Єднаймося в Просвіті!

Галицька Просвіта

Не бійтеся, бо я звіщаю вам велику радість, що буде радістю всього народу: сьогодні народився вам у місті Давидовім Спаситель – Христос Господь.
(Лк. 2, 10–11)

2 (522)
7 січня
2015 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 Дзебчук * 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 точність викладених фактів відповідає автор * Редакція застерігає за собою право редаґувати і скорочувати матеріали * Листування з читачами – тільки на сторінках газети

ХРИСТОС РОЖДАЄТЬСЯ! СЛАВІМО ЙОГО!

ІЗ РІЗДВЯНИХ ПОСЛАНЬ





Всечесним отцям-душпастирям, преподобним монахам і монахиням та всім вірним Івано-Франківської митрополії УГКЦ

Христос рождається!

В цей благословенний Богом день святкуємо народження Сина Божого. Ми не знаємо достеменно, як проходила Свята ніч, напевно, Пречиста Діва Марія з святим Йосифом стукали в кожні двері з надією, що хтось змилосердиться і прийме їх до свого дому, та всі двері були замкнені…

В нічну тишу пробиває прекрасний ангельський спів, звіщаючи про найбільшу Божу любов до людства, що посилає свого Єдинородного Сина на землю. Сам Бог приходить у світ! Христос народився!

Народження Ісуса Христа було особливою подією в історії світу. Це сталося тільки раз! Слово стало тілом! Рік за роком ми прославляємо цю подію піснями та колядками про проявлення Божої любові людству. Проте, згадувати – це не просто пам'ятати подію з минулого, але застосувати цю подію у наше життя й жити з нею. У цей святий день принесімо і ми нашому Спасителю свої дари – віру, надію і любов. Станьмо добрішими, милосерднішими, терпеливішими один до одного. Сьогодні, стоячи перед яслами, особливо молім Народженого Господа, щоб Він подав мир нашій державі, злагоду для всіх жителів України, дарував щиру любов до ближнього…

У цей радісний день Різдва Христового вітаємо всіх вас, дорогі браття і сестри, особливо наших воїнів, синів, батьків, внуків, які боронять честь і гідність держави України. Хоч наші воїни-герої не є у домівках серед своїх родин, однак ми завжди чекаємо на них з надією: напевно завдяки їхньому служінню багато зміниться в новому році, поліпшиться, вирішиться та прийде мир в Україну. Христос прийшов і не залишить нас аж до кінця світу.

Щиросердечно вітаємо з Різдвом Христовим воїнів-героїв, вимушених біженців, наших дорогих дітей та молодь, керівників соціальних установ, інтеліґенцію, військовослужбовців, науковців, людей різних сфер діяльності, душпастирів, монахів, монахинь, семінаристів, християнську владу…

Христос рождається! Славіте Його!

† ВОЛОДИМИР (ВІЙТИШИН), архієпископ і митрополит Івано-Франківський УГКЦ
† ЙОСАФАТ (МОЩИЧ), єпископ-помічник

Улюблені у Христі отці, брати і сестри!

З милості та ласки Божої ми знову зустрічаємо цей урочистий день, коли небо і земля разом прославляють Богомладенця Христа, котрий народився в бідному вифлеємському вертепі. Про це велике дійство сповістив ангел не лише вифлеємським пастухам, які у ту нічну пору стерегли отару свою, але й усьому людству: «І сказав їм ангел: не бійтеся; я благовіщу вам радість велику, яка буде всім людям. Бо нині у місті Давидовому народився для вас Спаситель, який є Христос Господь» (Лк. 2, 10–11).



Ця радісна вістка про народження Сина Божого дійшла і до нашого українського народу з уст Христового апостола Андрія Первозванного в час його благовісті на берегах Чорного моря, в Києві, Новгороді й інших містах. Проповідувана ним віра у Христа-Месію стала в майбутньому вірою всього українського народу, вірою апостольською, православною, яку у 988 році прийняв наш святий князь Володимир Великий.

Прихід Христа на землю став в історії людства початком нової доби віри, надії і любові, оновлення світу, початком благодатного спілкування з Богом та принесла нам вічну втіху і добру надію.

Саме ж свято Різдва Христового – це водночас і початок нового року в житті кожної людини, Церкви та її народу. Цьогоріч різдвяне привітання лунає при тяжких обставинах в історії нашої Батьківщини України. Триває війна, гинуть люди. Горе вже прийшло не в одну сім'ю. Сьогодні, як ніколи, нам, українцям, потрібні слова втіхи й духовної підтримки. Сьогодні, як ніколи, люди навертаються до Бога, від якого свого часу легковажно відійшли. Йде війна видима і невидима. Якщо війна видима руйнує матеріальне, позбавляє людей життя, то війна невидима вбиває людські душі. Але чим темніше на душі, тим більшою є потреба світла християнської радості, тим значнішим і потрібнішим є Різдво.

Возлюблені у Господі! У ці святкові дні не можу не згадати про 25-ту річницю відродження нашої рідної Української Автокефальної Православної Церкви на Івано-Франківщині. Коли 22 січня 1990 року в храмі Різдва Христового м. Галича священики й миряни в єдності сердець і думок соборно дійшли згоди й одноголосно ухвалили рішення про вихід православних українців нашого краю з-під юрисдикції Московської патріархії, яка самочинно й протиканонічно привласнила собі церковну владу над Київською митрополією в 1686 році. Таким чином, цей день став початком канонічного церковного життя нашої Івано-Франківської єпархії УАПЦ. За 25 років були радість і розчарування, злети і падіння, поділ і розколи. Нам було важко в тому плані, що одні замовчували правдиву історію, інші спотворювали її, та все ж з-поміж усіх негараздів ми живемо, молимося і працюємо. І це є проявом Божої ласки.

Вітаю вас отці, брати і сестри, зі святом Різдва Христового, Новим, 2015, роком, святим Йорданом та 25-річчям нашої єпархії. Нехай різдвяна зірка завжди світить вам, вашим родинам, усій нашій Україні яскравим і незгасним полум'ям. Здоров'я вам, щастя, радості та доброго душевного настрою.

Веселих вам свят та щасливого Нового року! Христос народжується – Славімо Його!

З архіпастирським благословенням Божою милістю
† АНДРІЙ, митрополит Галицький,
керуючий Івано-Франківської єпархії УАПЦ

Христос рождається!

Дорогі отці духовні, любі моєму серцю брати і сестри!



Більше тисячі років тому наші предки зробили свій духовний вибір. Від лампади вифлеємської зірки загорівся вогонь віри в древній Київській Русі. Бог народився у плоті, щоб явити свою любов нашим предкам-русинам і допомогти досягти повноти буття кожному, хто бажає почути Його поклик. Через народження Спасителя люди отримали можливість мати благодать і Істину.

Саме тому нинішнє свято дає нам непохитну надію на небесну допомогу в найскладніших обставинах нашого життя. Бог, який не залишив свого створіння і відкрив для нього шлях до вічності, явлений нам у Немовляті Христі – беззахисній дитині.

Сьогоднішня наша різдвяна радість наповнена тривогою за нашу Батьківщину, ми переживаємо важкі випробовування: найкращі наші сини віддають свої життя за Вітчизну, за Україну, за наших батьків і матерів, за наших дітей і онуків, біль і смуток наповнюють наші душі. Та хай не тривожаться ваші серця. Знайте: Бог любить Україну, любить кожного з вас. Ідучи за Христом, ми укріплюємось силою Його перемоги, ворог буде переможений, бо з нами правда, з нами Творець Всесвіту.

Сьогодні радіють і звеселяються серця всіх людей; радіють з усвідомлення того, що Христос народився, що в цю священну і спасительну ніч заради нас, людей, і ради нашого спасіння приходить Спаситель світу. Приходить для того, щоб зруйнувати перепону між Творцем і Його творінням і дарувати оновленому роду людському вічне життя і радість богоспілкування.

Син Божий став Людиною, щоб людина могла стати сином Божим. У своєму втіленні Бог віддає світові самого себе неподільно і без залишку. У цьому виявляється акт найвищої Любові, яка не шукає свого, але заради іншого жертвує собою. Тому з особливою силою звучать сьогодні слова Спасителя: «Я з вами у всі дні до кінця віку» (Мт. 28, 20). Ці слова укріплюють нас надією, заснованою на твердому переконанні, що які б незгоди не спіткали нас в цьому житті, Господь не залишить свого насліддя.

Дорогі духовні отці, брати і сестри! Поклонімося новонародженому Богонемовляті, віддаймо Йому хвалу. Як ваш богомолець прошу новонародженого Господа нашого Ісуса Христа, щоби Він дарував кожному з вас своє благословення, душевний мир, здоров'я, благополуччя, укріпив ваші душевні й тілесні сили, а Україні нашій – мир та процвітання.

Славімо Його!

† ІОАСАФ, митрополит Івано-Франківський і Галицький

Коли вночі у дім, квартиру, хату
Прийде Різдво, ялинка і вогні –
Згадай, хоч на хвилинку,
про солдата,
Який в окопі мерзне на війні.
Який своє Різдво зустріне в полі
Під кулі свист і вітру коляду…
Хай спогад твій йому тамує болі,
Хай щира згадка піднімає дух,
Бо в цьогорічнім році щастя й туга
Змішались в датах, цифрах,
іменах…
Яке ж Різдво без батька,
сина, друга…
Які ж свята, коли іде війна.
І в час, коли годинник цокне в тиші
Й по вінця буде келих…
щастя… сміх…
Не говори тостів хвалебно-пишних,
А помолись за мертвих і живих.

Подав ***Руслан ДОБРОВОЛЬСЬКИЙ***

ВШАНУВАННЯ

Прикарпаття відзначило 106-ту річницю Провідника ОУН, ідеолога і теоретика українського націоналістичного руху XX століття Степана Бандери.

З цієї нагоди у його рідному селі Старий Угринів на Калущині відбулася панахида і народне віче з участю його земляків, волонетрів і бійців АТО. На вічу про С. Бандеру і його ідеї, які нині українці втілюють у життя, утверджуючи Незалежність у війні з московським окупантом, говорили голова райради Василь Дзундза, голова обласної ради Василь Скрипничук, представник «Правого сектора» в області Василь Абрамів, голова Всеукраїнського братства вояків ОУН–УПА Богдан Борович, голова Калуської станиці братства Степан Петраш та інші. Вони наголошували на тому, що нарешті Україна починає вшановувати справжніх героїв – борців за її державність і незалежність. Тому Президент повинен повернути звання Героя Степанові Бандері та головному командиру УПА Романові Шухевичу.

ВІН ЗА ВОЛЮ СТОЯВ…



Про боротьбу за волю співали хори району, які виконали пісні січового стрілецтва та Української Повстанської Армії.

А в обласному центрі відбулася урочиста хода з Вічевого майдану до Європейської площі, на якій відбулося народне віче. Участь у заході взяли представники влади, депутати, духовенство, чисельна громада.

Відслужили панахиду й піднесли молитву за упокій душі видатного діяча національно-визвольного руху священики українських Церков. До пам'ятника Провідникові лягли вінки і квіти від влади і громадськості. Промовці наголошували на значущості постаті С. Бандери в історії українського народу.

Чи багато є борців такого штибу, як Степан Бандера? – запитував голова облради Василь Скрипничук. – Це напевно ще Роман Шухевич та Іван Сірко. Провідник був би радий, що нарешті вся українська нація стала у боротьбі з московським аґресором за утвердження своєї Незалежності.

Наголошувалось, що Степан Бандера – приклад патріотизму і відданості одній ідеї – ідеї волі України.

А в Києві «Свобода» і «Правий сектор» провели кількатисячну смолоскипну ходу на вшанування лідера ОУН С. Бандери. Активісти скандували: «Герої не вмирають, вмирають вороги!», «Слава нації – смерть ворогам!» Вшанування Провідника ОУН відбулося у Львові, Луцьку, Рівному, Дніпропетровську, Одесі та інших містах.

Теодор ДРОВНИЧ

ВІТАННЯ

**Шановні побратими,
вірні друзі,
надійні колеґи!
Віншуємо вас
з Новим, 2015, роком
та Різдвом Христовим!**

Хай різдвяна зірка освітить ваші оселі, додасть вам сили й снаги, благословить щасливою долею, міцним здоров'ям, творчою снагою!

Миру та злагоди Україні і всім нам – на новий рік і на цілий вік!

Нехай засіється українська перемога добрими ділами, великими помислами, взаємною підтримкою, повагою, любов'ю!

Смачної куті й веселої коляди!

Голова товариства «Просвіта» імені Тараса Шевченка Павло МОВЧАН

**Шановні просвітяни
та іванофранківці!
Найщиріші вітання
з Різдвом Христовим
та Новим, 2015, роком!**

Століттями наш народ у вічній борні, у вічній тривозі. Завдяки вам, українці, Україна стала незалежною. Шана й подяка вам за вашу просвітянську працю. Мета товариства «Просвіта» сьогодні – сприяти духовному розвитку наших людей, і його треба бачити у максимальному відродженні національного духу, національного думання.

Особливу увагу об'єднання надає молоді – старшокласникам і студентам. Для залучення молоді до відродження історичної пам'яті ми з 1998 р. проводимо конкурс «Історія і "Просвіта"», відновлюючи традиції, організовуємо зустрічі з просвітянськими родинами.

Висловлюємо подяку головам первинних осередків, директорам шкіл, ліцеїв, коледжів, гімназій, училищ, ректорам вищих шкіл, міській владі за розуміння, сприяння, фінансову підтримку. Віримо, що і в майбутньому товариство «Просвіта» буде високодуховним центром втілення в життя українських ідеалів та цінностей. Маємо надію, що наступний рік стане часом справді докорінних змін у нашому суспільстві. А для цього закликаємо всіх до праці!

Хай свята об'єднають нас світлом людських чеснот – любов'ю і теплотою наших сердець, людяністю і справедливістю, увагою і турботою про рідних. Міцного вам здоров'я, привітної долі, миру і спокою вам і вашим родинам та щасливого нового року! Колядуймо щиро!

Христос ся рождає!

Славімо Його!

З повагою, голова Івано-Франківського міського об'єднання ВУТ «Просвіта» ім. Т. Шевченка, професор Василь БОЙКО

ПОДІЇ

ДУХОВНИЙ РЕКОРД УКРАЇНИ



У Музеї народної шани Тараса Шевченка в НД «Просвіта» відбулася реєстрація національного рекорду України «Найбільша кількість пам'ятників Тарасу Григоровичу Шевченку в одній області» у категорії «Мистецтво».

В акції взяли участь просвітяни, представники влади, громадськості, письменницького цеху. Про нашого Генія і Пророка говорив лауреат Національної премії ім. Т. Шевченка Степан Пушик. Він висловив думку, що на Прикарпатті не тільки найбільше пам'ятників Великому Кобзарю, а можливо, найбільше наших краян чи вихідців з області є лауреатами Шевченківської премії…

А назагал Прикарпаття славне багатьма історико-культурними пам'ятками, традиціями. Особливе місце займає вшанування генія і пророка українського народу Тараса Григоровича Шевченка.

– На виконання реґіональної цільової програми «Відзначення 200-річчя Тараса Григоровича Шевченка у 2014 році в області» була проведена масштабна пошуково-дослідницька робота, яка широко висвітлена у спільному виданні обласної організації Національної спілки краєзнавців України та обласного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді «Пам'ятники Кобзареві на Прикарпатті», ілюстрований довідник пам'ятників та пам'ятних знаків Тарасу Шевченку на теренах нашого краю, – розповів голова ОО краєзнавців Михайло Косило. – Проведений згодом порівняльний аналіз дав можливість зробити висновок про найбільшу кількість пам'ятників у одній області, а саме на Івано-Франківщині. Відповідне наше звернення до Національного реєстру рекордів України отримало позитивний відгук.

У всьому світі шанують нашого Пророка, та на Прикарпатті – по-особливому. Сьогодні в області є 211 пам'ятників і пам'ятних знаків Кобзареві (а невдовзі він постане і в Отинії). Жодна адміністративна одиниця не має такої кількості пам'ятників Тарасові Шевченку. Це більше, ніж у Донецькій, Луганській областях та в Криму.

Ця робота проводилася за підтримки Івано-Франківської облдержадміністрації та Івано-Франківської обласної ради, творчих спілок, громадських організацій.

Представник Всеукраїнської структури реєстрації національних рекордів України Лана Вєтрова вручила Михайлові Косилу диплом про встановлений рекорд, подякувала за велику працю з утвердження духовності.

Саме про неї говорили перший заступник голови облради Олександр Левицький, начальник управління культури облдержадміністрації Володимир Федорак, науковець з Луганська Володимир Сабадуха. Вони наголошували, що підґрунтям духовного рекорду стала послідовна праця Церкви і «Просвіти» з утвердження духовного начала, яке і було реалізовано.

Богдан ВІВЧАР

НОВИНИ УКРАЇНИ І КРАЮ

Все вище і вище

З 1 лютого вартість проїзду у тролейбусах може зрости на 50 копійок. Це передбачає проект рішення, поданий на розгляд міськвиконкому, який підготувало ДКП «Електроавтотранс». Отож він становитиме 1 грн. 75 коп.

За словами директора «Електроавтотрансу» Леоніда Яковця, це пов'язано зі зростанням вартості електроенергії та експлуатаційних матеріалів. Хоч це не вирішить проблем підприємства, яке залежне від державних дотацій за перевезення пільговиків.

«Бабая» полюбили

За перші вихідні у прокаті український повнометражний мультфім «Бабай» режисерки Марини Медвідь зібрав 960 тисяч гривень.

З них понад 25 тисяч гривень буде перераховано на підтримку дітей переселенців.

З першого прокатного тижня у соціальних мережах на офіційній сторінці студії «Укранімафільм» розпочалась промо-акція «Бабай – дітям» для інформаційної підтримки акції.

Нагадаємо, що за 23 роки незалежності мультфільм «Бабай» став першим українським повнометражним анімаційним проектом, який вийшов на широких екранах країни. Виробничий бюджет першого українського повнометражного анімаційного фільму «Бабай», що проходив за програмою держзамовлення, становить 7,1 млн. грн. Робота над 70-хвилинним анімаційним проектом тривала 2 роки. За цей період творчою групою «Бабай» було створено понад 200 тисяч малюнків.

Проблеми через колорада

На художника з Пермі (РФ), який на виставці в Києві представив плакат «Убий колорада!», завели справу.

Він просить політичного притулку в Україні. Проти нього ФСБ порушила кримінальну справу.

«Усвідомлюючи цілковиту відсутність сил і ресурсів для боротьби поодинці з цілою країною, я був змушений еміґрувати з Росії в Україну з метою отримання там політичного притулку, з можливим подальшим перспективним професійним зростанням в галузі як політичного, так і аґітаційного мистецтва», – написав художник, що ховається під ніком Paperdaemon, якого цитує Інтерфакс.

Покарання для художника вимагав і депутат Держдуми РФ Олександр Хінштейн, який зв'язався з керівником Пермської крайової прокуратури, щоб той взяв на контроль цю ситуацію.

Учитель року-2015

В Івано-Франківську стартував обласний тур XX Всеукраїнського конкурсу «Учитель року». Цього року в конкурсі беруть участь 59 вчителів – переможців попереднього етапу. Найкращих педагогів краю визначатимуть у чотирьох номінаціях – «українська мова і література», «правознавство», «хімія», «образотворче мистецтво». Імена переможців у кожній номінації стануть відомі в січні. А вже згодом прикарпатська четвірка «Учителів року» представлятиме наш край на Всеукраїнському рівні в Києві. А на місцевому – кожен із переможців обласного туру отримає в подарунок від департаменту освіти і науки облдержадміністрації планшетні комп'ютери.

«Теплий дім» – для себе і всіх

В Івано-Франківську започаткували програму «Теплий дім», основна мета якої – утеплення під'їздів багатоквартирних будинків. Програма, зініційована народним депутатом Русланом Марцінківим, є унікальною в Україні, оскільки передбачає найменше співфінансування мешканців – лише 10 відсотків від вартості утеплення сходових кліток. Решту оплачує міський бюджет. В ході реалізації програми в Івано-Франківську вже замінено понад 450 віконних конструкцій у понад 50 будинках ще радянської забудови.

На черзі на утеплення під'їздів перебувають, за словами Р. Марцінківа, ще близько півсотні житлових об'єктів. Цим іванофранківці на ділі дбають про енерґетичну незалежність України.

З НОВОРІЧНИХ ВІТАНЬ

Мої дорогі Івано-Франківські друзі-просвітяни, приятелі та знайомі!

Сію, сію, посіваю,
З Новим роком вас вітаю,
Хай здоров'я з вами буде,
Хай Господь вас не забуде!
Хай смачна кутя вам вдасться,
І в сім'ях панує щастя,
Щоби мирно і багато
Провели ви Новий, 2015, рік
І Різдвяні свята!

Многая літ всім Маріям, Стефанам, Василям, Тетянам, Надіям, Наталіям!

З любов'ю і пошаною ваша ***Оксана ШАРАНЕВИЧ*** *(США, Огайо)*

ЧАС ПАПИ ФРАНЦИСКА

2014 р. видався для Святішого Отця досить плідним. Він здійснив п'ять закордонних подорожей в сім європейських і азіатських країн, у тому числі в Палестинську автономію. Стільки ж разів він подорожував по Італії та відвідав вісім парафій Рима. Папа Франциск уділив Таїнство Хрещення 43 особам, утому числі 32 дітям, висвятив 13 священиків, одного єпископа і благословив шлюб 20 пар. 24 архієпископам-митрополитам він вручив палії. На своїй першій консисторії призначив 19 кардиналів.

Святіший Отець прийняв на аудієнції 76 політиків з 66 країн і міжнародних організацій. Під час 13 обрядів беатифікації були оголошені блаженними 137 осіб. Папа очолив також три канонізації, завдяки яким Церква отримала 11 нових святих. Минулого року відбулися 43 загальні аудієнції, в яких взяли участь щонайменше 1,2 млн. осіб з усього світу. Саме такою була кількість квитків, виданих віруючим для входу на площу св. Петра.

Радіо Ватикан

ПОЗИЦІЯ

НА ШЛЯХУ ДО СВОЄЇ ДЕРЖАВИ

Минуло 23 роки як українці виборли право на побудову своєї держави. Але держави своєї не побудували, бо будівничі загинули в боротьбі з більшовизмом у 50-ті роки, за право на побудову своєї держави. А це право українці повинні були отримати у 1945 р., згідно Ялтинського договору, який уклали Рузвельт і Черчіль зі Сталіном.

Тоді Друга світова війна наближалася до завершення, і в Ялті вирішувалася доля народів, які брали участь у тій війні, і принесли на вівтар своєї свободи величезні жертви. В Другій світовій війні українці, не маючи своєї держави, воювали за свою свободу під чужими прапорами, навіть під німецьким, бо така доля бездержавного народу.

Найбільше українців загинуло під червоним прапором, але своєї свободи під ним не здобули. Українці воювали і під американським, англійським, канадійським та яким хочете прапором, за спільні ідеали свободи, в яких українська участь донині замовчувана. Наші еміґранти з Західної Європи кажуть: «Перейдіть цвинтарі полеглих у Нормандії, огляньте лише жертви великого десанту на узбережжях Франції, і на вояцьких хрестах знайдете стільки українських прізвищ, що вам зробиться соромно за весь західний культурний світ, для якого Україна як активний учасник у Другій світовій війні нині стала не вигідна у відносинах з Росією. Хоч та українська кров лилась під європейськими прапорами».

Нині українська державність опинилася в становищі жертви у кігтях хижака, психологія якого – азійська, цілком відмінна і не зрозуміла для християнина-європейця. Скільки часу така хижацька невизначеність буде тривати? Для оборони своєї території Україні потрібна сучасна армія, щоб збити оскал імперського хижака і відродити в Україні морально-духовну свідомість молоді та всього суспільства. Для формування сучасної української армії бажано, щоб її дивізії були створені з української молоді. А вишкіл і духовна опіка має відбуватися на територіях країн Європи, Америки, Канади. Гадаю, що це полегшить входження нашої спільноти у ЄС і найголовніше, що це реабілітувало б західноєвропейські держави за помилки, які призвели до виникнення Другої світової війни і подій після її завершення. Наприклад, в лютому 1945 р. Рузвельт та Черчіль на конференції у Ялті визнали за сталінським режимом «природні і законні інтереси» в Східній Європі. В результаті надали право Сталінові далі тримати Україну в неволі, яку він морив голодом на Сході, а на Заході України жорстоко розправився з національно-визвольним рухом, який боровся за свободу української нації – за європейські моральні цінності.

Степан ПРИЙМА, *м. Івано-Франківськ*

ТАК ДУМАЮ

ЯК ПОСВАТАТИ «МАЙДАН» ІЗ КОНСТИТУЦІЄЮ

Думавши над цим питанням, я відкрив офіційний сайт Верховної Ради України. Розділ Комітети Верховної Ради України.

Шукаю «Комітет зв'язків з громадськістю або електоратом». Уявіть собі, такого комітету нема. Виходить, що ВР цікавиться, що думає громадськість чи електорат один раз на п'ять років, коли ідуть вибори. Після виборів громадськість більше Верховній Раді «без надобности».

І це така історія не лише в Україні. Назвіть мені хоч одну Конституцію у світі, де цікавляться думками громадськості після виборів?

Демократія кульгає у зародку. Не цікавиться електоратом і квит.

Україна має шанс підправити демократію у світі. Запровадити до своєї Конституції обов'язковий «Комітет ВР зі зв'язків з виборцями» (далі – Комітет Х). І це буде те, чого бракує сучасній демократії, що, коли хочете, прискорює її кризу.

«Нащо вигадувати? – зашипить мій опонент, – Щоб він робив цей комітет?»

Парламент, який хоче, щоб не було в країні ексцесів на зразок недавнього Вінницького, мусить тримати руку на пульсі громадськості й знати, чим вона дихає, що її непокоїть і турбує. Бути в курсі запитів загалу й відповідно керувати працею парламенту.

Бо йти врозріз із громадськістю – значить готувати своє фіаско. Яскравий приклад – Янукович. Він ішов з меншістю проти більшості. І скрахував. Хоч це для суспільства і добре.

Є в Україні масові організації, які відбивають настрої і запити мільйонів, і з цими організаціями має тримати зв'язок «Комітет Х», систематично спілкуючись з «Комітетом виборців України», з Українською гельсинкською групою, з групою «Чесно» та іншими групами цього напрямку. Але головним двигуном «Комітету Х» був би «Майдан» – цей унікальний витвір нашої демократії і непримиренний ворог диктатури, насильства, корупції, хабарництва та зневаги до людських прав на тлі українофобії.

Через «Комітет Х» ВР була б у курсі непопулярних і вагітних конфліктами, а також зрадою, ідей та їхніх носіїв.

«Майдан» міг би бути джерелом ідей для законодавчих актів та ініціатив, наперед рокованих на успіх та зрештою і підтримку більшості депутатів. Такий зв'язок ВР із майбутніми виборцями був би на користь Україні: зменшував би можливості розбрату й конфліктів і працював би на зміцнення єдності українського суспільства, а заразом підпріг би розумовий потенціал «Майдану» до розбудови європейської України.

Звертаючись до розуму керівної еліти держави, до укладачів нової Конституції, я закликаю їх дослухатись до висловлених тут думок. «Майдан» мусить працювати на Україну, як і всі справді демократичні сили, націлені на працю в майбутній державі.

Святослав КАРАВАНСЬКИЙ

НА ТОМУ СТОЮ

ПОЧИНАЄТЬСЯ ОСОБЛИВИЙ ЕТАП

Прочитав в Інтернеті публікацію, в якій стверджується, що нині в Україні є люди Майдану і люди Путіна–Януковича. Перша частина стоїть на позиціях нашої державної незалежності, друга обстоює, що вона має стати невід'ємною частиною великої Росії.

Майдан скинув злочинний режим Януковича–Азарова, до влади прийшли інші люди. Хоч деколи говорять, що прийшли «люди сцени Майдану». І це небезпечно у часі, коли Україна переживає, може, найскладніший період свого існування. Путінська імперська Росія робить усе, щоб зруйнувати нашу державність. Це є продовженням того, що почалося не нині й кінцевою метою якого було і є збереження колоніального статусу України та завершення русифікації її етносу. Путін частково досяг своєї мети, бо переконав росіян і російськомовних, що в Україні до влади прийшла антиросійська хунта, що у нас панують нацизм, фашизм, націоналізм. Адже для них гасла «Слава Україні!» – «Героям слава!», «Слава нації – смерть ворогам!» це щось нечуване.

Чому так довго довелось чекати єднання нашого народу? Бо царська Росія, а ще більше комуно-більшовицька імперія проводили політику русифікації українців. Три голодомори забрали життя мільйонів українців. Варварська індустріалізація перемістила в Україну мільйони міґрантів з серцевинної Росії і заповнила наші міста російським людом. Насильницька евакуація багатьох українців на схід СССР, енкаведистське знищення інтеліґенції, війни, що прокочувалися нашою територією, теж сприяли масовому знищенню українства.

У мене зберігся телефонний довідник Івано-Франківська за 1971 рік, у якому близько 70 відсотків телефонів належали абонентам з російськими прізвищами, а у ті часи мати телефон удома було привілеєм людей, що мали певне суспільне становище. Після 1991 року до влади прийшла колишня партноменклатура (або їхні діти, зяті чи невістки), а також новоспечені багатії з числа колишніх підпільних мільйонерів, і їм вдалося захопити багато урядових та економічних важелів.

У 1998 році нині покійний Олег Романів, голова Наукового товариства імені Тараса Шевченка, опублікував маленьку книжечку під назвою: «Чи стане Україна українською?». З неї дізнаємось, як далеко наперед проглядав цей видатний вчений етапи становлення нашої держави. Особливо цінним є його аналіз процесів зросійщення за нових обставин (через пресу, книговидання, шоу-бізнес, освіту загальну і вищу, діловодство та адміністрацію). Але коріння усьому цьому було закладене давно. Пригадую, коли навчався у 1954–1959 роках у Львівському політехнічному інституті, більшість навчальних дисциплін викладались студентам російською мовою, бо, мовляв, вам доведеться працювати на неозорих просторах Радянського Союзу, тому треба володіти «общєпонятним язиком».

Можу навести безліч прикладів зросійщення українців, насаджування думки, що українська мова неповноцінна, меншовартісна. Зокрема, в науковій сфері. З життя знаю, у Сімферополі не продавалась жодна українська газета чи журнал. Коли у газетно-журнальному кіоску на вокзалі Сімферополя просив продати мені будь-яку газету українською мовою бодай за 1000 гривень, продавчиня відповідала: «Не было, нет и никогда не будет у нас газет на украинсокм языке». Мовне зомбування населення сходу України, майже цілковита відсутність усього українського у вищих школах зробили свою руйнівну справу.

Чи стане Україна українською у новий час, що настав після Революції гідності? Щоб це сталося, нам треба працювати всім. Бо, наприклад, вища освіта ще не стала україномовною у більшості вишів центру та сходу України. Бо майже весь бізнес ведеться російською. Бо телебачення і радіомовлення також у багатьох випадках є російськомовними та ще й спрямовуються путінською пропаґандою. Газети теж переважно російськомовні. Багато ректорів вишів і досі вважають, що не така важлива мова викладання, що викладання російською може бути якіснішим. Мовляв, в Україні нема коштів для видання навчальної літератури українською. Нема зацікавлення великого та середнього бізнесу у виданні різноманітних журналів українською. Будемо сподіватися, що сценарії на засадах імперського реваншу, згідно з якими Україна повинна стати невід'ємною частиною «великої Росії», не будуть здійснені. Є надія, що при владі в Україні справді стануть не люди «сцени Майдану», а «люди Майдану».

Президент України Петро Порошенко задекларував, що в Україні українська мова по-справжньому, а не профанаційно, стане державною. Треба, щоб і публіцистика, і радіо й телебачення, і навчальна література стали працювати задля Української держави. Але без збройного захисту нашої землі, без підтримки Заходу досягти цього буде важко. «Фактор пробудження національної стихії на сході, або хоча б у менш уражених русифікацією його центральних реґіонах, може спільно з західним тиском утримати та розбудувати українську національну соборність», провидчо писав Олег Романів.

Сподівання Путіна, що Україна буде розчленована на Новоросію, передана частинами Польщі, Румунії, Угорщині, не збудуться. Цього не допустить наш народ. За словами Олега Романіва, «битва за Україну та українство не програна, а лише починається її особливий вирішальний етап. І велика соборна національно усвідомлена держава Україна збудеться!». І це відбуватиметься на тлі зростання міжнаціональної гармонії між українцями, росіянами, євреями та всіма іншими національними меншинами України.

Роман ЯРЕМІЙЧУК,
дійсний член НТШ,
доктор технічних наук, професор

ЦЕ – НАША ІСТОРІЯ



Урочиста ювілейна Літургія. Грушів, 18 липня 1988 року

В ЄДНОСТІ З НАРОДОМ

(Продовження. Поч. у № 1)

ЗІБРАННЯ, ВІДПРАВИ, ПАНАХИДИ

Міліція постійно проводила обшуки в учасників греко-католицьких відправ. Подібні відправи й мітинґи проходили в багатьох містах і селах Західної України. Зокрема в нашій області: в Івано-Франківську, Калуші, Коломиї, Брошневі та багатьох селах. Однією з перших була церковна громада села Ямниця Тисменицького району, а також в с. Грабівці Богородчанського району. Окремо хочеться згадати про священиків Володимира Війтишина та братів Григорія і Миколая Сімкайлів, які без сумніву і страху були в перших рядах в нелегкій борні з комуністично-каґебістським режимом. Їхнє життя і служіння українському народу і його Церкві потребує окремої розповіді.

Одним із учасників боротьби за відновлення Греко-Католицької Церкви на Прикарпатті був Іван Павликівський, уродженець с. Іваниківка, який з дитинства разом зі всією родиною брав участь у національно-визвольній боротьбі, який став заступником голови обласного комітету захисту Української Католицької Церкви Романа Круцика і безпосереднім співорганізатором подібних акцій по селах і містах нашого краю. Його, як і інших організаторів, не раз викликали до управління КҐБ по Івано-Франківській області, лякали тортурами і тюремним ув'язненням. На що пан Іван відповідав: «Це вам не 1947 рік». Автором багатьох заяв і звернень комітету до громади та влади був Зіновій Дума. Активними були також Ярослав Водницький, Олексій Грабчук, Федір Ковтун та багато інших.

ХРИСТИЯНСЬКИЙ ГОЛОС

Рупором діяльності комітету став «Християнський голос» – журнал Католицької Церкви в Україні, який виходив напівлеґально у Львові і став продовженням Хроніки, що поширювалась до того. Друкувався журнал на цигарковому папері. До редакційної колеґії входили: Василь Барладян, Михайло Гаврилів, Іван Гель, Ольга Горинь і Степан Хмара. Відповідальним секретарем був Іван Маркович. Третій номер цього видання за 1988 рік (Хроніка. Випуск № 34) був присвячений тисячоліттю Хрещення України. На початку номера було вітання всім вірним на рідних землях з нагоди Тисячоліття Русі-України від Мирослава Івана Кардинала Любачівського від 13 вересня 1988 року.

Далі йшла сторінка редактора за авторством Івана Геля. В ній він аналізує роботу, проведену комітетом захисту УКЦ за перше півріччя того року. Зокрема, було зібрано і передано вже близько 20 тисяч підписів за відновлення леґального статусу Католицької Церкви в Україні; голова комітету був на прийомі Президента США Рональда Рейгана під час його перебування у Москві; офіційна делеґація УКЦ мала зустріч з делеґацією Римо-Католицької Церкви. У Львові проведено офіційну зустріч і тривалу розмову з першим секретарем посольства Австрійської республіки паном Томасом Майн-Хартінгом, якому передано офіційний документ Церкви на ім'я президента Австрії пана Курта Вальдхайма, впливового міжнародного політика, колишнього Генерального секретаря ООН. Після кожної з цих зустрічей відбувались представницькі прес-конференції для ознайомлення іноземних журналістів зі становищем УКЦ і передачі за кордон важливих офіційних документів. Для англійського, французького та іспанського телебачень було організовано відправу у напівлеґальних умовах зі зйомкою документальних фільмів. Завершується стаття висновком про те, що «в єдності з народом – сила Церкви. А рівно ж у єдності з Апостольською столицею, з нашою ієрархією за межами України та українською діаспорою. Ми знову відчули себе єдиним цілим, одним народом з унітарними для нас цілями та устремліннями. Нацією, що відродженою силою духа не боїться сказати про це на повний голос. І, отже, ми таки молитимемось у своїх храмах».

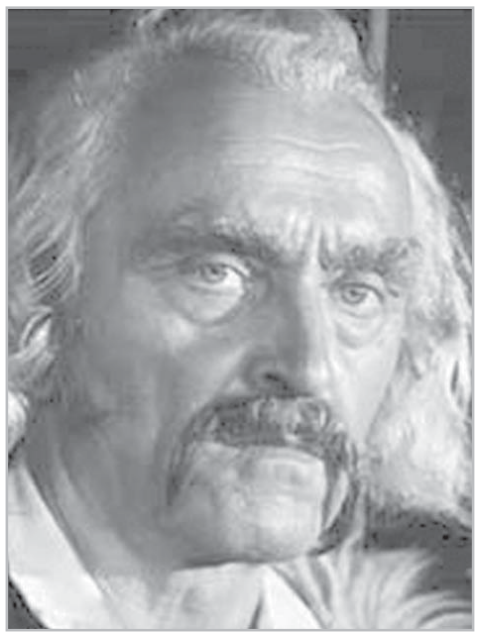
Михайло ФРЕЇК, *завідувач МК «Дем'янів Лаз»*

(Далі буде)

ПОСТАТІ

НЕУПОКОРЕНИЙ БОРЕЦЬ

До 100-річчя актора і режисера, Великого Українця Василя СИМЧИЧА



«Картагена нашої провінційности мусить бути зруйнована». Не знаю, чи доводилось Василеві Симчичу читати есей Юрія Шевельова «Над озером. Баварія», з якого я взяв цю цитату і в якому по-філософськи автор доводить, що наша внутрішня провінційність – це страшна небезпека, що «душу золотым микробом выел рубль» (В. Маяковський); що доба виховує масову людину з порожньою душею, виконавця наказів, егоїста і себелюба, людину без особистої і національної гордості. Щоправда, тепер цей рубль девальвований внаслідок санкцій цивілізованого світу через неоголошену війну Росії проти України. Перед цією страшною скривавленою стіною провінційності, підступно й насильно нав'язаної нам окупантами всіх мастей, опинявся не лише обдарований Богом актор і режисер Василь Симчич, але й кожен, хто насмілювався покласти свій талант на службу рідному народові й світовому поступу, а не комуністичному режимові «імперії зла», тиранії, тотальній брехні й несвободі. Уміння мислити, розуміти і діяти – ці постулати повноцінного національного, в контексті європейського, цивілізованого суспільного і культурного розвитку в Україні співмірні з Шевченковим «караюсь, мучуся, але не каюсь». Саме під таким кутом зору слід розглядати сценічну (акторську), режисерську і кінематографічну творчість **Василя СИМЧИЧА** (08.01.1915–01.03.1978).

Про Василя Симчича написано так багато і він знявся у стількох фільмах, що важко щось додати. Своїм незборимим духом свобідного гуцула-українця, що виріс у центральноєвропейській країні Україні, Василь Симчич, як і великий Каменяр Іван Франко, як і Великий Кобзар Тарас Шевченко об'єднав «і мертвих, і живих, і ненароджених», бо мав від Бога святе покликання – пробуджувати й творити велику націю українців, великий народ України «в сім'ї вольній, новій», в демократичній сім'ї вільних народів Європи і цивілізованого світу. Тому – діяти, діяти і повсякчас діяти у цьому напрямі. Тому стократ має рацію Юрій Шевельов: «Провінція – все те, що не думає, що воно столиця світу. Провінція – не географія, а психологія. Не територія, а душа». А він був аристократ духу.

Портрет Василя Симчича змалював відомий актор і соратник Симчича – народний артист України, депутат Верховної Ради України попередніх скликань Іван Гаврилюк: «…на зйомках «Камінного хреста» я побачив цю красиву, високу, стрункую людину з головою біблійного пророка, з глибокими очима мудреця. Людина європейської культури, вроджений інтеліґент пан Василь був яскравим представником української нації. В ньому гармонійно поєднувалась духовна й фізична краса карпатського українця. Він справді був аристократом духу». Ця аристократичність духу йшла від глибинної краси нашого народу, з витоків нашої неповторної карпатської природи, яку він любив всім серцем і намагався передати цю любов своїм глядачам…»

А ще не забуваймо слова Василевих найближчих друзів… Іван Миколайчук: «У фільмі «Захар Беркут» я зіграв роль його сина. Сином Василя Симчича і залишусь»; Костянтин Степанков: «Криниця його душі завжди була доступна для друзів. І ми черпали з неї благородство і доброту, народність та мужність, самобутність і достовірність трактування віддалених часом героїв…»; Еміль Лотяну: «Василь Симчич був і залишається одним із найкращих акторів нашого часу, людиною рідкісної краси, справжнім сином Карпат. Будемо його пам'ятати і любити, як і раніше»; Леонід Осика: «Я нікого іншого і не бачив, і не шукав, коли проводив кінопроби до цієї картини («Захар Беркут»)… Вродою, справжньою чоловічою вродою обдарувала його природа рідних Карпат. Високий, стрункий, сивочолий з тонким, мужнім і водночас добрим обличчям, він схожий на багатьох леґендарних героїв, якими так багата історія Карпат. Вже перші кадри вражають довершеністю композиції, скульптурною пластикою. Захар Беркут, стоячи на тлі стрімкої скелі й водоспаду, ставною фігурою мудрого старця нагадує мікельанджелівського Мойсея…»

Влітку 1977 року стрий Василь завітав у гості до нас у Березові, ніби передчуваючи, що ця родинна зустріч буде останньою. З усіх його великих чеснот з тої зустрічі я відмітив собі таку його якість як уміння передавати часточку свого «я» у майбутнє. Тоді стрий Василь подарував моєму трирічному синові Ромчикові книжку з таким дарчим написом: «Дорогий Ромчику! Якщо коли-небудь ще приїдеш у Березів, може, до діда, може, взагалі, подихати повітрям, де жили твої прапредки, згадай і про стрия Василя, що ріс разом із твоїм дідом у лугах, над Лючкою, з коровами і вівцями».

«Картагена нашої провінційности мусить бути зруйнована», – закликає Юрій Шевельов у вже згадуваному есеї і цитує Ніцше: «Є і такі, що сидять у своєму багні і так говорять з очерету: Чеснота – це тихенько сидіти в багні». Але життя показало, що українці більше не хочуть сидіти в кривавому багні москальської окупації. Безприкладний героїзм героїв Небесної сотні, а тепер – українських «кіборгів» – захисників Донецького аеропорту викликав захоплення, повагу й підтримку української нації і в усьому світі. Саме таких патріотів України виховував своєю творчістю й педагогічною працею Василь Симчич.

Вже давно відомо, що Василь Симчич належав до членства ОУН. Тож природно, що у документальному фільмі «Незнайомке» надано можливість висловитись про Василя Симчича леґендарному сотенному УПА, багатолітньому політв'язневі совітських ҐУЛАҐів Мирославу Симчичу – Кривоносу. Розповідаючи про свої безпосередні контакти з Василем Симчичем в часі війни і про «героїв темряви», тобто про тих упівців, котрі виконували надважливі доручення Проводу УПА в леґальному середовищі на очах у енкаведистів і каґебістів, Кривоніс наголосив, що треба бути великою людиною, щоб все життя пропрацювати під большевицьким обстрілом і не дати себе викрити, що такі як Василь Симчич робили більше для України, ніж дивізії УПА на полі бою. І підтвердження цьому – наше Всеукраїнське кредо на похоронах героїв АТО «Герої не вмирають!»

Микола СИМЧИЧ,
м. Івано-Франківськ – с. Середній Березів

ДУХОВНЕ

ПРИКЛАДИ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Так склалося, що проповідники християнства були добрі й святі люди, до яких можна було звертатися і які могли запропонувати свою мудрість кожному для творчого й розумового зростання в єдності з Богом. Так, 14 січня вшановуємо ім'я одного з трьох святителів християнської Церкви – Василія Великого, до якого в одній із молитов люди зверталися:

Під Покров твій прибігаємо,
О Василіє святий,
І тебе покірно просим:
Не лишай нас, своїх дітей.

Жив він у IV ст. і був надзвичайно величною, гідною подиву людиною. Незважаючи на всі титули, він залишався в убогості серед багатства. Почесті й слава його не цікавили, він служив Богові – для сиріт, бідних, хворих, старих людей, беззахисних він будував добродійні заклади. На основі Святого Письма укладає правила для монаших спільнот. Пише ряд творів, які кличуть нас вірити й творити добро.

Ось окремі виписки:

1. Безкорисна бесіда й непотрібне розсіяння у розмові між братами (сестрами) – заборонені. Треба тільки про те говорити, що корисне для душі.

2. Найперше сам подумай, що маєш говорити, а тоді щойно зможеш виступати з промовою.

3. Не будь скорий до бесіди, ні до суперечок, ні до сварок, ні до пустої слави.

4. Якщо говориш з нижчим – не відповідай недбало. Легковажити братом – означає Бога зневажати.

5. Нехай твоя бесіда має початок і кінець, нехай твоя бесіда буде мила для співрозмовника.

6. Бог тому дав нам дар слова, щоб ми один одному відкривали думки наших сердець.

7. Не суди інших, бо Справедливий Суддя (Бог) віддасть кожному за його вчинками.

8. Усі рани заліковуються, а рана від язика не має вилікування.

Нехай просвітян Василів, Василин, Васильовичів, Василівних благословить Всевишній здоров'ям, натхненням для добрих справ, а гомін українських колядок вселяє віру, що діждемось омріяної України й щасливого її майбуття.

Богдан СУШЕВСЬКИЙ, *просвітянин*

НІХТО НЕ ЗАБУТИЙ...



З БОЖИМ НАТХНЕННЯМ

Як ми повідомляли, Івано-Франківські обласне і міське об'єднання ВУТ «Просвіта» ім. Т. Шевченка та краяни міста вшанували пам'ять одного з засновників Станіславівської філії товариства «Просвіта» та її голови – професора **Євгена ЖЕЛЕХІВСЬКОГО** з нагоди 170-річчя народження (24 грудня 1844 р.)

У меморіальному сквері відбулося урочисте покладання квітів до його пам'ятника.

Член Правління і Ради Івано-Франківського об'єднання товариства «Просвіта», колеґії обласної організації Українського товариства охорони пам'яток історії та культури Михайло Головатий розповів про заслуги професора Є. Желехівського та відзначив, яке визначне місце він займає в історії нашого міста.

Найбільша його заслуга – створення філії «Просвіти» (1777) та її очолювання до кінця життя (18.02.1885 р.).

Є. Желехівський – автор «Малоруськонімецького словаря», найбільшого за обсягом на той час в Україні, укладеного на основі нового фонетичного правопису, званого «желехівкою», що набув поширення на території Західної України. Разом із «кулішівкою» (за ім'ям Пантелеймона Куліша) вона стала основою сучасного українського правопису.

Могила Є. Желехівського знаходиться на старому міському цвинтарі, заснованому 1778 р. У 80-их роках минулого століття цвинтар знищила комуністична влада. Могила Є. Желехівського збереглася, та була пошкоджена. Роботу з реставраційно-відновлювальних робіт пам'ятника очолив просвітянин, головний конструктор Івано-Франківського НДІ «Діпромісто» Орест Івасик.

У своєму виступі він повідомив, що проектно-обстежувальні й пошукові роботи розпочалися з ініціативи Правління міського об'єднання ВУТ «Просвіта» і його голови – професора Василя Бойка. Для розробки пропозицій був залучений архітектор Володимир Кочмар. Суттєву допомогу у відновлювальних роботах надав художник Ярослав Івасишин.

Пан Орест також відзначив і висловив подяку за сприяння і надання суттєвої технічної допомоги при виконанні реставраційних робіт активним краянам – інженерам Ярославу Литвину, Ігорю Лукачу та Ігорю Максиміву.

Спільними зусиллями виконано реставраційні роботи з відновлення кам'яних блоків, елементів оздоблення, написів. І гармонійно вінчає пам'ятник рівнораменний хрест з природного каменю – лабрадориту.

Отож спільною працею та з Божим натхнення вписано в книгу шани міста ще один здобуток збереження історичної спадщини. Маємо надію, що у майбутньому покладання квітів до пам'ятника Є. Желехівському буде відбуватися з нагоди визначних дат міста і держави.

Надія ІВАСИК, *просвітянка*

БУВАЛЬЩИНА

ЧИЯ ДОНЯ?

Злетів аркуш з календаря – минув останній літній день, і прийшов навчальний рік. Щаслива мама готувала донечку в школу. Приготувала для донечки букет квітів, щоб привітати вчительку. Перший раз – у перший клас. Одягла форму, білий фартушок. Взула червоні черевички. Гарно причесала й пов'язала білі бантики. Тільки відвернулася, щоб взяти букет яскравих гладіолусів і вручити донечці, як Наталочка зникла. Оглянулася – нема. Шукає – нема. Кличе – не озивається. Заглянула під ліжко – там.

– Вилазь, – каже твердо.

– А я не хочу в школу! Хочу в садок! – рішуче відповідає мала.

Мати намагається дістати – тікає. Таки впіймала за ногу.

– Дідько, а не дитина! І в кого ти тільки вдалася?! – промовила, стрясаючи пилюку. І знову гарнесенько причепурила донечку. Передала малу татові і, наказавши не випускати її з рук, відправила з полегшенням до школи.

Зі школи донечка повернулася без зачіски, без бантиків і вся у грязюці. Глянула мати на неї і сплеснула руками:

– О Боже, що це! Йди швидше вмиватися, – і запитала батька:

– Хто ж у неї вчителька?

– Аделіна Іванівна.

– О! Як добре! Це ж моя перша вчителька! І що вона сказала?

– Дідько, а не дитина! І вся в маму!

Станіслав ГРИНДА

ВАРТО ЗНАТИ

І ДОБРА ЗВИЧКА ШКОДИТЬ

Чи можуть наші щоденні звички бути згубними для здоров'я? Чудово знаємо, що задля того, аби підтримувати себе у формі, не потрібно палити, пити, а також варто вживати здорову їжу. Але все більше досліджень свідчать, що іноді, здавалося б, добрі звички можуть також зашкодити.

Щоденний душ

За словами лікаря-консультанта, дерматолога лондонської клініки «Cranley» Ніка Лоу, більшість людей занадто часто приймають душ. Дуже гаряча вода у поєднанні з жорстким милом можуть позбавити шкіру жирів, що призводить до сухості, появи тріщин і навіть інфекції.

«Більшості з нас не потрібно митися щодня. Якщо перспектива пропустити один день душу лякає вас, мийтеся бодай прохолоднішою водою», – зазначає лікар.

Спати протягом 8-ми годин

Загально відоме поняття про те, що спати необхідно твердих вісім годин щоночі – не є зовсім правильним. За словами професора Джима Хорна із Центру дослідження сну Університету Лафборо, отримуючи щоночі вісім годин сну, ви можете почуватися більш втомленим.

Він вважає, що короткий, тривалістю від 4-ох до 15-ти хвилин денний сон, є більш ефективним і дорівнює одній годині нічного сну.

Він пояснює, що сотні років розповсюдженою практикою був поділ щоденного сну на декілька сеґментів. Не є правильним сучасне уявлення про те, що прокидатися вночі погано. Лікар наводить приклад: «ми прокидаємося о третій ночі й лежимо, нервуємо, що не спимо, у той час, коли можна встати і зайняти свою голову чимось корисним і розслаблюючим – розв'язати головоломку чи почитати книжку, доки тіло не підкаже нам, що ми знову готові до сну».

Полоскання після чищення зубів

«Боріться зі звичкою полоскати рот після чищення зубів», – говорить лондонський стоматолог Філ Стеммер, співробітник «Центру свіжого дихання у Лондоні».

«Полоскання змиває захисний флуорідний шар, що залишає зубна паста», – говорить лікар.

Сам він намагається навіть не пити після чищення зубів протягом 30-ти хвилин. «Я навіть не змочую зубно щітку перед тим, як вичавити на неї зубну пасту, адже тоді знижується ефективність зубної пасти», – говорить стоматолог.

Крім того, за словами лікаря, не треба чистити зуби одразу після їжі. Треба зачекати близько 30-ти хвилин, адже їжа тимчасово пом'якшує зубну емаль і треба дати їй час затверднути знову.

Найкраще почистити зуби перед їжею, а опісля – прополоскати рот рідиною, що не містить спирту.

Не читайте на унітазі

Сучасні туалети – шкідливі для нас, свідчить дослідження, опубліковане ізраїльськими вченими у журналі «Digestive Diseases and Science». Мова йде про сидіння на унітазі.

«Більш природним», на думку вчених, є справляти природні потреби, сидячи навпочіпки. У такій позі не треба великої «напруги». У результаті – знижується ризик захворіти на геморой та дивертикульоз.

Прибирання

Американські вчені встановили, що прибирання може бути шкідливим для здоров'я. Так, вчені оглянули сотню працюючих чоловіків та жінок і виявили, що ті, хто бере на себе відповідальність за чистоту в домі мають підвищений тиск, на відміну від тих, хто цього не робить. Вони зазначили, що найбільшу проблему становить не саме прибирання, а переживання – як з ним упоратися. А використання побутової хімії може спровокувати виникнення астми.

Дихайте правильно

«Якщо будь-яку людину попросити глибоко вдихнути, вона безсумнівно буде вдихати грудною клітиною якнайбільше повітря, що не є правильним», – говорить лікар-психотерапевт, голова громади з боротьби зі стресами Нейл Шах.

Він зазначає, що дорослі, як правило, зловживають грудним диханням, внаслідок чого у нижній частині легенів застоюється несвіже повітря. А саме у цій частині зосереджені «найбільш ефективні, у сенсі газообміну, судини».

Лікар радить дихати животом і робити це «ритмічно та реґулярно». Здійснювати від 12-ти до 20-ти циклів на хвилину, при чому між вдихом і видихом робити коротку паузу.

Після їжі – прогулянка

Ми всі це робимо – після напруженого дня нашвидкуруч вечеряємо, а потім розслабляємося на дивані й хутко лягаємо спати.

За словами дієтолога із Кембріджу Клер Макевеллі, якщо після вживання їжі розслаблятися на дивані, то, імовірніше за все, організм перетворить спожите на жир.

Найбільш калорійну їжу вона радить вживати зранку. Однак, навіть якщо повечеряти о 8–9 вечора, «інтенсивна 20-хвилинна прогулянка» позбавить ризику набрати зайву вагу, а корисніше за все – реґулярне харчування невеличкими порціями, говорить експерт.

ІМЕНОСЛОВ

ТАЄМНИЦІ ІМЕНІ

КАСЯН

Чоловіче ім'я Касян – цей своєрідний варіант римського імені Кассій – вимовляють і пишуть у нас, кому як заманеться: і Касян, і Касьян, і Касіян, і Касиян... Найслушнішою нам видається перша форма. Походить згадане ім'я від латинського присвійного прикметника Кассіанус (Касіїв), котрий, у свою чергу, виник на основі слова кассус (пустий, порожній). Дітей із цим ім'ям називають інколи й так: Касько, Касик, Касянчик, у росіян ще й – Касьянка, Кася та ін.

Від наймення походить і ряд прізвищ: Касяненко (Касіяненко, Касьяненко), Касіянчук (Касянчук), Касіянов (Касьянов) тощо.

ЛЮБИ І ЗНАЙ СВІЙ РІДНИЙ КРАЙ...

КАЛЕНДАР ПРОСВІТЯНИНА

СІЧЕНЬ

(Продовження. Поч. у № 1)

10 СІЧНЯ

65 років від дня народження **Василя Пилип'юка,** фотомитця, лауреата Національної премії ім. Т. Шевченка, заслуженого діяча мистецтв України, члена НСЖУ, уродженця с. Новоселиця Снятинського району.

11 СІЧНЯ

100 років від дня народження **Василя Андрусяка** (Ґрегіт, Різун) (1915–1946), військовика, члена ОУН, майора УПА, командира Станіславського тактичного відтинку № 22 «Чорний ліс», уродженця м. Снятин.

12 СІЧНЯ

135 років від дня народження **Василя Безкоровайного** (1880–1966), композитора, дириґента і піаніста, який учителював у Станиславові, де організував і був дириґентом хору «Боян».

100 років від дня народження **Василя Мельника** (1915–1996), заслуженого артиста України, актора обласного музично-драматичного театру, уродженця с. Липівка тепер Тисменицького району.

14 СІЧНЯ

Обрізання ГНІХ і св. Василія Великого (Старий Новий рік).

75 років від дня народження **Василя Курищука,** заслуженого вчителя України, дослідника життя і творчості письменників-земляків, уродженця с. Уторопи Косівського району.

65 років від дня народження **Василя Пасенюка,** співака, соліста хору ім. Г. Верьовки, уродженця с. Торговиця Городенківського району.

65 років від дня народження **Ореста Путька,** священика УГКЦ, депутата обласної ради 1-го демократичного скликання (1990–1994), заступника голови ІФ МО ВУТ «Просвіта» ім. Т. Шевченка, уродженця с. Делева Тлумацького району.

16 СІЧНЯ

60 років від дня народження **Богдана Томенчука,** діяча освіти, автора поетичних збірок «На паперті душі», «Сповідайтесь, мої тривоги», «Німі громи», нарису про В. Чорновола «Він був пророком у своїй Вітчизні», уродженця с. Ценява Коломийського району.

17 СІЧНЯ

75 років заснування **Івано-Франківського державного музичного училища імені Дениса Січинського.**

75 років від дня народження **Зіновія Легкого,** письменника, уродженця с. Заланів Рогатинського району.

18 СІЧНЯ

165 років від дня народження **Івана Левицького** (1850–1913), бібліографа, письменника і журналіста, автора праць «Галицько-руська бібліографія XIX століття», «Українська бібліографія Австро-Угорщини», уродженця с. Берлоги тепер Рожнятівського району.

75 років від дня народження **Ярослави Левицької,** учителя біології та християнської етики, вчителя-методиста, просвітянки.

19 СІЧНЯ

Богоявління Господнє (Водохреща, Йордан).

20 СІЧНЯ

100 років від дня народження **Олекси Вінтоняка** (1915–2011), історика, науковця, видавця, який від 1945 року мешкав у Мюнхені, був засновником видавництва «Дніпрова хвиля», уродженця с. Струпків тепер Коломийського району.

22 СІЧНЯ

День Соборності України.

25 СІЧНЯ

75 років від дня народження **Володимира Боцюрка,** доктора медичних наук, завідувача кафедри ендокринології Івано-Франківського національного медичного університету, академіка АН вищої школи України, члена НСКУ, уродженця с. Маріямпіль Галицького району.

75 років об'єднання косівських різьбярів **у промислову артіль** художніх виробів «Гуцульщина».

70 років від дня народження **Івана Гавриша** (1945–1999), майстра художнього різьблення на дереві, члена НСХУ, уродженця м. Косів.

Підготував ***Петро АРСЕНИЧ***

(Далі буде)