

Єдина мося в Просвіті!



У двадцять першому столітті не потрібно буде вбивати сотні громадян, щоб здобути бажану владу над масами, достатньо лише купити телеканали і з їхньою допомогою виховати майбутні покоління керованих рабів.

Девід РОКФЕЛЛЕР

5 (579)

4 лютого

2016 р.

Тижневик "Галицька Просвіта" * Засновник – Івано-Франківське ОО ВУТ "Просвіта" ім. Т. Шевченка * Свідоцтво – ІФ № 521 від 15.06.2004 р. * Шеф-редактор – Степан Волковецький * Головний редактор – Богдан Вівчар * Літературний редактор – Ірина Шумада * Верстка – Марія Дзєбчук * Набір – Наталія Дяченко * Друк – КП фірма "ЛІК" * Тираж – 2000 примірників * Замовлення – № 1049 * Наша адреса: 76018, м. Івано-Франківськ, вул. М. Грушевського, 18 * тел. (0342) 75-05-86, * тел./факс (03422) 2-38-67 * e-mail: oblasna-prosvita@ukr.net * http://uaprosvita.if.ua/ * Наші реквізити: Р/р 26003300012896 в ПАТ "Ідея Банк" МФО 336310, код 04929075. * За зміст і достовірність інформації у рекламі відповідає рекламодавець * Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій і подає матеріали для дискусії * За точністю викладених фактів відповідає автор * Редакція реквізує за собою право редагувати і скорочувати матеріали * Листування з читачами – тільки на сторінках газети

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

КОПІЙКИ ЩЕРБАТОЇ НЕ ВАРТІ ЇХНІ СЛОВА

У своїй черговій десятихвилинній недільній «проповіді» прем'єр Арсеній Яценюк запевнив українців, що він провів нараду з правоохоронцями стосовно повернення у бюджет мільярдів, вкрадених попередньою владою. Щоправда, сталося це після того, як Європейський суд зняв арешти з рахунків Януковича і «Сім'ї» через відсутність доказів їхнього кримінального походження. Такі докази мала б надати Генпрокуратура, але вона у цій справі просто ялова, зрештою, як і в справах покарання злочинів проти Майдану, діамантових прокурорів і багатьох інших.

Не знаю, як ти, шановний читачу, але не вірю, що ці мільярди, вкрадені в народ, будуть йому повернені. Радше виглядає, що нинішня влада домовилася із «папередніками», мовляв, ми вдаємо, що переслідуюмо, а ви вдавайте, що нас боїтесь. І таких договорняків, виглядає, чимало. А стосовно дуже вже суворого вигляду й занепокоєння прем'єра, то це гра, яка має переконати суспільство, у рішучості нинішньої влади. А я не вірю. Скажімо, було наказано цінам на бензин падати, а вони не падають. І долар не падає. І за що Уряд не береться, все у нього, як мокре горить...

Та ба, дещо йому таки вдається, як, скажімо, випрошувати кошти у МВФ. Тут він справді працює ефективно. Задля цього Уряд вмент підвищити тарифи вп'ятеро і всемеро, пенсійний вік, накладе податки на пенсії, депозити, ухвалить будь-який подібний для цього закон... Але, як на загал, влада постійно запізнюється із кроками й діями, які треба зробити для потреб суспільства і кожного громадянина зокрема ще вчора і позавчора.

Невже прем'єрові потрібно було чекати два роки, щоб зустрітись з правоохоронцями, аби зобов'язати їх так щось робити задля повернення Януковичем і компанією вкраденого? Або чому аж майже через два роки ми почали вводити санкції проти агресора? Зрештою, чому так неоконечно, непрофесійно, з запізненням посадовці всіх рівнів вишукують нові ринки збуту для товарів українських виробників і шляхи їхньої доставки. Чому українська влада не працює на випередження, а лише кволо, безініціативно відповідає на виклики агресора? І то тільки через пильність громадськості, яка все рішучіше вимагає від влади державницького чину. Навіть звіт Уряду так би і не прозвучав, якби не тиск громадськості.

Тому, як на мене, цей тиск має тільки посилюватись. Ми не можемо допустити, щоб Майдан у своїй результативності повторив долю Помаранчевої революції. Зрозуміло, що один у полі не воїн. Тут потрібні спільні громадські дії на всіх рівнях. Мають контролювати владу на місцях і просвітанські осередки, вимагаючи виконання обіцяного під час виборчої кампанії. Потрібно вимагати і від народних депутатів належного виконання своїх обов'язків і зобов'язань, які вони дали виборцям. Без контролю громадськості, як кажуть в народі, копійки щербатої не варті їхні слова.

А поле для громадського контролю в Україні просто безмежне. Адже потрібно пильно слідкувати за деклараціями українських чиновників, суддів, прокурорів і подібною братією, за прозорістю тендерів і їхньою підготовкою, за справедливою рішучістю влади і їхньою корисністю для суспільства... Словом, роботи на цьому фронті – непочатий край.

Богдан ВІВЧАР

ПОДІЇ

НОВА ПОЛІЦІЯ З НАЙВИЩИМ КЕРІВНИКОМ

В Івано-Франківську 31 січня 208 нових поліцейських склали присягу та вийшли на патрулювання вулиць міста.

«Івано-Франківськ – 11 місто, в якому працював новий поліцейський патруль. Наступні – Херсон (6 лютого), Вінниця (14 лютого), Чернівці (21 лютого), Кременчук (27 лютого). Потім – Черкаси, Полтава, Житомир, Чернівці, Рівне, Бориспіль, Запоріжжя, Тернопіль, Слов'янськ-Краматорськ, Кіровоград, Кривий Ріг, Северодонецьк-Лисичанськ-Рубіжне, Маріуполь і Суми», – заявив міністр.



Із травня у штаті нової патрульної поліції України працюватимуть 16 тисяч нових поліцейських.

ЖИТТЯ ЯК Є

Тепло здорожчає щонайменше у півтора рази до кінця року

Національна комісія, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг, анонсувала підвищення тарифів у кілька етапів. Наступний – уже з 1 квітня. За вимогами Євросоюзу, споживачі мають купувати теплоносій за ринковою ціною уже до 2017 року. Зараз українці сплачують тільки 65 відсотків вартості.

Столичний фестиваль переїде до Івано-Франківська

Організатори фестивалю сучасного мистецтва «ГогольFest» збираються зробити спільний проект разом з івано-франківським «PORTO FRANKO» під назвою «PORTO FRANKO ГОГОЛЬFEST».

Про це директор «ГогольFest» Максим Демський повідомив в інтерв'ю на офіційному сайті фестивалю.

«8–12 червня «PORTO FRANKO ГОГОЛЬFEST» охопить усю центральну частину міста, площі, вулиці, сквери. Як локації будуть задіяні палац Потоцьких, обласний драматичний театр, міська ратуша, фортечна галерея «Бастіон». Фестиваль є міждисциплінарним – будуть представлені всі види мистецтва. Крім місцевого контенту, ми плануємо залучити найактуальніші проекти з усієї України, а також створювати Міжнародні колабораційні проекти з іноземними митцями», – розповідає Максим Демський.

Планується, що кураторами напрямків фестивалю будуть люди з Івано-Франківська, і більша частина контенту буде місцевою. «PORTO FRANKO ГОГОЛЬFEST» має стати пілотним проектом регіонального розвитку культури.

Історія армії у світлинах

Український інститут національної пам'яті презентував проект «Воїн. Історія українського війська», що складається із 23 постерів про історію української армії від Київської Русі до сьогодення.

На світлинах, зроблених фотографом Анною Сенік, зображені українські військові в одностроях різних часів і з відповідною зброєю. На плакатах формату А1 фотографії супроводжує інформація про військові

підрозділи того часу – тип військової організації, чисельність і озброєння війська, методи воєнного мистецтва та найвизначніші битви, повідомляє прес-служба інституту. Зображені військо Давньої Русі, українці у війську Великого князівства литовського, козацьке військо, українські січові стрільці, військо доби Української державності, Карпатська Січ та Українська Повстанська Армія.

«Це надзвичайно важливо – аби ті, хто зараз захищають українську землю, розуміли, що вони є продовжувачами справи тих, хто боронив нашу країну протягом попередніх століть. Ці історичні матеріали та їхня візуалізація потрібні для промоції серед воєнків української військової традиції, для того, аби перетворювати нашу армію у справді українську», – пояснює голова Українського інституту національної пам'яті Володимир В'ятрович.

Автошкола поза законом

Українські автошколи не можуть готувати нових водіїв через законодавчі колізії.

Проблема пов'язана з відсутністю законодавчого врегулювання процесу акредитації автошкіл і видачі бланків про закінчення після переходу з міліції на поліцію, повідомляє Автоцентр.

«У зв'язку зі змінами в законодавстві в рамках реформування системи правоохоронних органів автошколи опинилися в ситуації, коли формально колишній Департамент ДАІ МВС України, а нині Головний сервісний центр не проводить акредитацію закладів з підготовки водіїв, їхніх викладачів і не видає бланки свідоцтв про закінчення автошколи», – йдеться у повідомленні.

Заклади підготовки водіїв мають бути акредитованими для реєстрації і випускати групи курсантів, акредитація повинна бути дійсною. Без наявності чинного сертифіката діяльність неможлива. У той же час, починаючи з жовтня 2015 року, процедура акредитації викладачів і отримання сертифіката про акредитацію, навіть за наявності необхідних документів, припинена.

Наразі майже 3 тис. автошкіл не можуть здійснювати свою діяльність. Асоціація автошкіл звернулася з проханням сприяти невідкладному внесенню технічних змін у наказ МВС і зазначений спільний наказ декількох міністерств шляхом заміни в текстах «підрозділи ДАІ МВС України» на «Головний центр з надання сервісних послуг МВС і територіальні центри з надання сервісних послуг МВС».

АНОНС

ІСТОРІЯ УКРАЇНИ В УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ПІСНЯХ

Закликаємо всіх шанувальників української народної пісні, щоб зберегти її для прийдешніх поколінь, зголошуватись на обласний просвітанський фестиваль з піснями козацької доби, часів Гайдамаччини, січового стрілецтва, повстанської звитяги, піснями,

створеними народом під час різних грабіжницьких нападів на українську землю, опришківськими (про Кармелюка, Довбуша), чумацькими, рекрутськими, солдатськими, жовнірськими, жнивварськими, про кохання, коломийками тощо...

Не даймо згинуть українській пісні! Учасників просимо подати заявки до 5 березня за тел.: (0342) 75-05-86.

Звертатись до Михайлини Боднар.

Івано-франківські поліціанти пройшли строгий відбір і навчання. Адже заявки на зарахування до нової поліції подали 5322 кандидати, конкурсний відбір пройшли 212, успішно завершили навчання лише 208.

Нові патрульні Івано-Франківська – 28 відсотків – дівчата; 86 відсотків – з вищою освітою, 25 осіб – учасники АТО (серед них – Ірина Солдак, яка разом із чоловіком на рівних несла службу в АТО у складі зведеного загону Івано-Франківська).

Головою департаменту патрульної служби призначений Дмитро Міхалець – «лейтенант поліції, найвищий патрульний поліцейський України, зріст 2,06 м», повідомив глава МВС.

ЖИТТЯ ОСЕРЕДКІВ

В ЧОМУ СИЛА БРАТСТВА

Як завжди, останньої суботи місяця відбувся провід Коломийської міськрайонної станиці Братства ОУН–УПА, який вів ветеран національно-визвольних змагань, керманіч станиці Мирослав Симчич.

Йшлося про патріотичне виховання підрастаючого покоління, яке повинно вчитись на прикладі загиблих під Крутами за волю України. Доповідали на цю тему голова міськрайонної організації політв'язнів і репресованих Юрій Рудко та Павло Андрушко. Заступник голови станиці Ярослав Сорич зауважив, що працівникам освіти треба активніше запрошувати ветеранів на зустрічі зі школярами й студентами.

Важливою справою в Братстві ОУН–УПА є гласність і пропаганда націоналістичної ідеї, зрештою, просвітанської участі, для чого треба ширше використовувати засоби масової інформації. Тому, сказав пан Сорич, необхідно встановити Інтернет. Він як ініціатор нововведення згодився шукати кошти.

На провіді також була розмова про морально-етичну поведінку членів Братства, що регулюється Декалогом українського націоналіста. Один із них забув про гордість, порядність, опустився до жebraкування, що не робить честі організації. Його запропоновано виключити з рядів Братства ОУН–УПА.

Про конкретність діяльності й підвищення впливу міськрайонної станиці говорили заступник голови Іван Гримальок, Тарас Броневич, Іван Гоянюк, представник райдержадміністрації Михайло Беркешук та інші.

– Мусимо дбати про зростання авторитету нашої організації, – наголосив колишній сотенний УПА Мирослав Симчич. – Разом ми – сила!

Василь МИХАЙЛОВИЧ

ОФІЦІЙНО

ЗАСЛУЖИЛИ

З нагоди Дня Соборності Президент Петро Порошенко відзначив нагородами шістьох прикарпатців.

Відтак, за значний особистий внесок у державне будівництво, соціально-економічний, науково-технічний, культурно-освітній розвиток Української держави, справу консолідації українського суспільства, багаторічну сумлінну працю Президент своїм Указом присвоїв почесні звання:

«Заслужений діяч мистецтв України» **Якимечку Миколі Богдановичу** – старшому викладачеві кафедри Інституту мистецтв Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

«Заслужений лікар України» **Грищуку Остапу Івановичу** – головному лікареві обласної клінічної лікарні Івано-Франківська;

«Заслужений лікар України» **Пришляк Олександрі Ярославівні** – доктору медичних наук, завідувачеві кафедри Івано-Франківського національного медичного університету;

«Заслужений лікар України» **Ступницькому Ростиславу Миколайовичу** – доктору медичних наук, професорові кафедри Інституту післядипломної освіти Івано-Франківського національного медичного університету;

«Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» **Климу Тарасу Петровичу** – голові Івано-Франківської обласної федерації футболу;

«Заслужений шахтар України» **Павлюку Петру Михайловичу** – ветеранові праці.

ОСВІТА

БЕЗКОШТОВНІ ПІДРУЧНИКИ
ДЛЯ УЧНІВ ТА ВЧИТЕЛІВ

Учні загальноосвітніх навчальних закладів та педагогічні працівники будуть забезпечуватися підручниками безкоштовно. Відповідний законопроект № 1857 підтримали 235 народних депутатів України.

Законом вносяться зміни до законів «Про освіту» й «Загальну середню освіту».

«Держава гарантує безкоштовне забезпечення підручниками, посібниками, методичною літературою учнів загальноосвітніх навчальних закладів та педагогічних працівників», – йдеться в новій редакції ст. 35 закону «Про освіту».

У пояснювальній записці зазначається, що реалізація законопроекту не передбачає витрат з Державного бюджету України.

На методичну літературу цей закон не поширюється – лише на підручники.

НОВАЦІЇ

З 1 січня ц. р. вступили в дію закони, ухвалені Верховною Радою в 2015 році, що призвели до змін у пенсійному законодавстві. Законодавчі новації стосуються як окремих категорій пенсіонерів, так і платників єдиного соціального внеску. Докладніше про це розповідає заступник начальника головного управління Пенсійного фонду України в області Роман БЕРЧАК.

У ПЕНСІЙНОМУ ЗАКОНОДАВСТВІ – ЗМІНИ

– Законами України «Про державний бюджет України на 2016 рік» (від 25.12.2015 № 928), «Про внесення змін до Податкового кодексу України та деяких законодавчих актів України щодо забезпечення збалансованості бюджетних надходжень у 2016 році» (від 24.12.2015 № 909), «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України» (від 24.12.2015 № 911), які набрали чинності з 1 січня 2016 р., зазначив Роман Максимович, врегульовано питання пенсійного забезпечення у поточному році.

ПЕНСІЇ ЗРОСТАТИМУТЬ ДВІЧІ

Пенсійні зміни стосуються насамперед збільшення мінімального розміру пенсії за віком. У 2016-му мінімальні пенсійні виплати зростатимуть із 1074 грн. (станом на січень) у два етапи: з 1 травня – до 1130 грн. та з 1 грудня – до 1208 грн. Отже, протягом поточного року мінімальні пенсії будуть збільшені на 134 грн., або на 12,5 відсотка.

У ВИПЛАТ «СТЕЛЯ» – 10 740 грн.

Максимальний розмір пенсії цього року зафіксовано сумою 10 740 грн. Це стосується всіх пенсій, максимальний розмір яких навіть при збільшенні мінімальних пенсійних виплат переглядатися не буде.

ДО Джерел

СЛАВА УКРАЇНІ!

ІСТОРІЯ ПОХОДЖЕННЯ ГАСЛА

Історики стверджують, що вислів «Слава Україні!» з'явився у кінному полку так званих «Чорних запорожців» – це була збройна формація армії УНР, яка діяла впродовж 1918–1920 років на теренах України, виборюючи її Незалежність.

Єдина різниця з сучасністю, дослівно вони вітались «Слава Україні!» – відповідь була «Козакам слава!». Також можна знайти інформацію, що за часів ІІ Гетьманату Павла Скоропадського використовували аналогічну фразу «Слава Україні! – Гетьману слава!»

Таким чином на гасло «Слава Україні!» варіантів відповіді було декілька, але прижився один – «Героям слава!». Чому?

Почнімо з того, що обидві частини привітання з'явилися неодноразово. Згідно з істориком Володимиром В'ятровичем, «Слава Україні!» ввійшло до українського лексикону у 1920-их роках, що, до речі, було задовго до появи ОУН і УПА (і до приходу фашистів і Гітлера до влади теж). Інформаційними просторами блукає уривок із книжки Юрія Горліса-Горського, де він пише, що почув цю фразу від кількох повстанців «Холодного Яру». У них тоді було заведено вітатись «Слава Україні!» А відповідати потрібно було «Україні слава!»

ДІЙМО!

БУДЬМО ПОШУКОВИМИ

Варто було б, щоб при об'єднанні просвітян у Народних домах діяли щонедільні факультети з курсу українознавства. Такі заняття з чітким планом давали б слухачам цілісне уявлення про Україну як давню державу з багатою на події історією, високою культурою, розвиненою освітою, багатогранною пісенністю, глибоко вкоріненою вірою, тери-

ФАКТ

МІНІМАЛЬНА ЗАРПЛАТА УКРАЇНЦІВ
ВПАЛА ІЗ 148,54 ДО 57,42 ДОЛАРА

На початок 2016 року мінімальну зарплату було збільшено з встановленої ще в 2013 році цифри в 1218 гривень до 1378. На цілих 160 гривень! Але якщо перерахувати гривні в долари (навіть не за більш наближеним до реального курсу «чорного ринку», а за офіційним курсом НБУ), отримуємо протилежну картину.

З 1 січня 2014 року мінімальна зарплата впала майже втричі – з 148,54 долара на місяць до 57,42 долара. Це найнижчий показник з 2005 року, йдеться в публікації «10 років надаремно: мінімальна заробітна плата в Україні впала майже втричі – до рівня 2006 року».

РОКИ ДЛЯ ВИСЛУГИ ЗРОСТАЮТЬ

Зміни відбулися у призначенні пенсій за вислугу років. Зокрема, пенсії працівникам льотного та льотно-випробного складу, освіти, охорони здоров'я й соціального забезпечення, артистам призначатимуться не лише за наявності визначеної законом вислуги років на цих посадах, тривалість якої нині поступово зростає. Відтепер, право на пенсію за вислугу років такі категорії громадян мають після досягнення певного віку. Таким чином, запроваджується поетапне встановлення пенсійного віку залежно від дати народження: з 45 до 50 років (для льотного та льотно-випробного складу) та від 50 до 55 років (для освітян, медиків, артистів) – частина 3 Закону 911. Слід зауважити, що освітяни й медики, які мали вислугу 25 років станом на 01.01.2015 р. або 25 років і 6 місяців на 31.12.2015 року, зможуть використати своє право на пенсію незалежно від віку за умови звільнення з посади, яка дає право на її призначення, у будь-який час.

ОПОДАТКУВАННЯ ПЕНСІЙ
ЗБЕРЕГЛОСЯ

Збережено виплати пенсій працюючим пенсіонерам аналогічні тим, які були

Нагадаємо, що 24 вересня 1920 року у Медведівці на Черкащині, де колись спалахнула Коліївщина, відбулась нарада холодноярських отаманів, в якій взяли участь командири Степової дивізії та ватажки збройних формувань з інших регіонів. На цій нараді криворізького отамана Степового-Блакитного (Кость Пестушко) було обрано Головним отаманом усіх повстанських загонів Холодного Яру й околиць. Степова дивізія, яка налічувала від 12 до 18 тисяч бійців, і розповсюдила вітання «Слава Україні!» – «Україні слава!».

У 30-их рр. оунівці почали використовувати вже відоме всім нам привітання. Частина «Героям слава!» стала свідченням глибокої шани до людей, які віддали своє життя у боротьбі за батьківщину. Повстанці таким чином передавали пам'ять про цих мужніх бійців прийдешнім поколінням.

Активне розповсюдження «Слава Україні!» здобула в 40–50-ті роки, коли повстанський рух був досить розповсюдженим.

Хотілося б також зазначити, що колись «Слава Україні!» – «Героям слава!» було чимось більшим, ніж просто лозунгом. Це була своєрідна надія на краще майбутнє.

Потім гасло «Слава Україні!» стало чимось таємним і забороненим, як і вислів «Бережіть ліси – вони нам ще знадобляться».

І тільки рік тому воно стало символом дійсно незалежної України.

Слава Україні! – Героям слава!

торіальною цілісністю і її захистом. Цікавими були б теми:

1. Держави на території України від найдавніших часів до сьогодення.
2. Поняття нації і держави.
3. Особливості характеру українців.
4. Українська культура.
5. Українські жінки – опора нації.
6. Україна серед світової громадськості.
7. Українці в еміграції та інші.

Богдан СУШЕВСЬКИЙ, просвітянин

НА ТОМУ СТОЮ

ЧИ ЦЕ УКРАЇНЬСЬКА
ЦЕРКВА?*

Нахабство й українофобство владики Російської Православної Церкви в Україні Онопрія при потуранні української влади перейшли всі межі. Почавши з Нового, 2016, року він наказав цій Церкві молитися не за державу Україна, а за «русскую державу».

Цей промосковський і пропутинський хід Онопрія не може не викликати відповіді з боку, коли не чільної влади, то патріотичних депутатів у Верховній Раді України. Ці депутати мають припинити антидержавне маскування згаданої Церкви.

Під іменем української ця Церква підтримує російську агресію в Україні.

Чого варта лише відмова служителів цієї Церкви відспівувати загиблих воїнів АТО? Це відверта прогітлерівська акція Церкви, яка замаскувалась під українську Церкву.

Коли український нарід проголосив Незалежність України, московська Російська Православна Церква переіменувалась РПЦ в Україні на УПЦ Московського Патріархату. Це був маскувальний крок РПЦ для маскуванню своєї антидержавної роботи в Україні.

Щойно народжена Українська Держава мала багато невідкладних клопотів і не звернула належної уваги на маскувально-диверсійний крок Московської Церкви. І ця назва закріпилася за цілком неукраїнською Церквою, яка продовжувала усіх років Незалежності підступно боролася проти Української Держави. Бо не буди підлеглою українським вірянам і українським церковним ієрархам, вона була чужорідним тілом у державі. Але нормальні й навіть дружні стосунки незалежних постсовєтських держав не викликали в українців будь-яких кроків у відповідь на маскувальні дії РПЦ в Україні.

Але агресія Московського Гітлера проти України змінила добросусідські стосунки між державами СНД, а також між Церквами. РПЦ в Україні зайняла відверту прогітлерівську позицію, показавши себе не Церквою від Бога, а Церквою від Сатани. Держава, яка вдалася до агресії з убивствами, грабежами та гвалтуваннями, на ділі виявила свою зневагу до Бога і до Божих заповідей. Це не Бог надихнув московського Гітлера на бандитизм, а Сатана. Бог не міг схвалити порушення Божих законів. А Церква, яка підтримує сатанинські дії Гітлера не є Церквою від Бога. Московська РПЦ – Церква Сатани, який, замаскувавшись під Боже ім'я, діє проти Бога. Діючи проти Бога, РПЦ замаскувалась під назву української Церкви. Захисники убивств і грабів замаскувались під українців, які в очах цілого світу є борцями за Божу правду проти убивць, грабіжників та гвалтівників.

Ім'я Україна, український стали сьогодні синонімами Божої справедливості. Тому українські патріотичні депутати Верховної Ради України мусять відібрати безцеремонно присвоєне ім'я України Московською Церквою. Церква ця не українська ні духом, ні діями. Хай несе своє справжнє ім'я: Російська Православна Церква.

Верховна Рада українського народу має незаперечне право заборонити ворогам України маскуватися під українське ім'я. Завтра терористи й убивці ДНР та ЛНР назвуть себе для маскуванню українськими і будуть шитися під українців.

Верховна Рада мусять раз і назавжди заборонити диверсантам і терористам зватися українськими. Московська Православна Церква в Україні має зватися такою, якою вона є насправді: РПЦ, тобто Російська Православна Церква або Розвідчий Православний Центр Путіна в Україні.

І це буде справедливо і по-Божому.

Святослав КАРАВАНСЬКИЙ

*Зберігаємо правопис автора.

(Закінчення буде)

Є ТАКА ДУМКА

ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР
ЯКИМ ЙОМУ БУТИ?

На сьогодні чотири українські Церкви Київської традиції дотримуються юліанського календаря. Вони розділені тільки адміністративно. Догматичних розходжень ці Церкви не мають. І маємо надію і молимося, щоб у майбутньому вони об'єдналися в Єдину Помісну Українську Християнську Церкву.

Якщо переходити з юліанського на григоріанський календар, як пропонує О. Турчинов, то переходити всім українським Церквам Київської традиції одночасно, щоб не утруднювати прийдешнього об'єднання.

Сьогодні багато православних парафій в Україні переходять від Московського до Київського Патріархату. УПЦ МП не перейде на григоріанський календар, і тоді перехід парафій з Московського до Київського Патріархату утрудниться, що і потрібно Путіну. Дивно, що О. Турчинову за 25 років тільки тепер спала така думка. Це мудрість, чи, може, намагання допомогти Путіну утруднювати перехід парафій від Московського до Київського Патріархату (як він допоміг Путіну з Кримом).

Питання про церковний календар потрібно ставити ширше.

Християни всього світу повинні святкувати свої свята одночасно. Для цього на переговорах між комісіями Православних Церков і Римо-Католицької Церкви повинна бути домовленість про одночасне святкування Різдва Христового і Воскресіння Христового, а всі інші свята узгодити з цими святами.

Однозначно, що християни східного обряду (православні й греко-католики) повинні перейти святкувати Різдво Христове 25 грудня, а римо-католики повинні перейти на святкування Воскресіння Христового як християни східного обряду.

І ось чому: Ісус Христос воскрес у першу неділю після юдейської Пасхи, як і святкують православні та греко-католики – це свято Воскресіння Христового.

В час життя на землі Ісус Христос святкував юдейську Пасху і цим узаконив цей календар, тож це основний аргумент для переходу римо-католиків на святкування Воскресіння Христового, як і святкують християни східного обряду. Благодатний вогонь загоряється в суботу перед Воскресінням Христовим, згідно календаря, яким користуються християни східного обряду. Віряни повинні ставити на перше місце Божий знак.

Орест ЧАЙКІВСЬКИЙ, мирянин

МІНІАТЮРИ З НАТУРИ

ЖИВЕ ДЖЕРЕЛО

Світлу силу має джерело, біля якого гуртуються, діляться думками, відкривають душу, хвалять кришталеву чистоту живлющої води.

Над джерелом схилився Яким Іванович Барна, тримаючи в руці маятник, за допомогою якого визначає якість води. Він розробив для цього відповідну шкалу. До участі його, а також зацікавлених школярів розшукувати джерела запросив працівник кредитної спілки «Станіславська» Василь Прокіпчин. Таким чином відкрито і впорядковано кілька сотень джерел.

Дзюркоче життєдайна жива вода вдень і вночі, не знає спочинку, щедро напуває всіх, навіть тих, хто полюбає смітити. Як не подякувати за джерельну снагу, яка викликає добрі помисли і натхненні почуття?

ФОРМУЛА ДОБРОТИ

Є люди, яких сприймаєш як давніх знайомих, розумієш їхню мову, спосіб мислення, навіть можеш вгадувати думки.

Таким наближенням духовно і приязним є Богдан Степанович, який працює охоронцем крамниці «Рукавичка». При зустрічі вітаємося гречно, тиснемо руку один одному й бажаємо здоров'я, щастя і добра.

У НД «ПРОСВІТА»

У НД «Просвіта» при заповненій глядачами залі успішно відбулася вистава «Ми живі!», автором якої є член Правління міського об'єднання товариства «Просвіта» Микола Кардашук. Виставу за сприяння голови міста Калуща Ігоря Матвійчука змогли показати в Івано-Франківську актори Народного театру «Легенда» Палацу культури м. Калуща.

Режисерами вистави є Леся Піцик та Ірина Хемич. 15 акторів – аматори сцени зіграли виставу з неабияким натхненням, відтворюючи події «золотого вересня» 1939 року, коли в Галичину прийшли так звані «визволителі» зі сходу. Тоді галичани зустрічали червоноармійців хлібом-сіллю, дякуючи за визволення від польського панування, але отримали ще більше зло – терор та репресії НКВД.

У п'єсі «Ми живі!» Микола Кардашук показав зародження, становлення і діяльність ОУН, відтворено події 1939–1941 років. Один з героїв – Микола, колишній голова сільради, увійшов у довіру людей з ОУН-УПА, став районним СБ і разом з іншим зрадником – Петром, сином заможного селянина, доносили на своїх людей. У п'єсі показано високу національну свідомість молодих українців-патріотів, яких не скорили тортурі у камерах «братів-

МИ – УКРАЇНЦІ



кордон змусили життєві обставини, та Марійка, колись вчителька української мови та літератури, ні на мить не забуває Україну, її звичаї та обряди. Завжди відзначає наші свята – чи то релігійні, чи державні.

Щоб довести, що українці – нація, яка все може, там закінчила вищу школу (вечірню форму), до речі, вчилася португальською мовою. Скільки

З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ

Штогрин (Біла) Марія Михайлівна (на фото) – сьогодні жителька м. Фаро, що на березі Атлантичного океану у далекій Португалії. Виїхати за

треба було зусиль, наполегливості, щоб досягти мети... Після закінчення працює в лікарні на відповідальній посаді, а в неділю – навчає дітей української мови та літератури у недільній школі.

Час від часу приймає делегації українського посольства. Був час, що її гостем був наш земляк, тоді голова Івано-Франківської облдержадміністрації – М. Вишиванюк.

Цього року Марійка завітала в Україну, відвідала рідну домівку, була на зустрічі з педагогічним колективом Вікнянського НВК. У подарунок рідній гостем залишила кольоровий принтер, а для учнів 4 класу, яких навчає її перша вчителька Г. І. Ткачук, – підручники з української мови та літературного читання.

З Україною в серці живе наша випускниця завжди.

Г. О. ПОПАДУК,
голова осередку «Просвіта»
с. Вікняни Тлумецького району



визволителів», очні ставки та рідні стосунки. Колектив театру продемонстрував високий рівень художньої майстерності, вдало підібрані декорації. Кожен актор, як кажуть, був на своєму місці.

На жаль, аналогічні події відбуваються в наш час на теренах східних областей України і в Криму. Актуальною і тепер є тема зрадників, які продають Україну ворогам, тим самим москвитам.

Автор та актори театру «Легенда» своєю постановкою вшанували пам'ять молодих патріотів, членів осередку ОУН, яких розстріляли 1941 року в Дем'яновому лазі біля Івано-Франківська. А також – пам'ять героїв Небесної сотні та загиблих у зоні АТО.

Актори були раді, що постановка вистави здійснювалася в присутності автора Миколи Кардашука. А він після закінчення вистави поділився цікавими фак-

тами своєї біографії та життя родини й висловив щирі подяки режисерам та акторам Калущького театру за мистецьку обробку п'єси, особливо відзначивши молодий акторський склад.

– Бог нам дав усе: землю, мову і патріотів. Зрадники й сьогодні знищують Україну. Але молоді хлопці та дівчата Україну відвоюють, збережуть, а ми, старше покоління, робимо все, що можемо. Народний театр «Легенда» впродовж сорока років ставить п'єси. Тому і сформувався колектив національно-патріотичного духу. Мені дуже приємно, що він відтворив той ідеологічний зміст, той духовний світ, який притаманний нашому народові – все, що я думаю, я показав п'єсою, – наголосив автор п'єси.

Насамкінець Микола Кардашук подякував колективу Народного театру «Легенда» ПК «Юність» за неоціненний

внесок у розвиток української національної культури, процесів духовного відродження України й консолідації патріотичних сил Держави, що сприяє підвищенню патріотизму народу.

Дякували глядачам, автору та акторам і всьому колективу театру «Легенда», в тому числі міському голові І. Матвійчуку за надання транспорту, а це можливість побачити виставу в Івано-Франківську, голови обласного та міського об'єднань ВУТ «Просвіта» імені Тараса Шевченка С. Волковецький, В. Бойко і режисер-організатор, заступник начальника управління культури Леся Піцик.

Від міської «Просвіти» В. Бойко вручив грамоти – автору п'єси М. Кардашуку – лікареві за фахом, педагогу, кандидату медичних наук, доценту, громадсько-політичному діячу, патріоту України; режисерам – Лесі Піцик та Ірині Хемич, а колективу театру «Легенда» м. Калуща – подяку.

Вистава сподобалася глядачам, які оплесками супроводжували всі події, що розгорталися на сцені. Патріотична вистава є дуже повчальною в наш час. Для багатьох у залі ця вистава розбурхала спомини про колишні події, адже майже кожна сім'я пережила сумні й важкі часи. Пам'ятаймо і будьмо патріотами своєї рідної України.

В'ячеслав ГОБЕРА

ПРЕЗЕНТАЦІЇ

ЩОБ ЗРОСТАЛА ПОПУЛЯРНІСТЬ

У Коломийській районній бібліотеці відбулася презентація минулорічних спарених чотирьох чисел журналу «Перевал».

Перед шанувальниками красного слова виступили керівник райбібліотеки Орися Бирчак, яка розпочала презентацію, головний редактор Ярослав Ткачівський, голова обласної організації НСПУ Євген Баран, його заступник Василь Бабій, директор Івано-Франківської універсальної наукової бібліотеки імені Івана Франка Людмила Бабій, голова Коломийської «Просвіти» Василь Глаголюк, автори журналу – член редколегії, лауреат Шевченківської премії Михайло Андрусак, письменники Василь Рябий, Микола Васильчук, Ярослав Ясінський, Іван Війтенко, гумористи Василь Михайлищук, Микола Кавачок та інші. Зокрема, свого вірша «Снайпер» прочитав дебютант журналу, початкуочий поет – працівник міськради Олександр Яворський.

Запрошені на розмову про прикарпатський літературно-художній і громадсько-політичний часопис, яку вела завідувачка відділу краєзнавчої літератури райбібліотеки Наталія Тарновецька, висловлювали свої побажання щодо змісту і дизайну, утвердження тематичних номерів, нових рубрик журналу.

– Зустріч із читачима вельми потрібна, – сказала очільник культури району Людмила Федор. – Журнал «Перевал» такий в області один. Нам треба все зробити для того, щоб зростала його популярність.

Володимир ФРАНКЕВИЧ,
літератор, просвітянин

ЩО СНИТЬСЯ «НІМЦЕВІ»

Яка ж то радість знати бодай одну іноземну мову! Можна було б читати книжки в оригіналі, розмовляти з іноземцями, тобто пізнавати культуру того чи іншого народу.

І можна тільки позаздрити Анатолієві Осадчому, який говорить по-німецьки так, як по-українськи. Вчителює після навчання в Чернівецькому університеті імені Юрія Федьковича, перекладає твори німецьких і австрійських письменників. А ще – заклопотаний перекладом поетичної спадщини лауреата Шевченківської премії Тараса Мельничука, інших поетів.

«Німець», як його називають, знаходить на все час. Заступник головного редактора альманаху «Джерельні дзвони». Видав книжку своїх віршів і перекладів. Досліджує сліди германців. То він у Ковалівській чи Лісківській школах в різних кінцях району. То він ровером їде у Воскресінці допомагати синові на господарстві, то біжить у ліс на тихе полювання.

Словом, рухливому уродженцю Вінниччини спокій тільки сниться.

КРИЛАТИЙ КОНИК

– Беріть, куштуйте мої пампушки! – несе через міський парк щедрий таріль Марія Ступарик, знана коломиїська мисткиня. В неї відкрита душа, яка сміється, сумує, плаче і знов радіє.

– Ця душа оселяється у її художніх виробках, у поетичному слові, кличе до світла, – характеризує творчість подруги Юлія Долінська – авторка відзначених преміями імені Марійки Підгірянки та імені Леся Гринюка книжок і циклу гаптованих робіт.

А фантазії уродженці Снятинщини не позичати. Вона у пошуку чогось цікавого і неповторного. Бережу від неї на згадку чудернацького паперового крилатого коника Пегаса, який вміє створювати творчий настрій.

Василь РЯБИЙ, член НСПУ



З РОСИ І ВОДИ!..

ВІП'ЯЄМО!

Вельмишановний
пане Василю ГУК!

Івано-Франківські обласне і міське об'єднання товариства щиро вітають Вас – патріота України, Почесного члена товариства, нагородженого медаллю «Будівничий України» ВУТ «Просвіта» імені Тараса Шевченка з днем народження!

Своєю багаторічною плідною працею, діяльною участю у просвітницьких справах, своєю людською щедрістю Ви зробили й робите значний особистий внесок у процеси духовного відродження України, у розвиток та утвердження української мови, у консолідацію патріотичних сил Держави.

Щира подяка Вам від просвітан за книжки з історії краю і Церкви, публікації в газетах, що сприяють підвищенню духовності, національної свідомості й патріотизму краю.

Бажаємо Вам міцного здоров'я, творчого натхнення і многих благословенних літ.

З роси і води!

З повагою голова ІФ ОО ВУТ «Просвіта» ім. Т. Шевченка Степан ВОЛКОВЕЦЬКИЙ, голова ІФ МО ВУТ «Просвіта» ім. Т. Шевченка Василь БОЙКО, відповідальний секретар ІФ МО Наталія СИНИЦЯ

РАЗ ДОБРОМ ЗІГРІТЕ СЕРЦЕ...

ДОПОМОЖІТЬ ВРЯТУВАТИ
МОЮ МАМУ!

Болгар Роксолана Ігорівна, 1974 р. н. Біду ніхто не чекав... Різно піднялася температура, з'явилась різка втома. Лікарня, аналізи і страшний діагноз – ГОСТРА ЛЕЙКЕМІЯ!

Хвороба швидко прогресує. Наша сім'я, як може, бореться за життя мами. Сама вона перенесла перший етап лікування хіміотерапією, а скільки їх ще попереду – не знає ніхто.

Необхідна термінова і дорога (150–200 тис. дол.) операція за кордоном – ПЕРЕСАДКА КІСТКОВОГО МОЗКУ.

Мені важко дивитися, як згасає усмішка моєї мами, тому я звертаюся до всіх по допомогу. Вірю, світ не без добрих людей: ДОПОМОЖІТЬ ВРЯТУВАТИ МОЮ МАМУ!

Картка Приватбанку:

4149 4978 6074 3428,

Болгар Юлія Андріївна (3569011160).

Для юридичних осіб:

одержувач – Приватбанк,

код ЄДРПОУ одержувача – 14360570,

МФО банку – 305299,

рах. одержувача – 29244825509100.

Низько вклоняємось і щиро дякуємо тим, хто вже відгукнувся на нашу біду і всім, хто готовий прийти на допомогу.

Нехай Господь Бог вас всіх охороняє!

Вся родина Болгар.

Контактні телефони:

095-510-60-02 (Юлія),

097-263-57-32 (Ігор).

ЗНАЙ НАШЕ

УКРАЇНЕЦЬ ВИПЕРЕДИВ
ВІДОМИХ ФРАНЦУЗІВ

Відомо, що брати Люм'єри – винахідники кінематографа. Їхніх заслуг ми не будемо применшувати, втім українці повинні знати ще одне ім'я — Йосип Тимченко, першовідкривач кіно, який зробив це раніше від відомих французів.

В Одесі, у готелі «Франція» в листопаді 1893 року, на розі вулиць Дерибасівської та Колодяжного провулку відбувається безпрецедентна подія. Виходець із Харківщини проводить публічну демонстрацію двох фільмів, знятих кінескопом на іподромі: «Вершник» та «Метальник списа».

У ті часи навіть самого слова «кіно» не існувало, тож місцева газета «Одеський листок» захоплено писала про відкриття художньої виставки «живих фотографій», які приводить у дію електрична машина. Цією машиною якраз і був перший кінескоп, або ж «кінетоскоп», як його називав сам Тимченко.

Це сталося за два роки до появи кінематографа в Західній Європі, коли наприкінці 1895 року французи Луї та Огюст Люм'єри в паризькому «Гран-кафе» влаштували для парижан кіносеанс із п'яти короткометражок. І на три місяці раніше презентували кінетоскопа Едісона у Нью-Йорку.

Перших глядачів дивувало дві речі. Перша, наскільки геніально простим був пристрій, а друга, що Тимченко не мав жодної спеціальної освіти. Син селянина-кріпака навчався лише в механічних майстернях Харківського університету.

На жаль, винахіднику подякували, втім апарат не запатентували.

КІНО

ФІЛЬМ ПРО ГЕРОЇЗМ

Творча група Цивільного корпусу відомого полку «Азов» з метою пропаганди військового бойового духу приїхала до Коломиї на зустріч із учасниками національно-визвольних змагань.

– Ми знімаємо фільм про мужніх патріотів-українців, – розповідає воїн Степан Головко. – Зокрема, нам цікавий колишній сотенний Мирослав Симчич (псевдо Кривоніс), який боровся за волю й Незалежність України, став легендою Карпат.

Було що послухати гостям, які знімали розмову з активним борцем на його дев'яносто четвертому році життя. Не втратив пам'яті, Бог, як він вважає, дав важкі випробу. Доживши великого віку, фізично задовільно почувається. Тюрма загартувала воїна Симчича, він був ув'яз-

нений більш як на тридцять років. Сотенний, про якого написав книжку лауреат Шевченківської премії Михайло Андрусак, багато чого пригадав. Сказав, що з дитинства ненавидів ворогів України, детально розповів про незабутній героїчний бій в Рушорі.

Зустріч вів заступник голови Коломиїської міськрайонної організації станиці Братства ОУН–УПА Іван Герелюк. У ній взяли участь голова міськрайонної організації Всеукраїнського товариства політ'в'язнів і репресованих, герой повісті Дмитра Гриньківа «Юнаки крицевої відваги» Юрій Рудко та член Братства ОУН–УПА Тарас Броневич.

Фільм про героїзм українців не перший в доробку творчої групи. Його будуть показувати всім, зокрема воїнам АТО, щоб вони рівнялися на стару національну гвардію, підтримували бойовий дух, були гідними захисниками Вітчизни.

Василь МИХАЙЛОВИЧ

ЩО НА СЕРЦЕ ЛЯГЛО...

ЩО МИЛІШЕ ЗА НАРОД?

Що миліше за народ,
За Україну, а не зброд,
За Вітчизну, за державу,
За рідну землю та за славу?..

За чудо країнських пісень,
За справжній весільний танок?
Всім ясно, як в білий день,
Що рідне слово – з пеленок –

Це найцінніший в світі дар,
Благо надбання.

Носіть його, возіть його завжди з собою,
Не покидайте осторонь самим собою.
Для всіх – один указ і єдине прохання:

Любіть своїх батьків і поважайте,
Цініть, шануйте, не зневажайте!
Купайтеся в ласці добра і тепла
Рідної домівки – міста і села.

Трудіться, дбайте, працюйте, як слід, –
Щастя усміхнеться вам вслід.
Не дуріть, не обходьте закони,
Тримайте в руках вірні канони.

ЗДОРОВ'Я

В УКРАЇНІ ГРИП!
5 ГОЛОВНИХ МІФІВ ПРО ГРИП

МІФ № 1: є ліки, які попереджують захворювання на грип.

Ні вітаміни, ані так звані противірусні препарати від грипу не рятують. Якщо вас спіткав вірус, то не захворієте лише якщо колись вже перенесли саме цей вірус грипу і в крові до нього є антитіла. Якщо антитіл немає – ви захворієте. Вся ця купа так званих противірусних препаратів не захищає від вірусу грипу і не знищує його у хворих – в найкращому разі полегшує симптоми.

МІФ № 2: грип лікується антибіотиками.

Грип не лікується антибіотиками! Віруси за своєю природою не чутливі до антибіотиків. Антибіотики впливають лише на бактеріальні інфекції, до яких грип не відноситься. Причому прийом антибіотиків під час грипу може ще й спричинити ускладнення.

МІФ № 3: грип можна переносити на ногах.

Чому під час грипу потрібен ліжковий режим? Бо коли людина лежить, всі ресурси організму скеровані на боротьбу з вірусом. 3–4 дні в спокійному режимі дозволяють захисним процесам організму мобілізуватися, і людина видужує швидше. Коли ж хворий на грип або ГРВІ йде на роботу, ослаблений організм всі сили

ВАРТО ЗНАТИ

ВІДПОЧИНОК У 2016-МУ

Кабінет Міністрів України оприлюднив повний список вихідних у 2016 році для працівників із 5-денним робочим тижнем.

Січень уже минув, а в лютому державних свят немає. Відпочиватимемо аж

8 березня, у вівторок – Міжнародний жіночий день;

1 травня (неділя) – Пасха (Великдень);

1, 2 травня (неділя-понеділок) – День міжнародної солідарності трудящих;

9 травня (понеділок) – День Перемоги;

19 червня (неділя) – Трійця, Зелені свята;

ПАМ'ЯТАЮ

Пам'ятаю, як ми разом
Тішилися кожен рік,
Що дожили до Різдва
З надією на новий рік.

Колядували за столом,
А дідух слухав під вікном;
Щедрували так мудро,
Засівали на добро.

Засіваю і донині
Ваше слово рідній ниві;
Цим живу і завдячую
Нашій оселі понині.

Сумую, плачу і ридаю,
Що поряд вас уже не маю.
Рідний тату! Люба мамо!
Я вас щоденно пам'ятаю!..

Світлана ІЛІВ,
вчитель-пенсіонер

вдає на рух, розумову діяльність, тож вірусна інфекція прогресує, загострюється. Це, в свою чергу, призводить до серйозних ускладнень, зокрема, пневмонії (група захворювань, які проявляються запальним процесом у легенях). Саме пневмонія стала причиною переважної більшості смертей від грипу в Україні цього року.

МІФ № 4: маска захищає від грипу.

Маска не захищає від грипу! Віруси мікроскопічні – вони спокійно проникають крізь волокна. Маска затримує лише краплі слизу, у якому містяться віруси грипу. Тому її має одягати саме хвора людина. При кашлі, чхання частина інфікованого слизу затримується і не розповсюджується. Здоровій людині немає сенсу носити маску. Тим більше на вулиці – замість цього краще подихайте свіжим повітрям.

МІФ № 5: прості заходи проти грипу не ефективні.

Лікарі втомилися говорити про елементарні речі, які рятують життя. Вологе прибирання і зволожувачі повітря теж дієві, бо ці віруси не люблять вологе середовище.

Ви потиснули комусь руку чи взяли за клямку дверей, якої торкалася хвора людина, потім, не помивши рук, торкнулися свого рота, носа, очей – і вірус одразу ж пересідає на слизові оболонки й потрапляє в організм. Тому в «грипозний» період руки варто мити часто і ретельно.

Із сайту «Наше Прикарпаття»

КОНКУРСИ

ПРЕМІЯ ІМЕНІ
АНТОНА МОГИЛЬНИЦЬКОГО

3 березня мине 205 років від народження поета-романтика, священика, продовжувача справи «Руської трійці» Антона Могильницького.

Для увіковічення пам'яті славного поборника за право існування української мови, української літератури обласною організацією Національної спілки письменників України, обласною організацією Національної спілки краєзнавців України, богородчанською церквою Івана Богослова та Богородчанським районним товариством ВУТ «Просвіта» засновано літературну премію імені Антона Могильницького. Вона присуджуватиметься за найкращі твори художньої літератури на християнсько-моральну тематику в жанрі поезії і прози.

Премія вручатиметься у день народження поета у Богородчанях.

Твори (книжки або друковані добірки) з поданням творчих організацій, бібліотек, журналістських установ подавати до приймальні обласної «Просвіти».

Василь БАБІЙ, заступник голови ОО НСПУ, голова Богородчанського РО «Просвіта»

ДОБРА ПОРАДА

МЕДОВА ДІЄТА ДЛЯ КРАСИ

Ласунам уже назва цієї дієти пестить слух. Справді, це одна з найцікавіших і найсмачніших дієт. Практика свідчить, що дотримуючись спеціального «медового раціону» можна позбутися 5–6 кг на тиждень, не впадаючи при цьому в депресію і не втрачаючи свідомість від голоду. Саме тому таку дієту визнають і рекомендують провідні дієтологи, апітерапевти і вчені-пасічники багатьох країн.

Є два основні методи схуднення за допомогою меду.

Перший – досить швидкий, в основі якого медовий напій, який потрібно вживати двічі на день натщесерце. При цьому важливо виключити з раціону борошняні та кондитерські вироби і загалом вживати не більше ніж 1200 калорій протягом дня. Білкова їжа (відварне м'ясо, яловичина, риба, птиця) та продукти рослинного походження (фрукти й овочі) допускаються.

Суть методу полягає в тому, що вранці натщесерце треба випивати 200 мл медового напою, після чого, але не раніше ніж через дві години, поспідати. Далі дотримуйтеся звичного для вас харчового розкладу. А через дві години після вечері, але не раніше ніж за дві години до сну, випийте ще одну склянку медового напою.

РЕЦЕПТ МЕДОВОГО НАПОЮ

Основа – 200 мл теплої води (саме теплої). Додайте у воду столову ложку меду і декілька крапель лимонного соку. Розмішайте.

Якщо перший метод для ледачих або для тих, у кого немає часу, то **другий варіант** медової дієти вимагає ретельнішої підготовки і відповідального ставлення. Однак перевага цього методу в тому, що організм, втрачаючи вагу, не втрачає при цьому ні вітамінів, ні мінералів. Важлива особливість: варто розбити денний раціон на п'ять прийомів їжі.

Перший сніданок: 150–200 г нежирного сиру і одна ложка меду. Зелений чай з лимоном без цукру, одне яблуко зеленого сорту.

Другий сніданок: 125 г нежирного йогурту з фруктами, склянка будь-якого щойно вичавленого соку. Важливо, щоб другий сніданок не був раніше ніж через дві години після першого.

Обід добре вписується у «формат» медової дієти: відварна капуста брокколи або цвітна.

Далі орієнтуйтеся на сезон і якщо літо – 200 г полуниці. Іншої пори року її успішно замінять яблуко (не забувайте, що це мають бути тільки зелені сорти). Запийте все це зеленим чаєм з чайною ложкою меду і лимоном.

Полуденок: фрукти, а ще – шматочок бекону, апельсин або ж яблуко.

Для того, щоб дієта «спрацювала», потрібно дотримуватися зазначеного раціону впродовж двох тижнів. Виняток – **вечеря**. Її може бути два різновиди, які можна чергувати, залежно від наявності продуктів і настрою.

Перший варіант вечері: 1% кефір або йогурт із чайною ложкою меду.

Другий варіант: овочевий відвар – 200 мл, зелене яблуко, столова ложка меду.

Галичанки! Якщо хочете бути ще красивішими, то – до праці! Бажаю успіху!

Подав **Михайло РУДКОВСЬКИЙ**