

// Українська полоністика. – 2006. – Вип.2. – С.120-127. (у співавторстві).

**УДК 392 (475) :37.011.33**

**Н.Д. Охріменко,**  
старший викладач;  
**В.Ю. Підгурська,**  
асистент

(Житомирський державний університет)

**Традиційно-побутова культура польських родин Полісся:  
студентські розвідки**

*Стаття містить матеріали, зібрані в польських родинах Полісся, зокрема народні рецепти лікарської косметики, які є частиною традиційної культури поліщуків. Збір, опрацювання і використання цього матеріалу в навчально-виховному процесі активізує пізнавальну діяльність студентів, їх прагнення до творчих пошуків, сприяє формуванню проєкологічних позицій, виховує в душі толерантності.*

Навколишній світ сприймався людиною минулих епох як щось раз і назавжди дане. Природні та соціальні явища розглядалися окремо, незалежно одне від одного. Таке споживацьке ставлення до природних ресурсів призвело до велетенських екологічних катастроф на карті світу. Тому важливо пам'ятати, що природна спадщина не менш важлива для людства, ніж культурна. Слід зберігати для майбутніх поколінь не лише давні пам'ятки архітектури, книги, предмети побуту, звичаї, мову, а й ріки, річечки, озера, озеречка, струмочки, криниці, болота, ліси, гори, рослини, бо це теж величезний пласт історичної пам'яті і культури нашого народу. Обов'язок сучасного покоління – подбати про те, щоб загоїти давні рани рідної природи, не завдавати нових. Ми повинні спрямувати власні зусилля на пізнання самих себе як органічної частини живого середовища [1: 132-134]. Звичайно, безпосереднє спілкування з природою розкриває широкі можливості для такого пізнання, для здійснення екологічного виховання підростаючого покоління. Крім того, існує багато методів і прийомів роботи з учнями та студентами в цьому напрямі. Але практика засвідчує, що самих слів, навіть найщиріших і високохудожніх, для екологічного виховання, як і для будь-якого, недостатньо. Знання й уявлення про природу, рослини треба підкріплювати практичною посильною участю учнів, студентів у різних заходах, які зацікавили б їх, допомогли б проявити кращі людські якості.

Як показує досвід, учні, студенти охоче працюють над завданнями, вправами, що стимулюють їх до пошуку нових прийомів в опануванні знань, які активізують мислення, емоції, уяву.

Пропонуємо вашій увазі рецепти народної лікувальної косметики, що записані студентами та викладачами педагогічного факультету ЖДУ імені Івана Франка в польських родинах Житомирської області і

використовуються на заняттях з дисциплін філологічного циклу, українознавства.

1. Барвінок (*Vinca minor* L.)

Народні назви – барвінець, барвін-зілля, барвенюк, зеленка, зелениця, могильник, могильниця, хрещик, хрещун.

- 2 столові ложки квіток запарити склянкою окропу. Напаром протирати обличчя вранці та ввечері. Шкіра стане м'якою, еластичною, матовою (с.Зелениця Ємільчинського району).

- 1 столову ложку листків барвінку (свіжих чи сухих) варити 20 хвилин у склянці води. Відваром намочити серветку з простого домотканого полотна і прикладати до хворої шкіри – запалення, висипи, свербіння (сmt. Довбиш Баранівського району).

2. Береза (*Betula pendula* Roth.)

- 1ст. ложку березових бруньок залити 1 склянкою води, кип'ятити 15 хв на слабкому вогні. Коли відвар вихолоне, заморозити. Шматочками льоду протирати вранці проблемну шкіру обличчя (сmt. Нова Борова Володарськ-Волинського району).

- Зібране в травні сухе листя берези заварити і настояти декілька годин. Цей відвар добре допомагає поліпшити стан волосся (сmt. Ємільчине).

3. Будяк (*Onopordon acaanthium* L. ) – татарник звичайний (колючий), чортополох.

- 1чайну ложку дуже подрібненої рослини залити склянкою окропу і дати настоятися 10 – 15 хвилин. Цим напаром протирати сіру, в'ялу шкіру обличчя, шиї (с.Зелениця Ємільчинського району).

- 1 столова ложка листків і квітів заварюється 1 склянкою окропу. Цим напаром промивати рани, мити голову, шкіру, очі. Допомагає при корості, вовчому лишаєві, туберкульозі і раку шкіри (сmt. Нова Борова Володарськ-Волинського району).

4. Буркун, донник (*Melilotus officinalis* L.)

- 1 ст. ложку сухих листків та квітів буркуну залити склянкою окропу у глиняному горщику. Напаром полоскати після миття слабке, тьмяне, посічене волосся (сmt. Довбиш Баранівського району).

- 2 чайні ложки трави залити 2-ма склянками окропу, дати настояться 20 хвилин у закритому посуді. Настоем промити обличчя, шкіру, де є нариви, фурункули, висип (сmt. Іршанськ Володарськ-Волинського району).

5. Вовчець (*Cnicus benedictus* L.)

Народні назви: бенедикт, хрестовий корінь, хрещичок.

Як згадує Іван Носаль, вовчець досить популярний у поляків, на Західній Україні, Білорусі [2: 71].

- 1 столову ложку подрібненої рослини залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хвилин у закритому посуді. Вживати зовнішньо для обмивання пролежнів, при захворюваннях шкіри (сmt. Іршанськ Володарськ-Волинського району).

6. Грицики (*Capsella bursa pastoris* ( L.) Medic.) – вінички, дика гречка, мішечки, ярутка, калитка, горобина кашка, горобине очко, пастуша трава.
  - 2 столові ложки свіжої рослини посікти ножем (краще розтерти у дерев'яній ступці), вичавити сік. Можна змішати з 1 чайною ложкою меду. Вживати як мазь проти виразок на шкірі (с. Мар'янівка Баранівського району).
7. Деревій (*Achillea millefolium* L.) – дівочі пупки, кашка, кравник, мокрець, підбіл, ранник, серпоріз, тисячолісник, деревень.
  - Свіжу рослину розтерти у глиняному горщику, відцідити сік. Можна змішати з несолоним маслом, смальцем чи медом. Використовується для лікування фурункулів, ран, виразок (сmt. Кам'яний Брід Баранівського району).
  - 1 столову ложку рослини відварити у одній склянці води. Шматком домотканого полотна, змоченого у відварі, протирати місця шкіри, вражені коростою, лишаєм (сmt. Довбиш Баранівського району).
  - 1 столову ложку суцвіть деревію (квіток) відварити у склянці води. Умиватися цим відваром декілька разів на день від прищів та вугрів (с. Биківка Баранівського району).
8. Дивина, коров'як (*Verbascum densiflorum* Bertol)
  - Жменю свіжого листя зварити у 1 л. молока. Накладати на рани, опіки шкіри (сmt. Нова Борова Володарськ-Волинського району).
  - Висушені квіти рослини розтерти на порошок, який додати до дрібно натертої моркви. Сумішшю лікують рани, шелушіння шкіри (с. Старики Коростенського району).
  - Квіти, листки дивини занурити в окріп, охолодити і прикладати до ран, різних ушкоджень шкіри (сmt. Довбиш Баранівського району).
9. Звіробій (*Hypericum perforatum* L.) – заяча кривця, воронець, іванюк, божа трава, смілка, здоровник тощо.
  - 1 столову ложку соку звіробою змішати із 50 г розтопленого вершкового масла. Вживати зовні при опіках, порізах (с. Зелениця Смільчинського району).
  - 2 жмені сухої трави відварити у 3 л води. Відваром мити дітей при діатезах, висипах, наривах, туберкульозі шкіри (с. Старики Коростенського району).
  - 1 частину квітів залити 2 частинами соняшникової олії і витримати 3–4 тижні. Використовувати для протирання сухої шкіри обличчя (с. Селянщина Черняхівського району).
10. Кропива (*Urtica dioica* L.) – жаливуха, кусачка.
  - 1 столову ложку сухого листя кропиви залити склянкою окропу. Добре настояти. Кілька місяців змочувати таким настоєм вимиту голову. Це засіб для зміцнення волосся і від лупи (с. Старики Коростенського району).
  - 1 столову ложку сухого листя залити склянкою окропу. Настояти. Настоем без мила вимити голову на ніч. Допомагає зміцнити волосся (сmt. Довбиш Баранівського району).

11. Кульбаба (*Taraxacum officinale* Webb. ex Wigg.) – одуванчик, баба, бабки, молочій, москаль, жовтушка, сліпак.

- 2 столові ложки свіжих квіток кульбаби прокип'ятити у склянці окропу (10–15 хв). Дати настоятись. Можна пити як чай для зміцнення організму. Настоем протирати обличчя, шию, груди, руки для омолодження шкіри (с.Тетірка Червоноармійського району).

- 1 столову ложку кореня кульбаби залити склянкою окропу, варити 15–20 хв, настоювати в теплому місці (краще в теплій печі). Можна пити як чай вранці та ввечері для зміцнення організму. Цим чаєм добре протирати обличчя, покриті висипом, вуграми, прищами (с.Старики Коростенського району).

- 1 столову ложку квітів кульбаби напарити у склянці окропу. Напаром декілька разів на день протирати веснянкувате обличчя, шию (с.мт. Довбиш Баранівського району).

- Листя і квіти рослини дрібно посікти, дати відстоятись, сік злити. Свіжим соком можна виводити вугрі, веснянки, темні плями, мозолі, бородавки (м.Житомир).

12. Лопух (*Arctium Lappa* L.) – репей.

У польських сім'ях Червоноармійського району з нього готують смачні салати, супи, смажені страви. Корінь і листя застосовують при лікуванні ракових захворювань. Лопух корисний при діабеті.

- Корінь лопуха викопати ранньою весною чи восени, звільнити від шкіри, порізати на маленькі шматки, висушити. 10-20 г сухого коріння залити склянкою окропу, тримати на вогні 10-15 хв, настояти і процідити. Отриману рідину втирати у шкіру голови 3 рази на тиждень (м.Житомир).

- Відварити 20 г сухого кореня лопуха у невеликій кількості води. Розтерти у дерев'яній ступці до однорідної маси, додати трішки сметани. Використовувати при свербінні шкіри, екземі, виразках, лишаях (с.Старики Коростенського району).

13. Любисток (*Levisticum officinale* Koch.) – любі-мене, зоря, каштанчики, любист, приворотень, любець, любко.

- Листки любистку перекрутити на м'ясорубці, додати теплого вершкового масла. Сумішшю змазувати в'янучу шкіру обличчя, шиї, рук (с.Тетірка Червоноармійського району).

- Зібрані восени та висушені корені любистку (20 г на 1 л води) відварити (недовго) і дати настоятись в скляному посуді. Вживати для ванн при екземі, шкіряній сверблячці, облісінні (м.Житомир).

14. Материнка (*Origanium vulgare* L.) – душиця, душка, мокринка, майран.

- 1 столову ложку материнки подрібнити і заварити склянкою окропу. Настояти. Вживати для компресів при фурункулах, наривах, ним добре протирати шкіру обличчя, шиї, рук. Можна пити як чай при багатьох хворобах, мити голову (с.Старики Коростенського району).

- Декілька столових ложок трави запарити в окропі, дати настоятись. Купати ослаблених дітей, особливо рекомендується для хворих на рахіт, золотуху, діатез (м.Житомир).

15. М'ята (*Mentha piperita* L.)

- Жменю свіжих листків м'яти посікти дрібно ножем. Розмішати з 1 столовою ложкою соняшникової олії, можна додати розтертий яєчний жовток, 1 чайну ложку меду. Масу накласти на 10-15 хв на обличчя, а потім змити теплою водою (с.Зелениця Ємільчинського району).
- 1 столову ложку м'яти, ромашки, хвоща польового напарити у неповній склянці окропу. Напар товстим шаром накласти на обличчя, шию (крім очей). Через 20 хв легенько зняти і вмитися холодною водою (с.Людвинівка Овруцького району).
- 1 столову ложку м'яти та ромашки заварити в неповній склянці окропу. Настояти і процідити. Домашнє полотно, змочене у напарі, прикладати до очей, щоб освіжити шкіру, зняти набряки (с.Виступовичі Овруцького району).
- 1 столову ложку м'яти заварити склянкою-двома окропу, додати чайну ложку меду. Полоскати горло, протирати шкіру обличчя, шії, грудей, рук, ніг (м.Житомир).
- 1 столову ложку м'яти заварити склянкою червоного вина. Намочити серветку домотканого полотна, прикладати до ніг, що набрякли, до забитих місць (с.Лопатичі Олевського району).

16. Нагідки (*Calendula officinalis* L.) – календула, нігтики, гнітик, крокіс, паціорці, гвоздика, гвіздки.

- 1 чайну ложку сухих квітів запарити у склянці окропу. Отриманим напаром добре протирати шкіру обличчя (м.Овруч).
- 1 столову ложку зібраних квітів дрібно посікти ножем, розтерти з 2 столовими ложками соняшникової олії чи теплим вершковим маслом. Добре допомагає при сухій шкірі, її запаленнях, вуграх, наривах, фурункулах (с.Старики Коростенського району).
- 1 столову ложку квіток залити склянкою окропу, настояти в глиняному посуді. Змазувати шкіру у дітей (екзема, діатез), а також проблемну шкіру у дорослих (с.Лопатичі Олевського району).

17. Овес (*Avena sativa* L.)

- Свіжу вівсяну соломку (1:10) запарити у глиняному глечуку чи дерев'яному відрі. Протирати полотняною серветкою хвору шкіру (при лишаях, екземі, діатезі), старшим жінкам рекомендується накладати ці полотняні серветки на обличчя для омолодження шкіри (с.Старики Коростенського району).

18. Петрушка (*Petroselinum crispum* Nym.)

- Свіжу зелень рослини дрібненько посікти, покласти у глиняний чи скляний посуд, залити рідкою свіжою сметаною чи кислим молоком. Через 10 хв нанести тоненьким шаром на обличчя для відбілювання (с. Левків Житомирського району).

19. Подорожник (*Plantago major* L.)

- Листки рослини заварити окропом, дати настоятись 20 хв, змочити серветку із полотна і накласти на шкіру. Так лікують висипи, вугрі,

рани, удари, нариви, порізи, опіки, мозолі (с. Старики Коростенського району).

20. Полин (чорнобиль) (*Artemisia absinthium* L., *A. vulgaris* L.)

▪ 1 ст. ложку листя заварити в 1 склянці окропу. Змочити серветку (краще із конопляного полотна) і накладати на рани, виразки, що довго не заживають (с. Старики Коростенського району).

21. Хміль (*Humulus Lupulus* L.)

▪ 1 ст. ложку шишок заварити 1 склянкою окропу, дати настоятись. Серветку, змочену рідиною, накладати на 20 хв на в'янучу шкіру (м. Коростень).

▪ 1 ст. ложку подрібнених шишок заварити 1 склянкою окропу. Змазувати чи накладати пов'язки на місця, уражені екземою, висипами (м. Житомир).

З великої кількості зібраного матеріалу – а це і прислів'я, приказки, загадки, легенди, повір'я, фразеологізми – ми вибрали і класифікували лише той, який був записаний у польських родинах, хоча, як стверджують вчені і свідчать наші матеріали, набір рослин, сфера їх застосування, назви у поляків і українців у багатьох випадках аналогічні.

І це не дивно, наш край – Житомирщина, Полісся – таємнича, загадкова земля в центрі Європи – була колискою, прихистком для багатьох людей, зокрема і для польських родин. Відношення до природи, рослин, травознавства, застосування рослин у лікуванні, косметичі, харчуванні є одним із виявів світогляду і життєвого досвіду поліщуків, складовою частиною їх традиційно-побутової культури, виховання підростаючого покоління[3: 7-26].

Отже, залучення студентів до збору такого місцевого матеріалу забезпечує не лише успішне засвоєння певної навчальної інформації та вироблення відповідних практичних навичок, а й активізує їх пізнавальну діяльність, пробуджує бажання до творчого пошуку, самостійного дослідження, розвиває естетичні почуття, любов і повагу до навколишнього світу, до ближнього. Така робота сприяє не тільки екологічному вихованню, а й інтернаціональному, поглиблює патріотичні почуття.

### Список використаних джерел та літератури

1. Топачевський А.О. Майстерня флори: Наук.-худож. кн.: Для серед. і ст. шк. віку/ Худож. І.О. Ком'яхова. – К.: Веселка, 1988. – 135 с.
2. Носаль І.М. Від рослини до людини: Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України / Худ. І.О. Ком'яхова. – К.: Веселка, 1992. – 606 с.
3. Лабинцев Ю.А. В глубинном Полесье. – М.: Искусство, 1989. – 159 с.

*Ochrimenko N.D., Pidgurska W.Y. Tradycyjna kultura pobytu rodrin polshichna Polesiu: badania studenckie*

*Artykuł zawiera materiały zebrane przez studentów i wykładowców wydziału pedagogicznego w rodzinach polskich Polesia, mianowicie ludowe przepisy kosmetyki lekarskiej, stanowiące część kultury tradycyjnej mieszkańców Polesia. Zbieranie, opracowywanie i wykorzystanie tego materiału w procesie edukacyjno-wychowawczym aktywizuje działalność poznawczą studentów, ich pragnienie do twórczego poszukiwania, sprzyja kształtowaniu się postaw proekologicznych, wychowuje w duchu tolerancji.*

***Ohrimenko N.D., Podgurskaya V.U. The Traditional Everyday Culture in the Polish Families of the Polissya Region: Students Research is Works.***

*The article contains materials gathered by the students and academic staff of the pedagogical faculty in Polish families living in Polissya and folk recipes of curative cosmetics which are a part of traditional Polissya culture. Gathering, processing and use of these materials in educational process stimulate students' cognitive activities, encourage their research work, contribute to formation of ecological awareness and educate them in the spirit of tolerance.*