на українській садибі майже найпершими з'являються тонесенькі паростки лунарії, що через деякий час чарують всіх ніжними фіолетовими квітами. Ці квіти одні з перших розквітають і хоч не дуже показні на вигляд, зате мають тонкий приємний запах, вони дуже швидко відцвітають, але й після цього довго ще милують око сяючими сріблястими стручками, де зберігалось насіння. Непримітна досі рослина ніби враз перероджується, спливає в новій оригінальній красі. З цього приводу живе дуже цікава легенда. Було це давно. Повелителька всієї рослинності Флора тоді розселяла квіти по тих місцях, де їм належало рости і милувати око і людини, і пташки, і звіра. В одному лісі опинилися поруч жовтець повзучий і лунарія. Лунарія в ці часи була звичайною собі рослиною, нічим особливим серед інших

квітів не виділялася. Та ось настала пора цвітіння, жовтець, що примостився в низинці, де вологіше засвітив жовті п'ятиповерхові квіточки. Проте його цвітіння мало хто помічав. А от фіолетові лунарії приваблювали багатьох. Бо хоч були не дуже показні на вигляд та мали тонкий приємний запах.

Жовтець дивився на сусідку і таїв чорну заздрість. Ця заздрість отруювала гіркотою його дні, всі думки були про одне: як зробити, щоб і його квіти милували».

І надумав.

– Сусідко, – сказав він вродливій лунарії, – вчора сосни шепотіли, що ніби зима вже йде...

– Ти що? – жажнулася та.

– Сосни високі, їм далеко видно...

Лунарія мерщій поспішила скинути цвіт. Бо ж хотіла, до приходу зимових холодів зберегти насіння. Не мала й згадки про недобру задумку сусіда.

А жовтцеві тільки цього й треба. Продовжує цвісти як нічого не бувало, усміхається злорадно.

Минули дні. Зрозуміла лунарія, що її одурили, та назад цвіту не повернути. Понурилась, тамує образу – боїться, що і інші рослини провідають про це та й на сміх піднімуть.

Аж якось пролітає Флора над лісом, дивиться що жовтець цвіте процвітає, а в лунарії уже на стеблі стручки з насінням.

Спустилася Флора на землю, питає як це трапилось. Лунарія схилила голівку і мовчить, а жовтець з переляку схилився додолу і зізнався у всьому.

Розсердилася повелителька. Тепер тебе ніколи ні худоба не щипне, ні людина не зірве на букет. А лунарії дарую другу красу і буде та краса віднині при ній на віки вічні. І тільки проказала ті слова, як у лунарії дозріло і осипалось насіння, а перетинки стручків сріблясто зяєніли, і непримітна досі рослина ніби враз переродилась, ожила в новій, оригінальній красі – куди показ ніші за сам цвіт. За це їй дали другу назву: лунарія оживаюча.

Коли зелений травень виступає вже повновладним господарем на українських садибах розкриваються п'ятизірчасті квітки синього кольору. Це одна з вічнозелених рослин нашої флори – барвінок. Ця вічнозелена рослина є однією із найулюбленіших квіткових рослин І.П. Котляревського за його декоративність. Він вважав, що

посаджений у саду барвінок приносить щастя. Від травня до червня рослини прикрашали його садибу чарівними, синього кольору квітками.

Здавна барвінок був шанованою рослиною. Його здавна використовували у весільних обрядах. Сплетені весільні вінки та гірлянди символізували вірність, постійність, довготривалість шлюбу. Саме тому його називають барвінок весільний. Українські дівчата широко використовували барвінок як своєрідний косметичний засіб, з квітів барвінку виготовляли настій і ним умивались.

Зелене листя протягом року і стійкість барвінку зробили його символом вічної пам'яті. Барвінок висаджували на могилах, з нього плели поховальні вінки. Тому існує ще одна народна назва – могильний. У країнах Європи барвінок також здавна оповитий ореолом різноманітних легенд, що створили йому репутацію загадкової рослини. У середні віки, наприклад, вважали, що барвінок може оберігати від злого чаклування, нечистої сили та відьом. Ним прикрашали приміщення, вішали над дверима, для того щоб нечиста сила не проникла у дім.

З античних часів барвінок використовувався як лікарська рослина: у вигляді відварів для полоскання роту при зубних болях, як кровоспинний, протизапальний засіб для лікування гіпертонії. Але він також містить у собі ряд алкалоїдів, у зв'язку з чим він є отруйною рослиною.

Біля старосвітської української хати грали веселковими кольорами півники. Особливого догляду вони не потребують, до ґрунту теж не вибагливі, зате повесні звеселять зір щирою посмішкою. Сама наукова назва «ірис», що з грецької означає «веселка» досить промовиста.

У багатьох мудрих книжках, яким сотні, а окремим і тисячі років, розповідається про лікувальні властивості півників. Так, наприклад, порошком із коренів рослин колись загоювали рани, виводили ластовиння.

Про знаменитий фіалковий корінь, чули майже всі. Але далеко не всі знають, що корінь цей зовсім не фіалковий, а півників. Щойно викопаний із землі корінь півника має різкий неприємний запах. Та коли його поступово висушити, він набуває приємного запаху фіалки.

Із півників добували зелену та синьо-зелену фарбу. Вона була дуже шанована художниками.

На початку літа, коли відбуває травень, розкриває свої пелюстки пишна красуня півонія. Існує чудова легенда про виникнення цієї назви. У міфічного лікаря Давньої Греції Ескулапа був лікар Пеон. Він прославився, тим щовилікував найтяжчі рани, промиваючи їх відваром якоїсь рослини та прикладаючи до них її листя. А коли могутній Геракл поранив бога підземного царства Плутона, то Пеон зцілив грізного повелителя пекла. Відтоді рослина на честь славного лікаря стала називатися півонією.

Правда, як свідчить легенда, здобути цю рослину в ті часи було зовсім не так просто: її пильно охороняв величезний рябий дятел. Птах налітав на кожного, хто пробував зірвати її, і виклював очі. Тому не багато було охочих іти за таким зіллям. А хто й наважувався, то робив це вночі, коли дятел спав.

Допомагав Пеон зцілюватися богам і під час Троянської війни. Відтоді усіх визначних лікарів-травознаїв почали шанобливо називати «пеоніями». Таку ж назву дістали і всі трави, що мали високі лікувальні властивості. Колись півонія вважалась одним із чудес зеленого світу, вінцем творіння. Їй приписувалося багато чудодійних властивостей. Хоча подекуди траплялось і протилежне: півонія вважалась символом некрасивого, пихатого, заздрісного. А чому так – про це навіть є казка.

Якось ясночола богиня Флора мала на якийсь час покинути землю. І вирішила замість себе залишити заступника. Та кому з рослин віддати перевагу? Адже усіх їх однаково любила. От зібрала Флора на раду рослинне царство і запропонувала квітам самим обрати її заступника. Півонія вважала, що саме вона гідна високої честі заступити Флору. Отож набурмосилась пелюстками з викликом і поглядала на всіх та всіляко старалась підкреслити, що вона найпрекрасніша і найвеличніша в зеленому світі. Але несподівано для неї всі квіти назвали найдостойнішою троянду. І Флора зняла зі своєї голови корну і увінчала нею троянду. А ошелешеній півонії сказала: «Бундючна, безглузда квітко!» За свою пихатість і самозакоханість залишайся ж завжди такою товстою, надутою, як сьогодні, і хай жоден метелик не подарує тобі свого

поцілунку, і жодна бджілка не візьме з тебе меду, і жодна дівчинка не приколе твоєї кітки до своїх грудей.

Казка казкою, а треба визнати, що півонія справді гідна неабиякої пошесті. Коли зацвітають її кущі у квітниках, розсипавши оберемками іскристий пелюстковий жар, коли попливуть над землею чудесні пахощі її квітів – як не зупинитися, щоб помилуватися нею?

Справжнім символом літа, царицею квітів вважають троянду. Всі сучасні види троянд походять від дикої шипшини.

У слов'янських народів шипшина була символом краси, молодості, ласки, розкошування. Шипшина виступає ще й символом дівочої вроди. Цікаво, що в народі шипшина внаслідок своєї озброєності шипами, символізує не лише дівочу красу, а й міцну чоловічу стать.

Шипшини з давніх-давен введені в культуру і шануються багатьма народами. Археологи знайшли на Близькому Сході фрески з орнаментом з шипшини, вік яких сягає двох тисяч років до н.е. У древніх персів уже були величезні розарії. Вирощували троянди і древні єгиптяни. Троянди згадуються в древньоєгипетських папірусах часів Гамзеса II. Тобто 13 віків до н.е.

Згодом ці квіти вивезли в Грецію, а пізніше – в Рим, де вони здобули загальне визнання. У Римі було навіть спеціальне свято розалії.

На перших етапах введення в культуру вирощували шипшини з простими немахровими квітами. Але іноді утворювалися квіти із збільшеною кількістю пелюсток. Застосуванням відбору було виведено культурні махрові троянди. Давньогрецький історик Геродот писав про сади македонського царя Міда, де росли троянди, квіти яких мали по 60 пелюсток. У стародавньому Римі попит на троянди був настільки великий, що під їх плантації стали використовувати землі, на яких раніше вирощували хлібні культури. І все ж троянд не вистачало. Тоді їх почали завозити з Єгипту та Малої Азії.

В усі віки троянди здобували загальне визнання і захоплення людей. Мабуть, жодній квітці не присвячено стільки легенд, переказів, поем, віршів і прозових творів, як квіткам шипшин – троянд. З усього, що написано про них, можна було б створити самостійну бібліотеку.

Шипшини славляться не лише своєю красою. Це також дуже корисні рослини. За кількісним вмістом вітаміну С у плодах вони є справжніми чемпіонами в царстві рослин і не мають собі рівних.

Лікувально-дієтичне значення плодів шипшини величезне. Плоди шипшини збираються під час їх повної стиглості, не допускаючи перестигання. Слід мати на увазі, що заморозки значно знищують вміст вітамінів. У медицині використовують плоди при лікуванні авітамінозів, захворювань печінки, виснажень нервової системи. Із лікувальною метою використовуються також інші частини шипшини. Так, у народній медицині маслом з насіння успішно лікують опіки та простудні захворювання. З пелюсток шипшини готують наливки, запашну туалетну воду, а також цільну трояндову олію. На міжнародному ринку трояндова олія цінується дуже високо. Вона дорожча за золото і платину. Отож, хай буде якомога більше на нашій землі чарівного цвіту шипшин і корисних плодів.

А коли приходить журавлина пора прощання з красним літечком на наших клумбах розквітають яскраві зіроньки – айстри. Збереглися давні народні назви цих рослин – синій цвіт, ромашка, айстра, волове око, а ще – зірочки. Остання назва напрочуд вдала! Адже квітка айстри це і є по суті багатопроменева зірочка. До речі в перекладі з грецького слова «айстра» означає зірочка. Із айстрами в давнину були пов'язані всілякі повір'я. Сам батько ботаніки Теофраст писав: «Стверджують, що айстра допомагає в хорошій справі: однак, застерігає, що для цього викопувати рослину викопувати треба з коренем і обов'язково вночі, попередньо звівши над нею намет – так тільки і зберігається її сила.

Опівночі айстри в саду розквітали ...

Умилась росою, вінки одягли.

І стали рожевого ранку чекать,

І в райдугу барвів життя убирать.

Ось ми і ознайомилися з рослинами нашої садиби. Ми і згадали рослини, які росли біля старосвітської української хати І.П. Котляревського та які квіти вирощують наші бабусі сьогодні? Вам необхідно виконати самостійно запропоновані завдання.

 **Завдання для учнів:**

1. Охарактеризувати життєвий та творчий шлях І.П. Котляревського.

2. Установити видовий склад рослин-символів садиби І.П. Котляревського, записи зробити у вигляді *таблиці 1*.

Таблиця 1

Видовий склад рослин-символів садиби І.П. Котляревського

| № п/п | Назва рослини | Родина | Примітки |
|-------|---------------|--------|----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. Охарактеризувати квіткові рослини, що ростуть у садибі.

4. Визначити основні породи дерев та охарактеризувати 3 породи дерев, результати узагальнити у вигляді *таблиці 2*.

Таблиця 2

Опис рослин парку

| Назва рослини (рід, вид) | Систематичне положення (царство, відділ, клас, порядок, родина) | Походження | Ознаки декоративності | Тривалість життя | Висота рослини | Розмноження |
|--------------------------|---|------------|-----------------------|------------------|----------------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

5. Описати корисні властивості рослин-символів (3 за вибором), дані систематизувати у вигляді *таблиці 3*.

Значення екзотів парку у природі та житті людини

| Назва рослини | Значення у природі | Значення у житті людини | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------------|---------|------------|----------------------------|----------------------|---------|
| | | лікарське | харчове | косметичне | сировина для промисловості | будівельний матеріал | отруйне |
| | | | | | | | |

6. Розгляньте рослини садиби й користуючись довідковою літературою складіть їх опис. Зробіть схематичний малюнок досліджуваного виду рослин.

Назва рослини.

Систематичне положення: царство, відділ, клас, порядок, родина, рід, вид.

Опишіть біологічні й екологічні особливості досліджуваного виду рослин, заповнивши таблицю.

| Ознака для опису | Опис |
|---|------|
| Біологічні особливості | |
| Корінь (тип і розвиток кореневої системи, видозміни кореня) | |
| Стебло (форма життя: дерево, чагарник, трав'янисте; висота, тип і форма стебла; видозміни; опушеність, колючки, восковий покрив тощо) | |
| Листок (форма листової пластинки; форма краю листка; розміщення листків; жилкування; довжина й ширина листової пластинки; забарвлення; простий або складний листок; видозміни листка) | |
| Квітка (оцвітина: проста, подвійна, відсутня; забарвлення) Способи запилення (анемо-, зоохорний вид, самозапилення) | |

| | |
|--|--|
| Плід (насіння) (назва плода; сухий або соковитий; однонасінний, багатонасінний; розкривається, не розкривається; спосіб поширення й пристосування) | |
| Екологічні особливості | |
| Едафічні фактори (тип ґрунту;) | |
| Кліматичні фактори (денні й нічні температури; освітленість: світлолюбна, тіньовитривала, тіньолубна) | |
| Топографічні фактори (росте на відкритих місцях або в затінку) | |
| Ступінь конкуренції з іншими видами (об'єкти конкуренції; чи є рослиною-хазяїном, паразитом, симбіонтом) | |
| Сезонні явища в житті виду (пристосованість до мінімальних і максимальних значень екологічних факторів за сезонами) | |

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми ботаніки та екології : зб. наук. пр. Київ : Фітосоціоцентр, 2005. Вип. 1. 264 с.
2. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. Москва : ГУГК, 1976. 340 с.
3. Білик О. В. Методичні вказівки для студентів заочної форми навчання. Ресурсознавство лікарських рослин. Вінниця, 2009. 80 с.
4. Блинова К. Ф., Яковлева Г. П. Ботанико-фармакогностический словарь. Москва : Высшая школа, 1990. 272 с.
5. Борейко В. Е. Экологическая этика в школе : учеб. пособие. Киев : Киевский эколого-культурный центр, 2004. 92 с.
6. Братко-Кутинський О. Символіка світобудови. *Людина і світ*. 1991. № 11. С. 39.
7. Бутович Л. К. Методичні вказівки для студентів заочної форми навчання. Ресурсознавство лікарських рослин. Вінниця, 2010. 64 с.
8. Войтович В. М. Українська міфологія. 3-тє вид. Рівне : В. Войтович, 2012. 681 с.
9. Войтович В. М. Українська міфологія. Київ : Либідь, 2002. 664 с.
10. Волинський П. К. Іван Котляревський: життя і творчість. 2-ге вид. Київ : Художня література, 1955. 200 с.
11. Воронов А. Г. Геоботаніка. Москва : Высшая школа, 1973. 384 с.
12. Галофітна рослинність / відп. ред. Ю. Р. Шеляг-Сосонко. Київ : Фітосоціоцентр, 2007. 315 с. (Рослинність України).
13. Гальченко Н. П. Регіональний ландшафтний парк «Кременчуцькі плавні». Рослинний світ. Київ : Фітосоціоцентр, 2006. 176 с. (ПЗТУ. Рослинний світ. Вип. 5).

- 14.Гриньова М. В., Оніпко В. В., Купріян К. В., Ходунай В. В. Світ рослин у творчості І. П. Котляревського : науково-популярні нариси. Полтава : ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2017. 111 с.
- 15.Гриньова М. В., Ходунай В. В. Використання біорізноманіття на садибі І. П. Котляревського в м. Полтава. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 22-24 верес. 2017 р.) / за заг. ред. Т. Ю. Маркіної, Л. П. Харченко. Харків : ХНПУ, 2017. 64 с.
- 16.Гриньова М. В., Ходунай В. В. Поняття оздоровлення ландшафту, способи його впровадження та ставлення студентської громади до цих процесів. *Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 12 жовт. 2017 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2017. 112 с.
- 17.Гриньова М. В., Ходунай В. В. Поняття оздоровлення ландшафту, способи його впровадження та ставлення студентської громади до цих процесів. *Біорізноманіття: теорія, практика та методичні аспекти вивчення у загальноосвітній та вищій школі* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 2-3 листоп. 2017 р.). Полтава : ФОП Гаража, 2017. 315 с.
- 18.Гродзинський А. М. Лікарські рослини : енциклопедичний довідник. Київ : Голов. ред. УРЕ, 1992. 544 с.
- 19.Гродзинський Д. М. Основи ландшафтної екології. Київ : Либідь, 1993. 224 с.
- 20.Губанов І. А., Крилова І. Л., Тихонова В. Л. Дикорастущие полезные растения СРСР. Москва : Мысль, 1976. 360 с.
- 21.Гуцуляк В. М., Максименко Н. В., Дудар Т. В. Ландшафтна екологія. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 284 с.
- 22.Єрмоленко А. М. Соціальна етика та екологія. Гідність людини – шанування природи. Київ : Лібра, 2010. 416 с.
- 23.Жулинський М. Духовна прага по втраченій Батьківщині : виступ у Києво-Могилянській академії. 2-ге вид. Київ : Академія, 2002. 67 с.

24. Зузук Б. М. Ресурсознавство лікарських рослин. Вінниця : Нова книга, 2009. 144 с.
25. Ковальов В. М., Павлій О. І., Ісакова Т. І. Фармакогнозія з основами біохімії рослин. Харків : Прапор, 2000. 703 с.
26. Концептуальні виміри екологічної свідомості / М. М. Кисельов та ін. Київ : Парапан, 2003. 312 с.
27. Котляревський І. Енеїда; Наталка Полтавка : поема, п'єса / передм. С. В. Задорожної. Київ : Шанс, 2013. 320 с.
28. Котляревський І. П. Енеїда; Наталка Полтавка / передм. О. М. Колінченко. Київ : Школа, 2006. 272 с.
29. Котляревський І. П. Твори : у 2 т. Київ : Дніпро, 1969. Т. 1. 348 с.
30. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика. Київ : Заповіт, 1996. 350 с.
31. Леви-Стросс К. Структура мифов. *Вопросы философии*. 1970. № 7. С. 152–164.
32. Листопад О. Г., Борейко В. Е. Нетрадиционные методы в экологическом воспитании и образовании. Київ, 1996. 157 с.
33. Людина і довкілля : антологія : у 2 кн. / упоряд. В. С. Крисаченко. Київ : Заповіт, 1995. Кн. 2 : Людина і довкілля в українській духовності. 431 с.
34. Маршицька В. В. Народознавчі традиції екологічного виховання. *Екологічний вісник*. 2005. № 2 (30). С. 9.
35. Методика визначення запасів лікарських рослин. Держкомітет СРСР по лісовому господарству і Мінмедбіопром. Москва. 1986. 51 с.
36. Миф – фольклор – література. Львів : Наука, 1978. 250 с.
37. Міллер Г. П., Петлін В. М., Мельник А. В. Ландшафтознавство: теорія і практика : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2002. 172 с.
38. Мінарченко В. М. Лікарські судинні рослини України (медичне та ресурсне значення). Київ, 2005. 324 с.
39. Мінарченко В. М., Тимченко І. А. Атлас лікарських рослин України: Хорологія, ресурси та охорона. Київ : Фітосоціоцентр, 2002. 72 с.

40. Міхелі С. В. Основи ландшафтознавства. Київ ; Кам'янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2002. 184 с.
41. Національний природний парк «Сколівські Бескиди». Рослинний світ / В. А. Соломаха та ін. Київ : Фітосоціоцентр, 2004. 240 с.
42. Орлов О. О., Якушенко Д. М. Рослинний покрив проєктованого Користишівського національного парку. Київ : Фітосоціоцентр, 2005. 180 с. (ПЗТУ. Рослинний світ. Вип. 3).
43. Петровська М. Екологічна культура. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 84 с.
44. Плачинда С. П. Словник давньоукраїнської міфології. Київ : Укр. письменник, 1993. 63 с.
45. Пономарева И. Н. Экология растений с основами биоценологии. Москва : Просвещение, 1978. 208 с.
46. Природний заповідник «Горгани». Рослинний світ. Київ : Фітосоціоцентр, 2006. 400 с. (ПЗТУ. Рослинний світ. Вип. 6).
47. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : Розпорядження Кабінету міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. URL: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/
48. Рогач П. З легкої руки Максима Пурпури. *Слово і час*. 1998. № 9/10. С. 9–13.
49. Стеблин-Каменский М. И. Миф. Львів : Наука, 1976. 104 с.
50. Творчість Івана Котляревського в контексті сучасної філології : зб. наук. пр. Київ : Наук. думка, 1990. 208 с.
51. Ткачук М. Творчість Івана Котляревського: антропологічний та естетичний дискурси : монографія. Суми : СумДУ, 2009. 216 с.
52. Тренчини-Вальдапфель И. Мифология. Москва : Изд-во иностр. лит. 1959. 470 с.
53. Фіторізноманіття Українського Полісся та його охорона / за заг. ред. Т. Л. Андрієнко. Київ : Фітосоціоцентр, 2006. 316 с.

54. Формування екологічної культури учнів та студентів : зб. матеріалів наук.-практ. семінару (м. Коктебель, 21-25 лип. 1997 р.) / В. П. Андрущенко та ін. ; уклад. В. С. Крисаченко, Н. Я. Євстратова ; ред. В. С. Крисаченко. Київ : Інститут філософії НАН України, 2000. 239 с.
55. Фрейденберг О. М. Миф и литература древности. Москва. 1978. 605 с.
56. Ходунай В. В. Ставлення полтавської студентської громади до проблеми оздоровлення ландшафтів. *Формування національної ідентичності молоді: синергія теорії й практики*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 3-5 квітня 2019 р.) / за заг. ред. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2019. 185 с.
57. Шретер Л. И., Крылова И. Л., Борисова Н. А., Курлович Л. Е. Методика определения запасов лекарственных растений. Москва. 1986. 80 с.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| Передмова | 3 |
| Формування екологічної культури при оздоровленні ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського..... | 11 |
| Способи оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського..... | 13 |
| Унікальність ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського | 15 |
| Ставлення полтавської студентської громади до проблеми оздоровлення ландшафтів..... | 20 |
| Методика залучення студентської молоді до оздоровлення ландшафтних територій..... | 23 |
| Поради та рекомендації органам міського самоврядування щодо впровадження методів оздоровлення ландшафту музею-садиби І.П. Котляревського в м. Полтава | 31 |
| Флористична спадщина І.П. Котляревського..... | 34 |
| Видовий склад рослин-символів творчості земляка І.П. Котляревського..... | 39 |
| Експерсія до етноландшафту території музею-садиби І.П. Котляревського як форма розвитку екологічної культури та естетичного світосприйняття | 136 |
| Список використаних джерел..... | 156 |

Наукове видання

**ГРИНЬОВА Марина Вікторівна
ОНПКО Валентина Володимирівна**

**РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВИВЧЕННЯ
ФЛОРИСТИЧНОЇ СПАДЩИНИ
І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО
У ВИМІРІ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»**

Підписано до друку 05.07.2021 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Cambria
Умов. друк. арк. 9,4.
Наклад 100 шт. Замовлення 2021-95.

Друк ПП «Астроя»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4.
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.01.1999 р. № 1 588 120 0000 010089