

НАСТІЛЬНА
ГРА

БОНУС

ЗАХОДИВІ
ЗАВДАННЯ ДЛЯ
МЕНЕ



Там, де ти не був...
Випуск 4 (107)



США, штат Вашингтон

Незабуті пригоди в пошуках ГОЛОВНОГО

За вікном сяяло сонце, нарциси й тюльпани тягнулися до нього своїми пелюстками, а дерева красувалися у квітковому вбранні. Тільки Вартові сумували: їхній капітан, веселий і невгамовний Яша, захворів. Так-так, підступна хвороба наздогнала хлопчика та його рідних!

– Нам навіть побачитися не дозволяють, – скаржилася Марійка Грегові Макліну, який телефонував щодня, часом навіть по декілька разів на день, щоб дізнатися про здоров'я свого друга.

– Дядько Петро доглядає за Яшею, його мамою та дідусем, – ділився Михайлик з другом Бенджиро останніми новинами.

– Ні, ми нікого не бачили. Знову залишили продукти біля дверей і пішли, – це вже Тишка розмовляв з тіткою Олею.

У Яші, його мами та дідуса трималася висока температура, і їх намагалися зайвий

Ми залишили
продукти біля
дверей і пішли.

раз не турбувати, тому про їхнє самопочуття друзі дізнавалися від дядька Петра.

– Ой, а раптом і дядько Петро захворіє? – Марійка вже попрощалася з Грегом і, узявши з вази велике червоне яблуко, відкусила шматочок.

Бобошка підійшов ближче й сів, віддано дивлячись на дівчинку: він теж дуже любляв яблука.

– Тітка Оля сказала, що дядько Петро перехворів цим вірусом і потім здав аналіз на... – Тишка запнувся, а потім розгорнув свій блокнот, з яким ніколи не розлучався, і продовжив: – Аналіз на... ім... імуноглобулін. Я не дуже добре зрозумів, що це таке. Начебто після хвороби в людини виробляються якісь тіла, які запам'ятовують вірус, і якщо він спробує знову пробратися в організм, то вони вже знатимуть, як з ними боротися. А в дядька Петра вони є.

– Але ж і ми хворіли місяць тому! – вигукнула Марійка. – Тишко, ви ж тоді теж перехворіли! Можливо, і в нас є цей ім... булін. Тоді й ми можемо відвідати Яшу?

– Ну, не знаю, – засумнівався Тишка. – Ми ж аналізи не здавали. І хворіли не так тяжко, як дядько Петро. За ним довго доглядав дідусь Яків і запевняв, що має міцний імунітет, тому не захворіє.

– Тоді не захворів, – Марійка поділилася яблуком із Бобошкою, – а тепер захворів. Я все ж таки не розумію, що таке

імунітет. Батьки постійно кажуть, що його потрібно зміцнювати, тому ми часто їмо фрукти, імбир і часник. Фрукти-то я люблю, а ось часник... бррр... ні.

– А я люблю! – усміхнувся Тишка. – Чорний хлібець із тостера, натертий часником із сіллю, мене навчив їсти тато. Смакота!

– А ходімо до тітки Олі й запитаймо в неї про імунітет! – зістрибнула з крісла Марійка.

– Точно! – підхопив ідею Михайлик. – Заодно й з новими друзями познайомимосся! Пам'ятаєте: вона казала, що в штаті Вашингтон живуть її знайомі, діти яких давно хочуть з нами поспілкуватися.

– Тільки спочатку попросимо Бога, щоб Він якнайшвидше зцілив Яшу, дідуся Якова та тітку Віру, – промовив Тишка.

Друзі взяли за руки, схилилися на коліна, і Тишка неголосно помолився:

– Добрий наш Боже, ми знаємо, що Ти можеш перемогти будь-яку хворобу й що Ти дуже любиш Яшу, його дідуся та маму. Ми їх теж любимо й просимо Тебе вилікувати їх якнайшвидше. А ще просимо, щоб дядько Петро знову не захворів і щоб наші друзі та рідні теж були здоровими. Амінь.

Одягнувшись і взявши із собою Бобошку, Вартові вирушили до сусіднього будинку до тітки Олі. Вони знали, що Бог почув їхнє прохання, і вірили, що Він зцілить їхнього друга та його рідних.

Щоб розкрити таємниці Дружболандії та стати її Вартовим, тобі знадобляться спеціальні КЛЮЧІ. Ось вони:



ДРУЖБОЛАНДІЯ – прекрасна Небесна країна, у якій панують добро та любов.



ТВОРЕЦЬ І ПРАВИТЕЛЬ країни – Бог.



СТАРОДАВНЯ КНИГА – це Біблія, у якій записані головні закони Дружболандії.



СЛІДИ ДРУЖБОЛАНДІЇ – це все добре й прекрасне на нашій планеті, що нагадує нам про Небесну країну.



ВАРТОВІ ДРУЖБОЛАНДІЇ – люди, які шукають і зберігають у своєму серці ці сліди.

А ще Вартові раділи, що, незважаючи на всілякі віруси, їхні...

**ПРИГОДИ
В ПОШУКАХ ГОЛОВНОГО**
тривають!

США, штат

ВАШИНГТОН



ПОГОВОРІМО ПРО ВАШИНГТОНІ!

Штат Вашингтон розташований на північному заході США, а столиця – місто Вашингтон – на протилежному боці країни в окрузі Колумбія. До слова, в Америці є ще два міста з такою самою назвою. Вони розташовані в штатах Пенсильванія та Північна Кароліна. Оце плутанина!

У штаті Вашингтон є місто зі знайомою нам назвою – Одеса-Таун! Назвали його так на честь чорноморських одеситів, які сто років тому прокладали там Велику Північну залізницю. Місто не морське, але водний центр із басейнами в ньому є. І веселі фестивалі відбуваються: на весняний *Spring Fling* з усієї країни ввозять стьобані ковдри на виставку, влаштовують змагання на диких конях і катаються наввипередки у возах багнюкою! Таки весело!

ТИХИЙ ОКЕАН



ОЛІМПІЯ



Вашингтон – єдиний штат в Америці, названий на

честь президента Джорджа Вашингтона. Це ж треба такому статися, що на честь того самого президента названа й столиця США – місто Вашингтон. Ох, які непорозуміння інколи виникають: і посилки губляться, і навіть помилки в енциклопедіях трапляються!



ЕВЕРГРІН

Таке прізвисько дістав штат Вашингтон. У перекладі з англійської воно означає «вічнозелений». Каскадні гори, простягнувшись із півночі на південь, через свої хребти не пропускають вологу з Тихого океану, тому всі опади випадають на західних схилах. Ось звідки тут вічнозелені, оповиті частими туманами дощові ліси, які зазвичай трапляються тільки в тропіках.

СКЛЯНИЙ САД ЧИХУЛІ

У цьому незвичайному саду серед справжніх дерев і кущів багато незвичайних скляних «прибульців». Ці дивні, але напрочуд гарні «рослини» вигадав і створив майстер-склодув Дейл Чихулі. Квіти, які звисають із даху скляної галереї, човни, наповнені великими намистинами, лю-

стра, схожа на величезну медузу, – тут можна годинами милуватися розмаїттям барв і захоплюватися фантазією майстра.



ГАЙ ПАТРІАРХІВ

Біля підніжжя гори Рейнір розкинувся Гай патріархів з кількома десятками дерев-велетнів.

У Дугласовій ялиці дуже товста кора, тому під час пожеж вона лише трохи обгорає зовні. Туя – родичка відомого дерева-велетня секвої – теж виростає високою, але деревина в неї не міцна. Добре, що в Гаю патріархів зішлися всі сприятливі чинники: острів розташований посеред великої ріки, яка захищає його від пожеж, глибоку долину не дістають вітри, гора затримує хмари, тому тут випадає багато опадів. У часи, коли Колумб ще тільки відкривав Америку, цим деревам було вже по 500 років. Це ж скільки їм тепер?



СМАЖЕНА ДОШКА

Лосось на кедровій дошці – це одна з улюблених страв кухні штату. Кедрову дошку дві години вимочують у солоній воді. Потім викладають на неї шматки лосося, натертого сіллю й перцем, і посипають його коричневим цукром. Далі лосося прямо на дошці запікають на грилі й подають теж разом із дошкою.



ГОРАМИ Й МІСТАМИ!

Науковці з Університету штату Вашингтон провели дослідження та з'ясували, що часті подорожі роблять людей щасливішими. Вирушимо й ми в подорож горами та містами!

Гора Рейнір – найвищий пік Каскадних гір. Її вершину, укриту снігом навіть наприкінці літа, видно здалеку. Величезні льодовики під час розтавання дають початок відразу п'ятьом рікам, обдаровуючи жителів штату питною водою. Індіанці називають її Такома, що означає «джерело води», але гора Рейнір – ще й сплячий вулкан. Головне, щоб він не прокинувся!

Сіетл – місто, збудоване зверху іншого міста. Перший Сіетл був дерев'яним і майже весь вигорів через 20 років після свого заснування. Тоді містяни підняли рівень вулиць на один поверх і взялися зводити нові кам'яні будинки. Вулиці «підземного Сіетла» збереглися донині. Ними можна гуляти й слухати цікаві розповіді екскурсовода. До того ж тут ніколи не йдуть дощі!

У місті Лонгв'ю побудували **міст для білок**. Білки часто гинули, перебігаючи через дорогу з парку до офісу, працівники якого влаштовували їм щедрі бенкети. Побачивши це, один чоловік, Амос Петерс, вирішив допомогти рудохвостим. Незабаром над дорогою між двома деревами простягнувся симпатичний місток з алюмінію й обрізків пожежних рукавів. Його уподобали не тільки білки, а й люди, і згодом у місті з'явилося ще три такі містки!



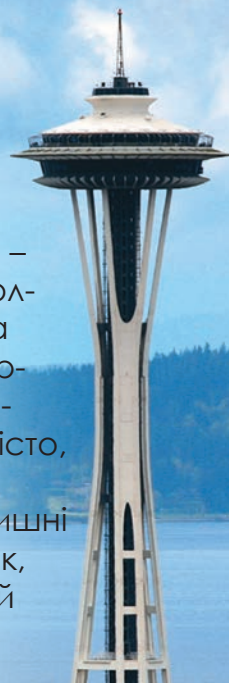
Яблучний пиріг – це символ Америки. Найбільше яблук вирощують у штаті Вашингтон, тому його ще називають **яблучним штатом**. Щороку тут вручну зривають 10–12 млрд яблук. Якщо їх викласти в один ряд, то вони обітнули б земну кулю 12 разів!

Півострів Олімпік – дивовижне місто, де поєднуються суворі засніжені піки й ніжні альпійські квіти.

Пройшовши вздовж ріки Квінолт, можна потрапити в долину, яку називають **Зачарованою**. Щовесни, коли високо в горах ще сніжно, у зелену вологу долину, зусібіч закриту високими льодовиками, спускаються ведмеді. Один лісник розповідав, буцімто особисто бачив, як клишоногий котився на спині з льодовика. Можливо, справді бачив?



Спейс-Нідл – «Космічна голка» – це вежа в Сіетлі. З її вершини можна побачити не тільки все місто, але й Каскадні гори, вулкан Рейнір, затоку Еліот і довколишні острови. Збудована вона так, що може витримати буревій швидкістю до 320 км/год!



Водоспад Палус – один з найпрекрасніших не тільки в Америці, а й в усьому світі. Улітку над потоком води сяє веселка, а взимку він часто замерзає, але все одно залишається незрівняним. Один юний американець зістрибнув з його вершини у своєму каяку. На щастя, він залишився живим. Після цього випадку охочих побачити водоспад побільшало. Добре, що хоч ніхто вже не стрибає!



ЗНАЙОМА АСКОРБІНКА

СЛОВНИК МИШКИ



Слово «вітаміни» утворилося від латинського *vita*, що в перекладі означає «життя».

Вітаміни необхідні людині в невеликих кількостях, але постійно, оскільки організм не здатний запасати їх надовго. Без них він не зможе нормально функціонувати й не буде захищений від хвороб.



Сім'я вітамінів доволі велика, та найвідоміший із них – вітамін С, аскорбінова кислота. У нього навіть є власне свято – 4 квітня. Саме цього дня 89 років тому вчений зі штату Вашингтон Чарльз Глен Кінг уперше видобув вітамін С з лимонного соку. Нині відому тобі аскорбінку можна купити в будь-якій аптеці!



Вітамін С допомагає організму засвоювати залізо й загоювати рани, бере участь в утворенні колагену, який зміцнює судини, хрящі, зуби, ясна, кістки й сприяє відновленню шкіри.

Також цей «бойовий» вітамін захищає організм від бактерій та вірусів і зміцнює імунітет.





Найкраще засвоювати вітаміни з продуктів. Наприклад, вітамін С міститься майже в будь-якій рослинній їжі – свіжих фруктах і овочах. Шипшина, обліпіха, чорна смородина, червоний перець – природні джерела цього вітаміну. Крім того, у червоному перці його вп'ятеро більше, ніж в апельсині!

У давнину моряки під час далеких плавань не мали свіжих овочів та фруктів і хворіли на цингу. У них випадали зуби, кровоточили ясна, шкіра вкривалася плямами, люди часто застуджувалися й навіть помирали. Пізніше, коли в плавання почали брати квашену капусту й лимони, цього вдавалося уникнути.

Тобі достатньо 60 мг вітаміну С на день.

Що для цього потрібно з'їсти?

Половинку великого червоного солодкого перцю,
або випити напій із шипшини,
або з'їсти 2 столові ложки ягід обліпіхи або
чорної смородини,
або 1 ківі,
або 1 апельсин,
або 2 лимони,
або 3 великих яблука,
або 200 г капусти,
або 28 абрикосів,
або 4 картоплини,
або 3 великих помідори.



Міцного
ЗДОРОВ'Я тобі
й смачного!

Тому потрібно намагатися, щоб ці продукти щодня були у твоєму раціоні!

УВАГА! Отримати занадто багато натурального вітаміну С з продуктів практично неможливо, а ось аскорбінкою занадто захоплюватися не слід: це може тобі нашкодити.

ОСОБЛИВОСТІ:

Вітамін С швидко руйнується під дією високої температури, світла та кисню, тому продукти краще зберігати в холодному й темному місці, а розрізані овочі та фрукти відразу з'їдати.



ВІРНИЙ ДРУГ — ІМУНІТЕТ

Недалеко й не близько і зовсім не в казці жив-був Людський Організм. Він почувався здоровим, щасливим і радісним, тому що в нього був вірний друг і захисник — Імунітет. Вони були нерозлучні від самого народження. Хоч Організм ніколи не бачив свого друга, він відчував його присутність усередині себе.

Імунітет створив в Організмі складну захисну систему — фортецю проти шкідливих вірусів, небезпечних бактерій і отрут. Щойно ворог на-

близиться до Організму, як раптом на боротьбу з ним збирається справжнє «військо».

Стіни фортеці — **шкіра** — приймають на себе перший удар. Шкіра захищає Організм від проникнення багатьох шкідливих речовин. Потім ворогу доводиться долати рів із водою — **слизову оболонку носа, слезову рідину очей, слину в роті й шлунковий сік**. У цих рідинах багато хімічних речовин, які не просто затримують, але й знищують ворога.

Навіть якщо частина ворогів проникне в Організм, усередині на них очікують досвідчені й озброєні «воїни» — **лейкоцити** — білі кров'яні клітини. Як солдатам потрібні казарми, у яких вони живуть і навчаються, так і лейкоцити дозрівають і «навчаються» в спеціальних органах: тимусі, селезінці та кістковому мозку.



Ілюстрація із сайту
freepik.com

Це «військо» постійно патрулює Організм, розшукуючи серед його жителів «чужинців». Щойно виявивши їх, лейкоцити відразу стають до бою. І хоч у кожного своя «спеціалізація», борються вони разом, допомагаючи один одному.

«Піхота» – **нейтрофіли** та макрофаги. Цих клітин найбільше, вони відразу нападають на бактерії, грибки та інших «шкідників» і з'їдають їх.

«Важка артилерія» – **еозинофіли**. Їх не так багато, як піхоти, зате в них є «хімічна зброя» – **певні білки**, здатні знищити ворога.

Однак є зовсім невидимі замасковані вороги: віруси й бактерії, які відразу й не розпізнаєш. Вони встигають заразити власні клітини Організму, які після цього теж стають небезпечними. Їх відстежують найменші білі клітини – **лімфоцити**. Маленькі, та сміливенькі! Вони – бойова розвідка, «спецпризначенці» імунної системи! Це **В-лімфоцити, Т-хелпери, Т-кілери та дендритні клітини**.

Якщо коротко описати їхні дії, вийде такий алгоритм.

Першими патоген – **збудник хвороби** – виявляють дендритні клітини й поглинають його, але основну небезпечну частину залишають на поверхні. Після цього вони переміщуються в найближчий **лімфовузол** і показують **Т-хелперам**, яка на вигляд загроза.

Т-хелпери мають спеціальні інструменти, які допомагають їм розпізнати патоген. Цю інформацію вони передають **В-лімфоцитам**, які починають виробляти особливу «зброю» – антитіла. **Антитіла** прилипають до вірусів і заважають їм проникнути в клітину Організму. Якщо вірус не зможе проникнути в клітину, то й не зможе її заразити та розмножитися в Організмі. Антитіла можуть зберігатися в крові декілька років. Тепер бактерії тільки поткнуться – відразу отримають відсіч, хоч Організм може навіть не відчувати їхнього проникнення!

Т-хелпери повідомляють про патоген **Т-кілерів**, які починають пошук уже заражених клітин, для того щоб знищити їх і не дати хворобі далі розвиватися в Організмі.

Ось так і вдень, і вночі Імунітет захищає свого друга!

Яка, виявляється,
складна робота в Імунітеті!
Потрібно йому допомагати:
зміцнювати, а не
шкодити.



СПІЙМАЙ БУРУНДУКА!

Швидкість, спритність і уважність! Перевірити ці якості допоможе команда веселих і пухнастих бурундуків! Потрібно зовсім небагато: швидко знайти потрібну фішку й забрати її собі. Головне – не сплутати колір або бурундука. Ну що, на старт?

У грі можуть брати участь дві-чотири людини.

ПЕРЕД СТАРТОМ

1. Знайдіть два гральних кубики.
2. Виріжте наклейки маленького розміру із шістьма героями-бурундуками та шістьма кольорами (див. бонус). За допомогою двостороннього скотча приклейте на грані одного кубика різнокольорові наклейки, а на грані другого – наклейки з героями.



3. Заламініуйте скотчем ігрові картки з героями, які залишилися на вкладці, і виріжте їх.

4. Перемішайте картки й розкладіть їх на столі зображенням догори, щоб кожен гравець добре бачив усі картки.
5. Картки «Бонус» покладіть поруч із рештою карток.
6. Визначте, хто за ким ходитиме.

ПРАВИЛА ГРИ

1. У свій хід гравець кидає відразу два кубики й отримує комбінацію з «бурундука» та кольору.
2. Усі гравці починають шукати на столі картку з відповідним зображенням бурундука та кольору.
3. Той, хто першим її віднайде й доторкнеться до неї, забирає картку собі й кладе поруч картинкою донизу.
4. Якщо комбінація відповідає також одній із бонусних карток, то гравець забирає обидві картки: основну та бонусну.



5. Наступний учасник теж кидає два кубики, і всі шукають картку з новою комбінацією.
6. Якщо на столі не виявиться картки з потрібною комбінацією, то гравець, який кинув кубики, пробує відгадати, у кого вона. У нього є одна спроба назвати ім'я учасника з потрібною карткою. Гравець, якого назвали, відкриває свої картки й показує їх іншим учасникам гри. Якщо в нього справді є така картка, він має віддати її ведучому гравцеві. Якщо гравець, який робить хід, помилився, то він має викласти на стіл одну картку зі свого набору.
7. Якщо потрібної картки на столі немає, а гравець не хоче ризикувати, то він може відмовитися називати своє припущення щодо якогось учасника з карткою й пропустити хід.
8. Коли на столі залишається п'ять карток, гра закінчується. І хто ж виявився найспритнішим та найуважнішим цього разу?

Віват переможцві! Почнемо спочатку?



Знайди 12 відмінностей на картинках з ведмежатами.

БОГ-ЗАХИСНИК

Створюючи людину, мудрий Бог передбачив дивовижну систему захисту – імунітет. Іноді він знищує навіть клітини власного організму, якщо вони вже заражені й загрожують іншим клітинам.

Бог теж є Захисником Свого народу. Хоч Господу важливі всі люди на Землі, але, на Його превеликий жаль, деякі з них «заражаються» ненавистю, злобою, гординею й іншими небезпечними якостями настільки, що їм уже складно виправитися, та вони й не прагнуть цього. Такі люди не тільки «хворіють» самі, а й «заражають» інших, змушуючи Бога застосувати справедливе покарання.



Дуже яскраво це можна простежити на прикладі історії про єгипетські кари. Колись завдяки мудрому керівництву єврея Йосипа, яким керував Сам Бог, цілий Єгипет урятувався від страшного голоду. Вдячний фараон запросив сім'ю Йосипа жити в його країні. Відтоді минуло понад 400 років, й інші фараони перетворили євреїв на рабів.



Останній фараон узагалі наказав убивати всіх новонароджених хлопчиків, побоюючись, що євреї, які стали численним народом, перейдуть на бік його ворогів. Однак жінки, які приймали пологи, більше слухалися Бога, ніж фараона, і намагалися врятувати малюків.



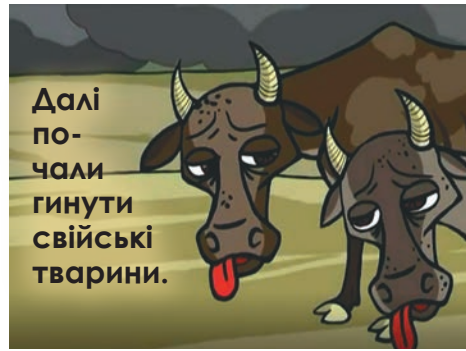
Одним із таких урятованих хлопчиків був Мойсей, якого через 80 років Бог послав до фараона сказати: «Відпусти Мій народ!» Цей правитель заподіяв стільки зла, а Господь досі хотів його спасти! Однак фараон, який вважав себе одним із богів на Землі, гордо заявив: «Хто такий Усевишній? Я не знаю Його і євреїв не відпущу!»



Після цього настали кари. Спочатку вода в усій країні перетворилася на кров.



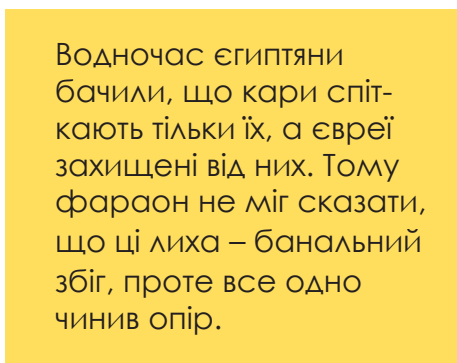
Потім жаби та мухи за-
полонили все довкола.



Далі по-
чали
гинути
свійські
тварини.



Гнійні рани були дуже болючи-
ми, а град, темрява й сарана
позбавляли єгиптян харчів.



Водночас єгиптяни
бачили, що кари спіт-
кають тільки їх, а євреї
захищені від них. Тому
фараон не міг сказати,
що ці лиха – банальний
збіг, проте все одно
чинив опір.



Зрештою однієї ночі в усіх
єгиптян померли первістки
чоловічої статі. Тільки тоді фа-
раон був змушений визнати,
що у світі немає нічого, що
не підпорядковувалося б волі
Бога євреїв, Бога-Творця!



На чолі з Мойсеєм євреї покинули
країну, де їх гнобили й при-
нижували, щоб іти в нову
землю. Разом із ним піш-
ли ті єгиптяни, які вирішили
жити серед Божого
народу.



Це було неабиякою
втіхою для Господа,
тому що Він не тільки
захищає Свій народ,
а й любить милувати
та прощати ворогів,
якщо вони бажають
змінитися!

Бог діє так
само, як імунітет:
спасає, захищає,
оверігає нас від
зла!



Якщо не дбати
про імунітет, то
він слабне, а якщо
не намагатися бути
дедалі ближчим до
Бога, то можна опи-
нитися далеко від
Його захисту!



ПОДБАЙ *про* ІМУНІТЕТ!

Опір різноманітним інфекціям і вірусам забирає багато сил та енергії, тому твій імунітет потребує зміцнення.



СЛАБИЙ чи СИЛЬНИЙ?

ЯКЩО ти хворієш на ГРЗ, ГРВІ, грип, бронхіт понад п'ять разів на рік або...

ЯКЩО хвороба протікає довго, але без високої температури, або...

ЯКЩО ти швидко втомлюєшся, шкіра бліда, а під очима синці, або...

ЯКЩО в тебе поганий апетит і ти втрачаєш вагу, твій імунітет ослаб.

Батьки, звісно, відведуть тебе до лікаря, але є декілька простих порад для зміцнення імунітету, які схвалить будь-який лікар. Цих правил краще дотримуватися ДО того, як імунітет ослабне!

СОН

Ох уже цей сон, користі вагон! Ти ж справді спиш не менше ніж 8–9 годин на добу й лягаєш до 22 години, так? Це важливе правило, тому що саме в ці години утворюються нові імунні клітини. Ти спиш, а імунітет міцніє!

ПОВІТРЯ

Гуляти потрібно не менше ніж дві години на добу. Приймаючи одночасно і повітряні, і сонячні ванни, твоє тіло збагачується киснем і отримує дуже важливий вітамін D. Крім того, свіже повітря спонукає захисні клітини твого організму активно рости, що теж зміцнює імунітет.

Не забувай, що свіже повітря потрібне й у домі. Частіше провітрюй кімнату, особливо перед сном!

ДОТРИМУЙСЯ РЕЖИМУ!

Людський організм живе ритмами: сон, навчання, робота, відпочинок, прийоми їжі, прогулянки змінюють одне одного. Якщо все відбувається за розпорядком дня, приблизно в один і той самий час, то організм працює злагоджено! Ці ритми закладаються в дитинстві, тому, порушуючи режим зараз, ти шкодиш і своєму майбутньому здоров'ю. Однак ти ж так не чиниш, чи не так?



ХАРЧУВАННЯ

Твій організм зараз активно росте й розвивається, тому тобі треба їсти п'ять разів на день: сніданок, другий сніданок, обід, полудень і вечерея. А між ними не повинно бути жодних цукерок, соків або чипсів! Будь-які порушення режиму харчування шкодять тобі.

Дуже важливо, ЩО ти їси. Твоїм клітинам потрібні різноманітні й корисне харчування: каші, горіхи, овочі, молоко та молочні продукти, фрукти, ягоди, мед, яйця, насіння. Ти ж знаєш, які важливі вітаміни для твого імунітету!

Пам'ятай! Важливо їсти, але НЕ ПЕРЕЇДАТИ. Переїдання ослаблює імунну систему, оскільки на переварювання великої кількості їжі потрібно надто багато енергії, а вона може будь-якої миті знадобитися організму для захисту від вірусів.

Загартовування робить твій організм сильним і здатним до боротьби, тому вдягайся за погодою, займайся спортом, обтирайся чи обливайся прохолодною водою.

Чистота убезпечить тебе від багатьох вірусів і бактерій, тому частіше прибирай у кімнаті та мий руки. Це так просто!

А моя порада: розповідай Богові про свої переживання та страхи. Це допоможе тобі заспокоїтися й зняти стрес, адже стрес ослаблює наш імунітет!



БУРУ-БУРУ-БУРУНДУК

Латинська назва бурундука – *таміас*, що в перекладі означає «завідувач господарства». Українська назва «бурундук» походить від татарського слова *бориндик* або, за іншою версією, від марійського слова *урумдок*. В Америці його називають *чипманк*.

З 25 видів бурундуків тільки один – сибірський бурундук – мешкає в Європі. Решта живе в Північній Америці. Бурундук належить до родини білячих, тому дуже схожий на білку, тільки з п'ятьма чорними смужками вздовж спини!

Ці милі звірятка мешкають у лісах, але їм не потрібні дуплисті дерева. Вони облаштовують собі нірку, чудово маскуючи вхід до неї, під каменем або між коренями дерев, за стовбуром поваленого дерева або в трухлявому ґрунті. Викопуючи землю, бурундук виносить її у своїх захисних мішках і викидає подалі від нори, щоб не залишати слідів, адже тут йому доведеться жити та зберігати запаси.

А запаси в бурундуків рясні та якісні, даремно ж вони таміас! Ці тваринки ніколи не збирають гнилого насіння, порожніх кісточок чи горіхів й завжди уважно переглядають старі запаси, викидаючи зіпсоване. Кедрові горіхи, пшениця, насіння соняшника, модрина, шипшина, цвіт липи та дикорослі трави – усе це бурундуки ретельно збирають у сховищах своїх комор.

Один бурундук може запасти на зиму 6 кг різноманітного корму. Примітно, що сам він важить 30–120 г і за один раз може віднести за щоками не більше ніж 9 г. Це ж скільки ходів йому потрібно зробити, щоб зібрати стільки поживи! Ти можеш порахувати?

Навіть якщо поруч із норою ростиме пшениця, бурундук піде за декілька кілометрів, щоб роздобути горішків. І обов'язково зустріне іншого бурундука, який живе поруч із кедрами, але бігає по пшеницю до сусіда!

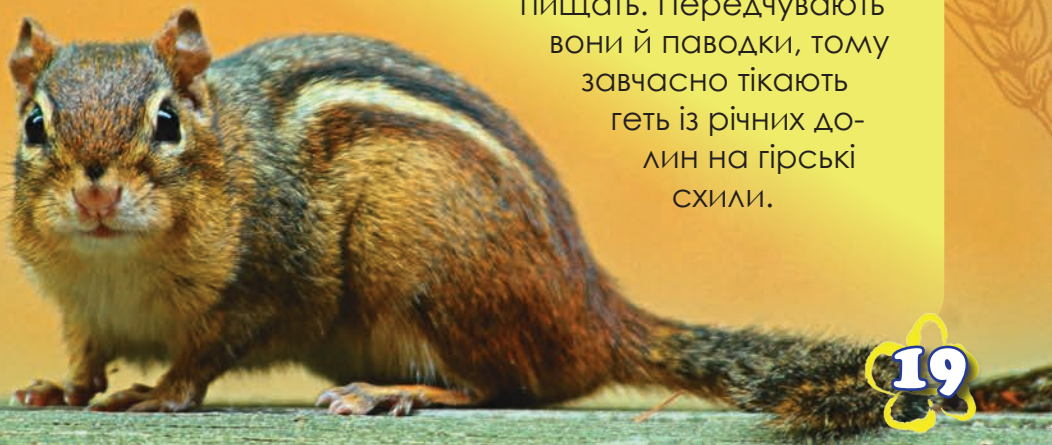
До квітня бурундук спить у своїй норі, але неміцно, періодично прокидаючись, щоб підживитися. Навесні, поки не дозріють нові плоди, він і далі використовуватиме свої запаси, виносячи їх на сонце просушити. Бурундук і сам любить погрітися на теплому сонечку, але від літньої спеки вдень ховається в нірці. Однак якщо ліс густий і тінистий, то бурундуки проводять на свіжому повітрі цілий день, бігаючи лісом зі щоками, роздутими від запасів поживи. За один раз бурундук здатний запхати в рот до десятка горіхів!

СМІЛИВЦІ І СИНОПТИКИ

Малята-бурундуки – сміливі звірята. Вони захищатимуть своє житло навіть від сильнішого нападника. Хоч, звісно, з ведмедем, який любить відшукувати й розривати нірки, поїдаючи чужі запаси, бурундукам не впоратися.

Рятуючись від переслідування, бурундуки ніколи не побіжать у нору, щоб не видати її, а заховаються на дереві або в буреломі. Спробуй їх звідти дістати!

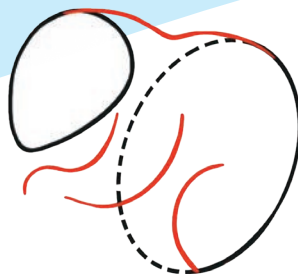
Бурундуки не люблять мокнути. Вони відчують наближення дощу або грози ще за декілька годин. Тоді звірята сідають на камінь або пенёк, затуляючи вушка лапками й жалібно пищать. Передчують вони й паводки, тому завчасно тікають геть із річних долин на гірські схили.



Уважно дотримуючись схеми, ти зможеш намалювати бурундука. Не тисни на олівець, щоб малюнок був охайним.

Малюємо БУРУНДУКА

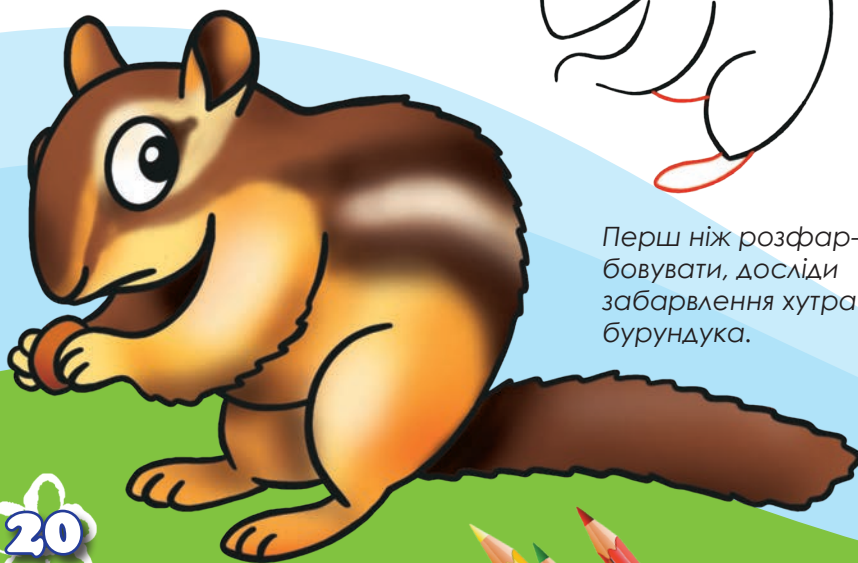
1. Намалюй два овали: один менший, трохи загострений (голова бурундука), а один більший (тулуб).



2. З'єднай голову й тулуб лінією шиї. Познач лінії лап. Зайви лінії зітри.

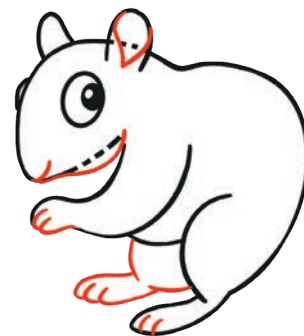


3. Намалюй очі та вуха бурундука. Домалюй живіт і лапу.



Перш ніж розфарбовувати, досліди забарвлення хутра бурундука.

4. Домалюй внутрішню частину вуха та ніс. Зроби щоку округлішою. Домалюй лапи.



5. Намалюй горішок у лапках бурундука та хвіст. Зроби хутро пухнастим.



Працьовитий бурундук
Набив клуню чималу.
Все зібрав собі на зиму:
Льон, горішки, озимину.
Жолуді, грибочки, гречку.
Заховав він у горшечку.
Де тримає всю поживу,
Знати лише він повинен.



Вітамінна ПАСТА



1. Промий сухофрукти під проточною водою. Потім залий їх на хвилину окропом, щоб продезінфікувати й розм'якшити. Злий воду через друшляк і висуши сухофрукти паперовим рушником.

2. Лимон також промий водою й облий окропом. Наріж лимон невеличкими дольками.

3. Подрібни сухофрукти й лимон у м'ясорубці або блендері.

4. Додай подрібнені горіхи та мед.

5. Добре перемішай суміші й переклади в скляну баночку.

6. Зберігай пасту в холодильнику, щоб вона не зіпсувалася.

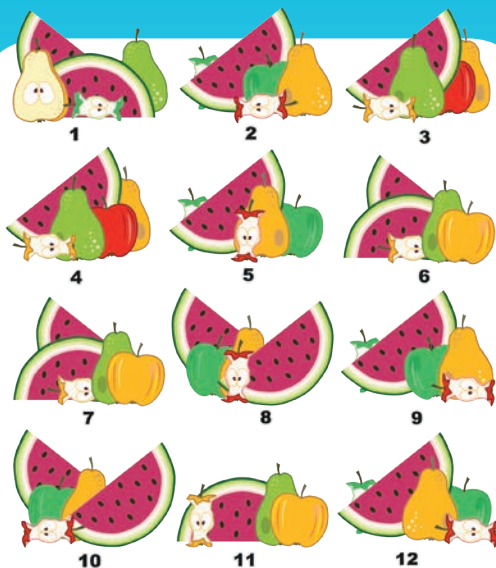
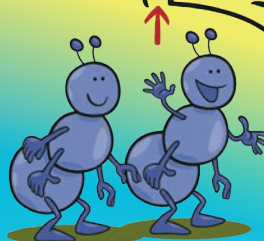
Смачного!

Щоб зміцнити імунітет, потрібно щодня приймати не більше ніж дві-три чайних ложки суміші.

Які з пронумерованих картинок пропущені в кожному рядку?



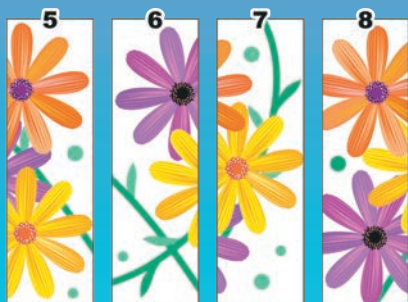
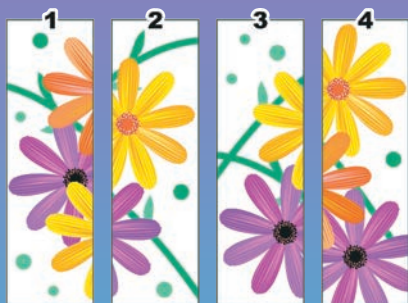
Допо-
можи
мураш-
кам ді-
статися
до сма-
коликів.



Знайди два однакових
зображення.

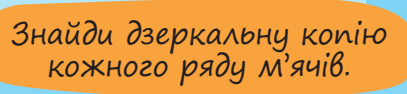
Порахуй і запиши кількість
кожного з об'єктів на картинці.





Склади картинку
з половинок.

Розмалюй за номерами:



Знайди дзеркальну копію
кожного ряду м'ячів.

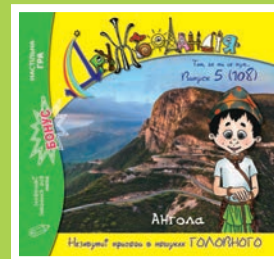
с. 22: зображення 6 і 7; с. 23: половинки картинок: 1-5, 2-3, 4-9, 6-10, 7-8, 11-12; М'ячі: 1-2, 3-8, 4-7, 5-6; с. 24: скріпка.

ВІДПОВІДІ:

Чудовий малюнок



У наступному номері:
подорож
до Анголи



Якщо ви бажаєте переказати кошти на розвиток журналу, ви можете зробити це через банк.

Наші реквізити:

Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
IBAN: UA75380805 00000000
26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві
Призначення платежу: добровільні пожертви.

Замовити наші журнали «Дружболандія» ви можете, написавши листа на e-mail: dzherelo@ukr.net, а також за- телефонувавши за номером 0 800 30 20 20.



Якщо вам цікаво,
чим займаються наші
герої у вільний від
подорожей час, то
дивіться дитячі передачі
«Дружболандія»
на сайті:
tv.hore.ua



Побувай з
нами там, де
ти не був!

Тебе
очікують неза-
бутні пригоди
в пошуках
головного!

Відповідальний за випуск: директор видавництва
«Джерело життя» Василь Джулай
Головний редактор видавництва: Лариса Качмар
Випусковий редактор: Олена Мехоношина
Відповідальний редактор: Людмила Поправкіна
Переклад: Олена Мехоношина

Редагування, коректура:
Ганна Борисовська
Дизайн і верстка: Ганна Рафес
Автор текстів: Олена Поправкіна
Відповідальна за друк:
Тамара Грицюк

Християнське видавництво
«Джерело життя»
Адреса: 04071, г. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: dzherelo@ukr.net;
тел.: (044) 428 - 84 - 38