Єднаймося в Просвіті!

ГАЛИЦЬКА ПРОСВІТА

О Україно!
Хай нас людство судить, –
Тобі одній –
думки і кожний рух!
Твоїм щитом –
гарячі наші груди,
Твоїм мечем – ці міліони рук!

Олег ОЛЬЖИЧ

26 (600)
30 червня
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 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 редагувати і скорочувати матеріали * Листування з читачами – тільки на сторінках газети

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

УРОКИ БРЕКСІТУ...

Великим розчаруванням для мільйонів англійців став минулий понеділок, коли збірна Англії з футболу з рахунком 1:2 програла в одній восьмій фіналу команді маленької острівної Ісландії з 330-тисячним населенням. Кажуть, на матчі була присутня десята частина мешканців цієї країни. Всі букмекери зафіксували ставки на перемогу англійців. Та повелося так – перемагає той, хто бореться.

А перед тим минулий четвер став великим розчаруванням для мільйонів європейців. Brexit – референдум про вихід Великої Британії з Європейського Союзу з перевагою у чотири відсотки підтвердив таке прагнення євроскептиків. Можете не сумніватися: і в першому, і в другому випадку в Кремлі пили шампанське, якщо не щось міцніше.

Я ж про інше. Виявляється, за розрив із ЄС проголосувала переважна більшість літніх британців, тобто тих, які ще пам'ятають Великобританію чи не імперією. І, зрозуміло, ностальгують за тими часами... Імперський дух не так швидко вивітрюється з людських мізків. І хоч Англія в ЄС і стояла окремішно й вивищено, не входила в шенген, тримала свою валюту і мала ряд інших привілеїв, як-то було ґоноровитим британцям узгоджувати й коригувати свої дії з маленькими країнами Прибалтики, Центральної чи Південної Європи, питати різних дозволів у брюссельських чиновників?.. Не витерпіли.

Але виявляється, що такі висліди референдуму відразу народили масу проблем, що з ними не згідне молоде покоління. І петиція на сайті уряду про повторне проведення плебісциту набрала вже більше п'яти мільйонів підписів, хоч потрібно всього сто тисяч, щоб її розглянути.

Але пізно Іванові до школи, жодного повторного голосування не буде. Ось так старше покоління вибрало майбутнє для молодого. Я веду до того, що і в нас подібна ситуація повторюється ось уже чвертьстоліття: виборці старшого покоління, купившись на гречку й теплі обіцянки політиків, віддають голоси популістам. Життя стає все гіршим, а розчарована молодь покидає країну в пошуках роботи і кращого майбутнього. Отож найпершим уроком для нас, а насамперед для молоді, має стати усвідомлення того, що не можна довіряти своє майбутнє нікому: на будь-які вибори, референдуми, плебісцити приходь особисто сам і голосуй.

По-друге, пропонуючи на вирішення громадян такі доленосні питання, потрібно виробити механізм їхньої реалізації чи відтермінування... З усього видно, що розставання з ЄС для Англії буде нелегким, зрештою як і для Євросоюзу, де вже з'являється роздратування. Мовляв, якщо йдеш, то йди! У нашому ж випадку, оскільки відзначаємо двадцятиріччя Конституції, яку постійно намагаються підправити, доповнити, переробити, переписати, хочеться застерегти: не поспішайте, спочатку виконайте і дотримайтесь тієї, що ухвалена двадцять років тому. А якщо вже й доповнювати, то хіба що статтями щодо конкретної відповідальності Президента, голови парламенту, керівника Уряду: за невиконання, недотримання, а тим паче порушення – голову на плаху. Тоді напевно не буде стільки охочих покермувати.

Богдан ВІВЧАР

ВИБОРИ-2016: НАШИХ – У ПАРЛАМЕНТ!

Оксана ТЕБЕШЕВСЬКА:

«ЗАХИЩАТИМУ ПРОСТИХ УКРАЇНЦІВ»



Оксана ТЕБЕШЕВСЬКА

Кандидат у депутати Верховної Ради України від ВО «Свобода» Оксана Степанівна ТЕБЕШЕВСЬКА – відома на Прикарпатті як педагог, просвітянка, письменниця, краєзнавець, активна громадсько-політична діячка, яка самовіддано служить українській ідеї, несхитно відстоює національні цінності, інтереси громадян.

Депутат обласної ради шостого та сьомого демократичних скликань.

Заслужений вчитель України, член Національної спілки письменників України. Заступник голови Калуського міськрайонного товариства «Просвіта», член Правління обласної просвітянської організації, багаторічний наставник «Молодої Просвіти» в Голині, керівник районної літературної студії «Провесінь».

Кандидує у депутати Верховної Ради із гаслом «Захищатиму інтереси простих українців», з Програмою української перемоги.

«Наш народ перебуває на межі й за межею бідності. Так не може тривати далі. Найперше, що треба зробити, – це скасувати пенсійну реформу, яка призвела до зубожіння людей, ухвалити закон про повернення капіталів з офшорів, змінити систему оподаткування для створення сприятливих умов для ведення малого і середнього бізнесу, знизити ціни на товари першої необхідності, захистити учасників російсько-української війни, їхні сім'ї та ін.».

Нині О. Тебешевська як депутат обласної ради, член комісії з питань екології постійно зустрічається з людьми, вивчає їхні проблеми, допомагає у вирішенні соціально-економічних, освітньо-культурних питань. Подала низку запитів і звернень до обласної влади, постійно порушує ці питання на засіданні комісії, сесіях.

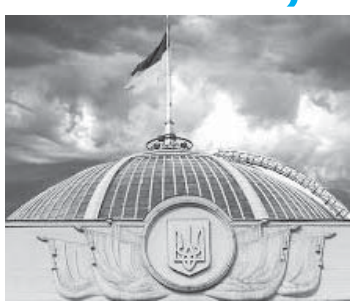
Допомагає онкохворим, інвалідам, нашим воїнам, які воюють на сході, пораненим, сім'ям загиблих.

За її сприяння залучено кошти для продовження будівництва садочка та ремонту системи опалення у школі села Голинь, для продовження добудови приміщень Новицького НВК, для капітального ремонту Пійлівської ЗОШ І–ІІІ ступенів, для заміни вікон у Добровлянській школі, встановлення внутрішніх санвузлів у Кадобнянській школі та ін.

(Чит. 2 стор.)

ВІДЗНАЧЕННЯ

ЗАКОН, ЗА ЯКИМ ПОТРІБНО ЖИТИ



У вівторок у сесійному залі парламенту яблуку ніде було впасти. Отак би у робочі дні, та ні... Депутати зібрались на урочисте засідання з нагоди 20-річчя Конституції України.

Голова Верховної Ради України Андрій Парубій повідомив, що на урочистому засіданні присутні Президент України Петро Порошенко, Президенти України Леонід Кравчук, Леонід Кучма, Віктор Ющенко, члени Кабінету Міністрів України, Голови Верховної Ради України попередніх скликань, народні депутати першого-другого та нинішнього скликань, колишні прем'єр-міністри, керівники судової гілки, предстоятелі Церков і релігійних об'єднань України, представники дипломатичного корпусу, громадських організацій, засобів масової інформації.

Перед учасниками урочистого засідання емоційно виступив Президент України Петро Порошенко.

Перший Президент України Леонід Кравчук нагадав, що у цій залі ухвалювалися історичні рішення, які змінили не тільки обличчя України, а сприяли зміні обличчя Європи і світу. Він наголосив: «Нам потрібно розпочати справжнє реформування Української держави, починаючи з кожної людини і закінчуючи Президентом... Головне – це написати новий підхід до життя. Ми маємо, починаючи з сьогоднішнього дня, написати, внести зміни до Конституції, яка відповіла б стратегічним інтересам українського народу».

На урочистому засіданні виступив учасник антитерористичної операції, молодший сержант Юрій Закопець. Він є ровесником Конституції, який з дитинства мріяв стати військовим, але ніколи не міг подумати, що стане ним у час війни, не міг подумати, що у такому молодому віці йому доведеться зі зброєю в руках захищати свою країну, її конституційний лад.

Голова Верховної Ради України 2-го та 5-го скликань Олександр Мороз нагадав, що завершальна стадія роботи над Основним Законом продемонструвала консолідацію різних політичних сил у парламенті й суспільстві.

Представник молодого покоління, інтерн Верховної Ради Іванна Федько зазначила, що Революція гідності дала нам шанс розпочати все спочатку. За її словами, навіть найкраща у світі конституція здатна забезпечити права своїм громадянам лише за високої правової культури і природної необхідності поважати й виконувати закон.

Перед учасниками урочистого засідання виступив Голова Верховної Ради України Андрій Парубій. Він проаналізував процес державотворення від прадавніх часів до наших днів.

«Українська держава і її закон творилися лицарями Київської Русі, воїнами Святослава й Данила Галицького. Вони творили під стягами Сагайдачного та Хмельницького», – сказав Андрій Парубій і зауважив, що «сьогодні за наш закон і нашу Незалежність незламною стіною стоять наші воїни на східному фронті».

Голова Верховної Ради України передав особливі вітання воїнам-захисникам і привітав усіх зі святом Конституції.

У сесійній залі прозвучав Духовний гімн України «Молитва за Україну».

* * *

В Івано-Франківську ювілей Конституції відзначали дуже скромно. На Вічевому майдані відбулася церемонія спецпогашення конвертів з оригінальною маркою «28 червня – День Конституції України». Нечисленних містян привітав зі святом заступник голови облдержадміністрації Ігор Пасічняк. А потім піснями й музикою – колективи художньої самодіяльності.

Теодор ДРОВНИЧ

ЖИТТЯ «ПРОСВІТИ»

ДЛЯ ВКРАЇНИ ВІРНО ЖИЙМО...

У селі Білі Ослави в музеї Марійки Підгірянки відбулося врочисте вручення обласної просвітянської премії її імені. Лауреатами 2016-го стали: отець Василь Ужитчак (УПЦ КП), с. Білі Ослави (просвітянська діяльність); юна вокалістка Марічка Макогон зі с. Старий Лисець Тисменицького району (мистецтво); учитель української мови та літератури, поетеса Галина Никируй з Коломиї (збірки поезій); засновник музею «Калуська в'язниця», один із засновників музею Степана Бандери в с. Старий Угринів Богдан Яневич з Калуша (просвітянська діяльність); професор кафедри педагогіки та психології Івано-Франківського ОІППО Марія Федунь з Івано-Франківська (література, дослідження «Тарас Шевченко і Західна Україна»)...

* * *

Цього року на Зелені свята в селі Білі Ослави Надвірнянського району відзначали 20-річчя створення музею Марійки Підгірянки, 135-річчя народження поетеси, вшановували цьогорічних лауреатів премії імені Марійки Підгірянки обласної «Просвіти» і 25-річчя заснування цієї премії.

Зелені свята 1996 року стали днем народження ще одного музею на Івано-Франківщині. Це – літературно-краєзнавчий музей Марійки Підгірянки в гірському селі Білі Ослави Надвірнянського району.

Марійка Підгірянка – неперевершений творець дитячого слова, активістка просвітянського руху в Галичині й Закарпатті в першій половині минулого століття. Донині читачі насолоджуються її поемами, п'єсами, оповіданнями й казками та цілою вервечкою віршів на патріотично-духовну тематику. До цього треба додати її український переклад «Робінзона Крузо» Даніеля Дефо.

Сільський музей на малій батьківщині поетеси розташувався в історичній будівлі – плебанії (резиденції священика). Це перший цегляний будинок у Білих Ославах з початку XX ст. Його товсті стіни викладені з цегли, випаленій на місцевій цегельні. Музей має звання народного.

(Чит. 3 стор.)

НА ТОМУ СТОЮ

ЙДЕШ У БІЙКУ – ЧУБА НЕ ЖАЛІЙ!*

Моя думка про обрання чесних Президентів не уникла критики: «От Ви пишете, кажуть мені, що як у Верховній Раді запанують демократи, то кандидата на Президента треба висувати не так, як на Заході – від політичних партій, а инакше. Так це ж тоді демократи висуватимуть! Хіба й від них треба сподіватися негідних Президентів?»

Дорогі критики, життя мені підказує приклад: посадили чесного чоловіка до тюряги на кілька років, а як випустили – не той став бідолаха: був чесний чоловік, а став злодій злодієм.

Так ото і в політиці. Перед тим, як боротися за крісло Президента висуванці усіх партій, кілька років сидять у Верховній Раді України.

А що таке Верховна Рада?

Це, як казала Юля, – «**гадючник**», а як каже С. Лещенко, – «**бізнес-клуб**», тобто ґешефтярський сходняк. А сказати простіше й вірніше – це **ґешефтярський гадючник**.

Якщо в тому гадючнику потримати нехай і демократа, то він демократом залишиться, тільки це буде вже обкатаний у гадючнику демократ.

А для добра України і для добра роботяг-виборців краще, як Президент буде безпартійний. Бо партійний лідер, хай якої партії, усе життя мріє стати Президентом. І ця мрія веде до боротьби. А коли подумати, то ця боротьба шкодить Україні й шкодить людям, які хочуть мати справедливу владу.

Тому я й надумав: Президент має бути безпартійний: стояти над мрією і над боротьбою. А мрійникам лишаються не менш бажані посади: прем'єр-міністра, спікера, генпрокурора, міністрів…

Прем'єр-міністр – це теж пост для державного лідера. Згадаймо залізну леді – Маргарет Тачер: показала свою «**залізність**» і зайшла в історію.

Демократ, коли він справжній демократ, має думати й робити, як і прості люди – виборці. А це значить: не бути рабом мрії, а бути готовим заради добра людей жертвувати своїми інтересами і своєю мрією.

Людям же треба безпартійного Президента, щоб дбав про них, а не про мрію.

Коли ти демократ, то будь демократом до кінця! Поступись безпартійному лідеру! Бо це на добро України.

Святослав КАРАВАНСЬКИЙ

**Зберігаємо правопис автора.*

ВИБОРИ-2016: НАШИХ – У ПАРЛАМЕНТ!

Оксана ТЕБЕШЕВСЬКА:

«ЗАХИЩАТИМУ ПРОСТИХ УКРАЇНЦІВ»

(Продовження. Поч. на 1 стор.)

Порушує на комісії, на сесіях такі важливі питання, як загрозливі наслідки паводків для сіл, які розташовані вздовж річки Чечви, вирубка лісів, незаконна розробка гравійно-піщаних кар'єрів, вплив виробництва «Кроно» (Брошнів-Осада) на здоров'я мешканців навколишніх сіл Калуського району, недостатня увага до питання карстових процесів, які розвиваються на земній поверхні в межах гірничого відводу Домбровського кар'єру.

Приділяє постійну увагу питанням об'єднання територіальних громад.

Виступає проти необґрунтованих рішень про закриття шкіл, проти знищення бібліотек.

«Жити не тільки для себе, а й для людей, служити українській справі, – розповідає пані Оксана, – мене навчили мої батьки, дідусь, бабуся, а також мудрі наставники, які зустрілися мені на життєвій дорозі. З дитинства я знала, що я українка і маю дбати про цю землю, про людей, серед яких живу».

А народилася О. Тебешевська (Бойко) 1 січня 1955 року у селі Брошневі Рожнятівського району в родині Уляни та Степана Бойків.

Навчалася у місцевій восьмирічці та середній школі селища Брошнева, яку закінчила із золотою медаллю. З відзнакою закінчила філологічний факультет Івано-Франківського педагогічного інституту імені Василя Стефаника (Прикарпатський національний університет).

З 1976 року мешкає у Голині Калуського району й працює вчителькою рідної мови і літератури у Голинській середній загальноосвітній школі І–ІІІ ступенів.

Є висококваліфікованим фахівцем, який не тільки дає учням глибокі та міцні знання, а й вчить їх мислити, розвиває творчий потенціал, виховує справжніми громадянами України.

Розробки занять педагога представлені у власних навчально-методичних посібниках (8 таких посібників видано у Тернополі, у видавництві «Навчальна книга-Богдан») та в публікаціях на сторінках Всеукраїнських та обласних журналів, газет.

Досвід Оксани Тебешевської занесений до картотеки передового педагогічного досвіду обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Її вихованці упродовж 20 років є призерами та переможцями районних, обласних, Всеукраїнських олімпіад та конкурсів, призерами Всеукраїнського етапу конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт в МАН України, переможцями обласного етапу конкурсу з українознавства. Понад 20 з них вибрали професію філолога.

О. Тебешевська більше двадцяти років була головою районного методичного об'єднання учителів-словесників.

Переможець обласного і фіналіст Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2002».

Делеґат трьох з'їздів працівників освіти і науки (1987, 2001, 2011 р.).

Багатою і різноманітною є просвітянська діяльність О. Тебешевської. Це і дослідження сторінок історії «Просвіти» у краї, й участь у Міжнародних та Всеукраїнських конференціях, і робота з молоддю, і численні віча, акції, вечори, проведені просвітянкою.

Була організатором зустрічей з відомими людьми – Олексою Різниківим (поет-політв'язень, Одеса), Романом Ковалем (дослідник історії України, письменник з Києва), Володимиром Шовкошитним (секретар НСПУ, Київ), Степаном Процюком (письменник, Івано-Франківськ), Галиною Пухтою (письменниця, активна громадська діячка), Ігорем Гаврилюком (член НСПУ, Калуш) та ін.

Упродовж 6 років проводить акцію «Подаруй бібліотеці українську книжку». Уже понад 40 бібліотек отримали по 25–30 примірників творів сучасних українських письменників, близько 400 примірників українських книжок Оксана Тебешевська відправила на схід для бібліотек, які були зруйновані війною, а також на передову.

За сприяння О. Тебешевської на Калущині відкрито меморіальні дошки Богданові Стебельському в селі Томашівці, Михайлові Лозинському в селі Бабин Зарічний, Миколі Климишину в селі Верхня, Анатолієві Онишку в місті Калуші.

За вагомий особистий внесок у справу українського національного відродження, розбудову та зміцнення Української держави нагороджена медаллю Всеукраїнського товариства «Просвіта» імені Тараса Шевченка «Будівничий України».

З дитинства захоплюється спортом. Учасниця сільських, районних, обласних змагань з волейболу, тенісу, шахів. Упродовж 20-ти років була переможцем районних, у 1999, 2000, 2003–2005 роках – обласних змагань із шашок, учасницею Всеукраїнських спортивних ігор з шашок у Переяславі-Хмельницькому (1999).

Постійно дбає про розвиток спорту в краї, популяризує здоровий спосіб життя, залучає молодь і дорослих до різноманітних змагань. Є співорганізатором шахових турнірів пам'яті Степана Бандери та Олекси Гірника у Калуші, спортивного турніру пам'яті Стебельських у Голині. Провела цікавий районний футбольний турнір у Войнилові, міськрайонний волейбольний турнір до 125-річчя Євгена Коновальця у Голині.

Лауреат обласної педагогічної премії імені Мирослава Стельмаховича (Івано-Франківськ, 2004), районної премії імені Костянтини Малицької (Калуш, 2000), літературної премії імені Мирона Утриска (м. Турка Львівської обл., 2000, 2006, 2013), Івано-Франківської обласної літературної премії імені Марійки Підгірянки (2014), нагороджена знаком «Василь Сухомлинський» (2009).

Плідно прцює і як письменниця, літературний критик, краєзнавець. Її перу належить понад 180 статей, нарисів, есеїв, рецензій, відгуків краєзнавчого, літературознавчого характеру.

Авторка збірок поезій «На березі долі», «Тиша немовлених слів», «Розлуння», книжки прози «Про що мовчить Михайлова скрипка» (два видання), збірника пісень (автор музики – Сергій Андрущак) «Любові цілюще джерело».

Художні твори, літературно-критичні та краєзнавчі матеріали Оксани Тебешевської публікувались у журналах «Всесвіт», «Дзвін», «Дивослово», «Перевал», «Обрії», «Літопис Бойківщини», газетах «Літературна Україна», «Слово Просвіти», «Новий час», «Галичина», «Галицька Просвіта», «Маяк Португалии», «Слово» (Португалія), «Діти Марії» (Львів), «Нова Зоря» (Івано-Франківськ), «Дзвони Підгір'я» та ін.

Творчість письменниці позитивно оцінили літературознавець із Канади Аріядна Шум (Торонто), члени Національної Спілки письменників України Олекса Різниченко (Одеса), Петро Перебийніс (Київ), Юрій Коваль, Галина Гордасевич, Андрій Содомора (Львів), Михайло Шалата, Володимир Грабовський (Дрогобич), Ярослав Дорошенко, Євген Баран, Володимир Качкан (Івано-Франківськ) та інші.

Така активна і багатогранна діяльність нашої краянки дійсно варта подиву. Вона присвячує своє життя людям. Саме таким має бути народний обранець. Тому 17 липня виборцям 85 ВО варто виконати свій конституційний обов'язок: прийдіть на виборчі дільниці й підтримайте нашу землячку, активну громадську діячку, просвітянку Оксану Тебешевську.

Свій – за свого!

АНОНС

ПОДІЇ, ЩО ВІДБУЛИСЯ,

і про які ширше напишемо в наступному числі «Галицької Просвіти»

■ Відбулася традиційна проща до Маріямпільської Матері Божої. Тут недільного дня було урочисто відкрито пам'ятник засновникові селища Станіславові Яблоновському. На вічу перед прочанами серед інших виступив голова ОО ВУТ «Просвіта» ім. Т. Шевченка Степан Волковецький.

■ Відбулася звітно-виборна конференція обласної організації Спілки офіцерів України. Головою Спілки обрано полковника Івана Лазора, головою Івано-Франківської міської організації обрано полковника Ігоря Гука.

■ На Яблуницькому перевалі, що розділяє Закарпатську та Івано-Франківську області українці вшанували пам'ять захисників Карпатської України, яких закатували мадярські і польські окупанти навесні 1939 року.

АНОНС

МОЛЕБЕНЬ ЗА МИР В УКРАЇНІ

У Коломиї з дводенним візитом перебував Святіший Патріарх Київський і всієї Руси-України Філарет.

Він освятив нове єпархіальне управління Коломийсько-Косівської єпархії УПЦ КП, що по вулиці Коновальця.

Під час освячення були присутні й представники духовенства Коломийсько-Чернівецької єпархії УГКЦ на чолі з Правлячим Архієреєм Василієм Івасюком.

У рамках візиту Патріарх Філарет нагородив меценатів і представників влади, які долучилися до облаштування нового єпархіального управління орденами Святого Миколая Чудотворця, Святого Юрія Переможця та медалями «За жертовність і любов до України».

Патріарх Філарет поспілкувався з парафіянами, освятив новий іконостас у катедральному соборі Преображення Господнього.

ДО ЮВІЛЕЮ

ФРАНКОВИМИ ШЛЯХАМИ

На Прикарпатті Іванові Франкові двічі являлася любов – у Лолині й Станіславові. А Криворівня, що недалеко від села Жаб'є, стала його найулюбленішим місцем проживання і плідної праці. Він разом з етнографом і фольклористом Володимиром Гнатюком бували тут майже щоліта 1900–1914 рр., мешкаючи у ґаздів П. Мітчука і В. Якіб'яка.

У Криворівні в 1953 році засновано літературно-меморіальний музей Івана Франка, директором якого до 1966 року була дружина славного Гната Хоткевича Платоніда. Під враженнями від Криворівні Андрій Малишко написав поему «Франко у Криворівні», Дмитро Павличко – вірш «Франкова криниця», а сам геній – поему «Терен у нозі», оповідання «У кузні», повість «Великий шум», переклав поезії Тараса Шевченка німецькою, записував народну мудрість. Листувався з Ф. Вовком, М. Коцюбинським, А. Кримським.

У 1901 році через Криворівню їхала у Буркут на лікування Леся Українка



і стрілася з І. Франком та В. Гнатюком. Її чоловік К. Квітка записав тисячі народних пісень, у тому числі з Лесиного голосу. У Криворівні Михайло Коцюбинський створив «Тіні забутих предків», які принесли Україні світову славу завдяки кінорежисерові Сергію Параджанову. У 1962 році тут відбулася 7-ма наукова конференція, присвячена дослідженню літературної спадщини Франка, на якій було близько 200 науковців. Серед них – син Івана Франка Тарас, з яким мені пощастило познайомитися. Тоді я писав курсову «Народ про Франка». Платоніда Хоткевич порадила мені поспілкуватися з сучасниками Каменяра. Гуцулка Параска Харук розповіла, що Франко брав у неї молоко. Він питав: «Скільки платити?» А вона: «Хто бере гроші за молоко?» П. Харук носила йому кулешу, гуслянку, бринзу, інші страви. Прожила 104 роки (1859–1963).

Франків сучасник В. Петяк розповів: «Франко любив збирати гриби і ловити рибу», процитував «Мойсея». Олена Плитка, криворівнянка, написала вірші про найвидатнішого галичанина. І не лише вона.

На Калущині я випадково познайомився з Ярославом Дяконом (1899 р. н.), котрий ніс Франкове тіло на Личаківський цвинтар. Він тоді навчався у Львівській гімназії й аґітував львів'ян прийти на похорон. У Калуші Франко вперше побував 1884 р., виступав у читальні «Просвіти», яка не збереглася. На меморіальній дошці на сучасному Народному домі є напис, що в ньому виступав Іван Франко, але він – помилковий. Тоді ще не було Народного дому. У 1903 році він приїжджав до Підгірок з синами Петром і Тарасом, де мешкав брат Онуфрій. Був Франко на його похороні у 1913 р. У 1950 році відкрито музей-оселю родини Франка, завідувачкою якого стала родичка геніального земляка Лідія Іваницька. Тож у ювілейний рік варто вкотре прийти сюди, особливо учням і студентам, віддати шану Каменяреві. Тут завжди раді відвідувачам.

Нині Франко кличе рубати брехню, хабарництво, зраду. Гадаю, що українці гідно відзначать ювілей нашого генія. І не лише його, а й Лесі Українки, Леся Мартовича, Софії Русової, Василя Стефаника… Обов'язково варто відвідати Криворівню, Нагуєвичі, Русів, Колодяжне, Торговицю на Городенківщині, читати спадщину класиків і пропаґувати її.

Ігор КОТИК, *просвітянин*

ЖИТТЯ «ПРОСВІТИ»

ДЛЯ ВКРАЇНИ ВІРНО ЖИЙМО...



о. Василь Ужитчак (УПЦ КП), с. Білі Ослави (просвітянська діяльність)



Марічка Макогон, с. Старий Лисець Тисменицького району, вокалістка, лауреатка багатьох музичних конкурсів (мистецтво)



Галина Никируй, м. Коломия, учитель української мови та літератури (збірки поезій)



Богдан Яневич, м. Калуш, засновник музею «Калуська в'язниця», один із засновників музею Степана Бандери в с. Старий Угринів (просвітянська діяльність)



Марія Федунь, м. Івано-Франківськ, професор кафедри педагогіки та психології Івано-Франківського ОІППО (література, «Тарас Шевченко і Західна Україна»)

(Продовження. Поч. на 1 стор.)

Музей сусідить із церквою, яка має подвійне імення: Успіння Пресвятої Богородиці й Зачаття праведною Анною Пресвятої Богородиці, збудованої в 1746 році, нині пам'ятки дерев'яної архітектури державного значення. Розповіді про цю святиню, в якій, можливо, й хрестили майбутню письменницю, є продовженням музейної експозиції просто неба.

Засновником музею та його незмінним завідувачем є Василь Левицький.

У щоденнику спогадів, що міститься у двох товстих зошитах про Марійку Підгірянку її чоловіка Авґустина Домбровського, читаємо: «Ліворуч дороги, що веде з Білих Ослав до Делятина, на збочі, під лісом стоїть серед стрункіх ялиць дерев'яна хата-лісничівка. У цій хаті жило молоде подружжя – Омелян і Теофілія Ленерт. 29 березня 1881 року народилася в них перша донечка Марійка»...

В урочистостях взяли участь і виступили сільський голова Микола Щерб'юк, голова місцевої «Просвіти» Валентина Щерб'юк, дослідниця творчості Марійки Підгірянки з села Завадка Калуського району Ірина Слезінська, заступник голови громадської організації «Рідне наше село» Богдан Струк, редактор сільської газети «Рідне село Білі Ослави» Тамара Лейб'юк та голова Надвірнянського райміськоб'єднання «Просвіти» Богдан Березицький.

Михайлина БОДНАР,
завідувачка культмасової роботи обласної «Просвіти»

ПОЕТКА З НАРОДУ

Марійка Підгірянка (справжнє ім'я – Марія Омелянівна Ленерт, за чоловіком – Домбровська, по матері українка а по татові – німкеня) народилася 29 березня 1881 року в сім'ї лісничого села Білі Ослави (тепер – Надвірнянського району).

За 40 років учителювання в селах Прикарпаття і Закарпаття та десятки років літературної діяльності наша славна землячка залишила історичний слід на ниві шкільництва та в храмі українського красного письменства в першій половині ХХ ст. На її духовно-патріотичних поемах, віршах, оповіданнях, сценічних творах виростало не одне покоління.

За Незалежності України творчість Марійки Підгірянки, після тривалого забуття в радянський період, знову вивчається в школах, дитячих садках. Тепер твори Марійки Підгірянки перевидаються у видавництвах Києва, Харкова, Чернівців, Львова, Ужгорода, Івано-Франківська, Коломиї.

І знову відлунює Підгірянчин поетичний заповіт:

Для Вкраїни вірно жиймо,
Їй віддаймо труди.

На зламі другого і третього тисячоліть, в перші роки Незалежності України було відкрито художньо-меморіальні дошки Марійці Підгірянці в селах Антонівка, Братишів, Вікняни Тлумацького району, Ворона – Коломийського, Утропи – Косівського на Івано-Франківщині, а також в селі Зарічево – Перечинського району Закарпатської області та в Рудному Залізничного району міста Львова. Саме у тих місцях по обидва боки Карпат, через які пролягав життєвий і творчий шлях відомої дитячої поетеси. Її ім'я ожило в назві вулиць населених пунктів Прикарпаття, Закарпаття, Буковини й Львівщини.

Марійка Підгірянка з ініціативи Клубу української інтелі'енції ім. Б. Лепкого (голова – Уляна Скальська) увіковічена у назві Івано-Франківського академічного обласного ляльківого театру.

У рідному селі Марійки Підгірянки її знають і шанують ще з кінця 90-их років минулого століття. В останню листопадову неділю 1989 року на конторі Зарічанського лісництва, що в центрі села, з ініціативи Ю. Угорчака – члена Правління Івано-Франківської обласної організації Українського товариства охорони пам'яток історії та культури встановлено художньо-меморіальну дошку (скульптор – С. Железняк). Через рік головна вулиця села Білі Ослави (тоді Леніна) перейменована на Марійки Підгірянки. На Зелені свята 1996 року у Білих Ославах відкрив двері літературно-краєзнавчий музей імені Марійки Підгірянки.

13 липня 2014 році на музейному подвір'ї біля Горішньої церкви постав перший в світі величний пам'ятник талановитій народній вчительці й поетесі (скульптор – В. Довбенюк) на пожертви творчої інтеліґенції та освітян Карпатського краю.

Чвертьстоліття тому до пошанування нашої краянки долучилися просвітяни Прикарпаття. У 1991 році Івано-Франківське обласне товариство української мови імені Тараса Шевченка «Просвіта» заснувало премію імені Марійки Підгірянки, яка присуджується щорічно за працю в галузі літератури, фольклору, етнографії та мистецтва, за вагомий внесок до національної духовної скарбниці.

Відтоді вже більше ста людей освячено Підгірянчиним іменем. Це письменники, журналісти, науковці, композитори, художники, майстри хорового співу, хореографи, бібліотекарі, педагоги, студенти, учнівська молодь нашого караю. Серед лауреатів 12 мистецьких колективів.

Василь ЛЕВИЦЬКИЙ, *краєзнавець, лауреат премії ім. Марійки Підгірянки (1993), лауреат районної премії Надії Попович та премії Надвірнянської районної ради Юрія Шкрумеляка (2015), член НСЖУ, науковий працівник музею Марійки Підгірянки*

ОСВЯЧЕНІ ІМЕНЕМ МАРІЙКИ ПІДГІРЯНКИ

Вийшов друком каталог «Освячені іменем Марійки Підгірянки» – до 25-річчя заснування обласної просвітянської премії імені Марійки Підгірянки.

Укладачі каталогу – бібліограф Надвірнянської центральної районної бібліотеки, уродженка Білих Ослав Марія Гринюк та засновник білоославського музею Марійки Підгірянки, якому цьогоріч виповнюється 20 років, його незмінний завідувач, лауреат премій імені Марійки Підгірянки та Юрія Шкрумеляка Василь Левицький (автор передмови).

У хронологічному порядку опубліковані прізвища лауреатів, розповіді про них «на сторінках преси» та в інтернетресурсах. Рідне село Марійки Підгірянки Білі Ослави має чотирьох лауреатів премії імені славної землячки. Це Василь Левицький (1993), світлої пам'яті Василь Слезінський (1995), Тамара Лейб'юк (2015) та о. Василь Ужитчак (2016). Вперше вшанування лауреатів і вручення премії у Білих Ославах у музеї Марійки Підгірянки відбулося 2007 року, а також 2015-го і цьогоріч.

Вл. інф.

ЖИТТЯ ГРОМАД

З КОНЦЕРТОМ ДО РОСІЛЬНЯНЦІВ...

Останнім часом росільнянці стають свідками чудових концертів, які для них організовують та проводять як з місцевими артистами, так і з гостями сільський голова Ігор Пасічняк та уродженець Росільни, заслужений діяч естрадного мистецтва України Нестор Мартинець.

Так, у лютому було проведено концерт, приурочений ста дням перебування на посаді сільського голови Ігоря Пасічняка, а 19 червня на запрошення Івано-Франківського відділення ВГО Творча спілка «Асоціація діячів естрадного мистецтва України», керівником якої є саме Н. Мартинець, до Росільни приїхав із концертом з м. Охтирка Сумської області заслужений артист естрадного мистецтва України Мар'ян Пуляк.

Варто сказати, що між Н. Мартинцем та М. Пуляком зав'язалася плідна творча дружба. Адже пан Мар'ян написав мелодію до дев'яти віршів Н. Мартинця, які сам і виконує... Тож мали про що розповісти переповненій залі шанувальників української пісні автори пісень.

Поруч із патріотичними піснями, такими як «Єднаймось навіки», «Наша держава», «А я собі з Прикарпаття», лунали й пісні про наше життя, про бурхливі події в державі, як «Стелиться дорога», «Злітають роки», «Пісня фронтового водія»... З великим успіхом слухали глядачі й гумористичну пісню «Коні мої, коні...».

На закінчення було презентовано пісню «Будьте здорові», яку виконували всі артисти, які брали участь у концерті... А тими іншими були росільнянські молоді талановиті співачки Олександра Єгонян, Богдана Максимів, Оксана Пилипчук та внучка Н. Мартинця Юліана, які виконували пісні на слова Нестора Мартинця.

Довго не розходилися учасники дійства, адже дві години концерту пройшли, наче мить.

Тривалими оплесками росільнянці підтримали офіційне запрошення сільського голови Ігоря Пасічняка Мар'янові Пуляку взяти участь у Першому Всеукраїнському фестивалі мистецтв, який пройде в Росільні 12 липня. Водночас Ігор Пасічняк щиро подякував Мар'янові Пуляку та іншим артистам за концерт.

Хочеться сказати і про те, що пан Мар'ян із радістю прийняв запрошення побувати на фестивалі, а разом із паном Нестором уже готують гімн фестивалю, який буде презентований 12 липня.

Чимало теплих слів було сказано і на адресу заступника голови Івано-Франківської облдержадміністрації Ярослава Паранюка, голови райдержадміністрації Франка Єжака, а також Дарії Прокоп'юк, уродженки селища Солотвино, яка тепер мешкає в Чикаґо, за сприяння у підготовці та проведенні концерту...

Назар ФЕДОРІВ

З КОГОРТИ БОРЦІВ: М. ПРОКОП

ПРОВІДНИЙ ДІЯЧ ВИЗВОЛЬНОГО РУХУ Й ДЕРЖАВНОСТІ

(Продовження. Поч. у № 21–25)

Він чи не єдиний із перших на еміґрації, який обґрунтував важливість і доцільність поєднання людських прав із правом на національне визволення, обґрунтував демократизацію програми, устрою і діяльності ОУН, впровадження світоглядного плюралізму думок, не сприймав елементи месіанства. Не оминав і соціальних проблем, обстоював необхідність вільного користування та безоплатну передачу земель селянам, удержавлення великих промислових підприємств запровадження восьмигодинного робочого дня, вільну працю та свободу профспілок, обстоював приватну власність, рівність чоловіка і жінки в суспільному житті, обов'язкову середню освіту, безоплатне медичне обслуговування, права нацменшин тощо.

Розкрив злочинну суть кримінального Кодексу РСФСР, Кримінального Кодексу УРСР, обґрунтував і засудив незаконні репресії в СРСР, виступив проти арештів В. Стуса, Л. Лук'яненка, о. Тихого, В. Марченка, В. Чорновола, П. Григоренка, О. Заливахи, братів Горинів, Є. Сверстюка та інших, різко осудив націонал-фашизм та комуністичний імперський режим

Після розпаду СРСР та проголошення Незалежності України М. Прокоп зі своєю дружиною не тільки неодноразово побував у рідному краю, відвідував рідні місця, а й зустрічався з колишніми своїми оборонцями-політв'язнями, яких публічно захищав, обґрунтовуючи незаконні їхні арешти та ув'язнення, зокрема М. Горинем на Всесвітньому форумі українців у Києві (1992), Є. Сверстюком на конференції, присвяченій 50-річчю УГВР (Київ, 1994 р.), В. Чорноволом у Нью-Йорку, іншими видатними діячами, політиками, письменниками.

Подружжя Прокопів побувало і в с. Сприні Старосамбірського району Львівської області, поклало квіти до пам'ятника генерал-хорунжому Р. Шухевичу в Білогорщі...

У 1993 р. НТШ (Нью-Йорк) видало книжку М. Прокопа «Напередодні незалежності України». Це своєрідний підсумок визвольної боротьби українського народу від часу німецької окупації України 1941 р. до нинішніх часів. У ній ідеться про долі тих патріотів, хто пройшов польські, німецькі й радянські тюрми і зберіг віру в омріяну століттями власну державу – Україну.

Через усю дослідницьку працю проходить теза, що головним ворогом України за всіх часів була і є Москва, підступний російський тоталітаризм і великодержавний шовінізм.

Як мислитель, вчений, публіцист та енциклопедист відкидав, не сприймав у політиці всяке інтриґанство, плітки, безпідставне звинувачення, зазнайство, невизначеність, чванливість. У книзі домінує ідея справедливості, що її сформулювали ще римські правники: «Нікого не ображати і кожному віддати належне».

7 грудня 2003 р. в Нью-Йорку на 91-му році життя перестало битися серце людини безмежно відданої ідеї української державності, одного з найяскравіших провідників українського організованого визвольного руху ХХ ст., видатного діяча підпільної ОУН.

Сьогодні, у такий тривожний час, час неоголошеної війни Україні Росією, героїчних битв на Донбасі і втрат, протиріч та нестабільності у суспільно-економічному та політичному житті країни варто прислухатися і до думок та переконливих порад досвідченого правника, ідеолога й теоретика національно-визвольного руху і державності, борця за гідне життя у колі європейських народів Мирослава Прокопа та його дружини, які душею і серцем протягом усього свого свідомого життя були з Україною, її народом, цвітом української нації.

Степан ЯНКОВСЬКИЙ,
член Національної спілки краєзнавців України, м. Долина

КНИЖКИ КРАЯН

НА ПЕРЕХРЕСТІ ВИМІРІВ

Так назвав свою другу поетичну книжку, до якої входить сімсот рубаїв, член літературного товариства «Плин», лауреат премії імені Тараса Мельничука, художник, просвітянин Володимир Франкевич з Остапківців Коломийського району.

Її презентовано в актовому залі Гвіздецької школи стараннями завідувачки краєзнавчого відділу райбібліотеки Наталії Тарновецької з участю редактора книжки Василя Рябого, літераторів Анатолія Осадчого, Ярослава Ясінського, Василя Михайлищука, Ярослава Руданця, Анелі Ремші та Миколи Гаєвого, читців, а також шанувальників красного слова.

Автора, який виставив на огляд свої художні роботи й флористику дружини, привітали голова райради Роман Дячук, прочитавши кілька рубаїв, вчитель фізики Василь Семеняк, який згадав, що Франкевича в школі називали філософом, депутат райради Юрій Дяків, голова селищної ради Марія Тимків, завідувачка міської бібліотеки № 3 для дітей Віра Тороватова, художник Юрій Біланюк, заступник директора Коломийського педколеджу Ярослав Якубовський та інші. Вони побажали поетові успіхів, зійшлися на думці, що тримають у руках художньо оформлене автором неповторне видання.

Цікаво, що першу збірку «Як дим над рікою» В. Франкевич видав власним коштом. Другу також за свої заощадження. Такий його життєвий принцип, така його поетична вдача.

У чотиривіршах, де словам тісно, а думкам вільно, поет знайомить зі світом гармонії, рятує його від зла, залишається собою в пошуку істини. Він помічає:

Допитливість уперта не дрімає:
Відпитує оте, чого немає.
Де край землі не знаючи, вона
Край Всесвіту безмежного шукає.

Василь ГЛІД

ЩО НА СЕРЦЕ ЛЯГЛО...

* * *

Падає на землю білий сніг,
Білий сніг, неначе квіт вишневий,
Заміта він тисячі доріг,
Лиш не замітає однієї.

Хай би краще він її укрив
Ніжним сніжно-білим покривалом.
Може б, я тоді її забув,
Може б, серце більш не сумувало?..

Але, мабуть, доля прирекла
Ту любов у серці не згубити.
Падає хай краще білий сніг –
Не опала б лиш любов
вишневим цвітом.

ЧЕРЕЗ ДВАДЦЯТЬ РОКІВ

В тебе сині очі,
Мов волошки в житі,
Ніжні-ніжні руки
І п'янкі уста.
Не забудь ніколи
Ту весну квітучу,
Не забудь ніколи
Молоді літа.

Відбуяли весни
І літа минули,
Вже надворі осінь,
Осінь золота...
В сріблі твої коси,
Та звабливі й далі
Волошкові очі
Й ці п'янкі вуста...

Левко НЕПОРАДНИЙ

ЗУСТРІЧІ

КНИЖКА СТАЛА БЛИЖЧОЮ

Двері Коломийської міської бібліотеки № 3 для дітей відчинені не тільки школярам, але й дошкільнятам. Нещодавно методист дитячого садка «Калинка» Світлана Поп'юк, яка часто приходить в бібліотеку, привела сюди малят старшої групи на знайомство з книжкою.

Протягом години діти слухали цікаві розповіді про диво з див – книжку, її унікальність, важливу роль у житті людини. Ветеран бібліотечної справи Тетяна Власій запросила на зустріч відомого поета Василя Рябого, який знайшов з дітьми спільну мову, прочитав для них свої вірші. Також гарно діти сприйняли поетичні загадки Миколи Гаєвого.

І справді, все залежить від уваги до початкуючих завтрашніх читачів. Вони стають ближчими до храму книжки, роблять правильний вибір у житті.

Анна МІКЛОВДА, *працівник бібліотеки, просвітянка*

ЗНОВСЬКІ ОДКРОВЕННЯ

КЛАДОВИЩЕ ЗНАНЬ ЧИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ДЕҐРАДАЦІЯ?

ЩО НАПИСАЛИ В ЗНО ЦЬОГОРІЧНІ ВИПУСКНИКИ... ЯКІ ПЕРЛИ ДОВЕЛОСЯ ЧИТАТИ КОМІСІЇ НА ЗНО... ПРОПОНУЄМО ПОСМІЯТИСЯ РАЗОМ...

ПРО ЛІТЕРАТУРУ ТА ЯСКРАВІ ВЗІРЦІ

Людина має ставитися до моральних основ свого життя літературно, бо література – це найкраще джерело людського часу життя.

Українська література майорить яскравими прикладами.

Твір – це, на жаль, занадто складне завдання для нашого склеротичного мозоку.

У Наталки була проблема нежонатої.

В романі «Маруся Чурай» Остап Вишня отравила свого коханого.

Ліна Костенко ніколи не тримала язик за зубами.

Наприклад, Наполеон і Гітлер не читали твір «Хазяїн».

Коли Настя була ще сором'язливою, я їй дала почитати р-н Ірен Роздобудько. Її сором'язливості прийшов кінець.

Він (Еней) не знав, що таке жалість, без всякого жалю ґвалтував заміжніх жінок і спалював їх у домівках.

У романі «Тигролови» все на оборот. Сім'я, яка знаходить Григорія Многогрішного, надає йому кришу над головою, їдло, турботу і любов.

У романі «Хіба ревуть воли, як ясла повні» зображено відношення гуцулів до домашніх тварин.

Прагнучи до нових знань, Матильда не розуміла батьків, що були сповнені інтелектуальної деградації.

ПРО ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Своє дитинство Т. Шевченко прожив у злиднях, у недоїдках.

Батьки Т. Шевченка не мали грошей, тому Шевченко пішов у школу працювати, щоб підслуховувати вчителів під час уроку.

Як писав Шевченко: «Тобі дано і вірити й кохати. А що мені? Які такі кущі?»

Якщо ми не будемо читати, то будемо обратно мавпами. Шевченко любив школу, але вчителі його не любили, тому він і намагався багато чого навчитись в кущах.

Ця жінка без минулого, але з добрим майбутнім пішла на той світ («Наймичка» Т. Шевченка).

Коли Шевченка посадили за грати, йому було 27 років, а коли він одсидів і вийшов на волю, він став старим і його навіть дружина на впізнала.

Іван Шевченко, щоб не впасти духом ховався в бур'яни з Оксаною.

«Катерина» Шевченка був присвячений жертвам голодомору.

Т. Ш. і І. Ф. прагнули, щоб їх народ жив і процвітав, щоб не заростав будяками влади.

ПРО ЛЕСЮ УКРАЇНКУ

Леся Українка ніколи не здавалася і завжди зімкнувши зуби ішла вперед.

Попри всі негаразди, Леся Українка боролася з життям і перемогла його.

Лукаш, який дуже кохав Мавку, побачивши її в поганому образі, кинув її.

Це лісне створіння хотіло відчути на собі справжнє кохання.

Леся Українка затронула мене не тільки як поет, а й як жінка.

Вірш Лесі Українки «Contra sperma».

Через нещасливе кохання Мавка покинула свою домовину.

ТРОХИ ІСТОРІЇ

Князь Ярослав створив першу на Русі книгописарню.

Ярослав Мудрий написав велику кількість творів, оповідань, новел, романів...

І в наш час дорослим і малим потрібно стремитися до таких соратників, як: Ярослав М., Володимир В., у них не було комп'ютерів, вони писали книги на спеціальних паперах, обгорнених в медвежі шкури.

Перші книги, коли їх створювали, їх знімали на відеокамери.

Це автори, які на своїй шкірі скоштували все.

ПРО ПРЕЗИДЕНТА І ВЕЛИЧ КНИЖКИ

Книги є на різний смак – від маленького калічного оповідання до великого роману.

Президент присягаючи перед усією країною, не буде ж тримати руку, наприклад, на планшеті.

Коли, наприклад, читати книгу, то в мозок поступає кров і людина може стати приємним співрозмовником.

У нас хороша квартира, у батьків хороша робота з хорошою зарплатнею... а у мене хороший атестат. І все це у нас завдяки розуму, що дали нам книжки.

Книга вчить, як на світі ходить.

Від читання ще ніхто не вмер.

Книга – це безцінне кладовище знань!

А якщо не буде книжок, от куда появиться розум?

Ще багато люди читають у вільний час. Чому я так вважаю? А тому що на вулицях нашого міста ходять більше інтелігентні люди, ніж дурні.

Книжки припадають пилом на полицях, як і наш розум.

Щоб читати книжку, треба міцно сісти.

У книжці немає магнітних буревіїв і хакерських програм.

Книги завжди були і будуть безкоштовні, а за інтернет треба сплачувати гроші.

Як можна проміняти книгу, її мохнаті сторінки, її специфічний запах на якусь жилізяку!

P. S. Отож звертаємось до школярів словами сумновідомого класика: учіться, учіться і ще раз учіться. Як закликав наш геній: і чужого научайтесь, й свого не цурайтесь. Бо ж соромно його не знати.

КАЛЕНДАР ПРОСВІТЯНИНА

ЛИПЕНЬ

1 ЛИПНЯ

День архітектури України. Всесвітній День архітектури.

5 ЛИПНЯ

190 років народження **Івана Озаркевича** (1826–1903), греко-католицького священика, пароха с. Белелуя Снятинського району та м. Болехова, галицько-українського письменника, культурно-громадського діяча, уродженця с. Глибоке Богородчанського району.

70 років народження **Олега Вівчаренка,** доктора юридичних наук (2015), заступника директора Юридичного інституту Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника.

6 ЛИПНЯ

120 років народження **Івана Тиктора** (1896–1982), відомого книговидавця в Галичині.

8 ЛИПНЯ

65 років народження **Івана Лудчака,** краєзнавця, уродженця с. Нижній Вербіж Коломийського району.

9 ЛИПНЯ

65 років народження **Валерія Дувірака,** художника-монументаліста, живописця, члена Національної спілки художників України, уродженця м. Коломия.

16 ЛИПНЯ

Верховна Рада ухвалила Декларацію про суверенітет України.

21 ЛИПНЯ

75 років смерті **Богдана Лепкого** (1872–1941), українського письменника, поета-лірика і новеліста, професора Краківського університету. Часто бував на Прикарпатті, зокрема в с. Черче Рогатинського району.

ПОРАДИ

ЯК ВИТРИМАТИ СПЕКУ

Літня спека – справжнє випробування. Вона виснажує та втомлює, відтак постійно хочеться втамувати спрагу й просто охолодитися. Як допомогти організму пережити нестерпну спеку?

У спекотну погоду посилюється потовиділення, тобто з організму йде більше води, ніж звичайно. Тому, щоб компенсувати втрати, варто пити більше води.

Кількість води, яку слід випивати за день, залежить від здоров'я людини. Якщо проблем зі здоров'ям немає, то найкращий орієнтир – відчуття спраги або голоду (голод, до речі, теж може бути викликаний спрагою). При цьому бажано, щоб половина рідини, яку ви випиваєте в день, була звичайною питною водою, негазованою.

СКІЛЬКИ ПИТИ ВОДИ

Рекомендована кількість рідини, яку необхідно споживати в день, обчислюється з розрахунку 30 мл на 1 кг маси тіла. Тобто для дівчини вагою 50 кілограм – півтора літра рідини, якщо вага людини від 70–80 кг, то випивати слід 2–2,5 л води в день.

Зверніть увагу на харчування. У спеку варто, аби половину денного раціону становили овочі й фрукти. Вони ідеально доповнюють питний режим.

Чим різноманітніше харчування, тим краще: більше налягайте на сезонні овочі та фрукти, менше вживайте рафінованих та жирних продуктів, обмежте споживання м'яса. Окрім овочів та фруктів, також їжте кисломолочні продукти.

Одна річ, якщо половину денного раціону становлять овочі та фрукти, багаті на воду. Якщо їжа жирна чи солодка, пити води варто ще більше.

Окрім води, варто також пити чаї з трав, компоти, соки. Однак майте на увазі, що в останніх є цукор. Його вживання, особливо в спеку, слід обмежити.

ЯКА ТЕМПЕРАТУРА ВВАЖАЄТЬСЯ НОРМАЛЬНОЮ

Оптимальною у приміщені вважається температура 18–24 градусів, а вологість – 40–60 відсотків. Також не повинно бути сильного протягу. Ці параметри важливі також для температури надворі. Температура більше 28 градусів вважається уже некомфортною, а якщо термометр показує більше 30 градусів – працю надворі слід обмежувати. В такому випадку після 15–20 хвилин роботи варто робити перерву на 10–15 хвилин, при цьому працювати не більше 1–1,5 години. Найкраще – переносити роботу на ранок або вечір, коли спека спадає.

ЯК СПІВІСНУВАТИ З КОНДИЦІОНЕРОМ

Кондиціонер допомагає охолодити приміщення, але він не дає свіжого повітря. Тому кімнату з «охолоджувачем повітря» треба періодично провітрювати. Якщо прийти з вулиці «гарячим» і відразу стати під кондиціонер – можна захворіти. Тому, зайшовши знадвору, старайтесь не потрапляти під струмінь охолодженого повітря. До того ж, різниця температури у приміщенні, де працює кондиціонер, з вуличною температурою не має перевищувати 10 градусів.

ЯКУ ЗАГРОЗУ НЕСУТЬ ХОЛОДНІ НАПОЇ

Вони теж дещо небезпечні. Якщо випити багато холодної рідини, можна отримати запалення горла. Аби уникнути неприємного болю в горлі, воду слід кілька секунд потримати в роті й пити маленькими ковтками. Загалом кімнатна температура напоїв вважається оптимальною.

АЛКОГОЛЬ У СПЕКУ

Можна вживати, але не у великих кількостях. Краще обирати легкі, сухі вина – червоні або білі. Також вино можна розбавити негазованою водою, щоб трохи знизити вплив алкоголю. Пиво і шампанське краще в спеку не пити. Ці напої дуже швидко всмоктуються в кров, відтак провокують потовиділення і зрештою – спричиняють зневоднення.

ЩО РОБИТИ ПРИ ТЕПЛОВОМУ УДАРІ

Тепловий удар – це реакція організму на раптове підвищення температури. Людину, котра отримала тепловий удар, слід відвести в тінь і покласти або посадити так, щоб вона зайняла зручне положення. Послабте їй тісний одяг і дайте звичайної води. Також варто змочити водою або вологим рушником чоло, шию, обличчя. Бажано виміряти пульс і поспостерігати за самопочуттям, якщо стан погіршуватиметься – негайно викличте лікаря.

Якщо у ваших планах тривала прогулянка вулицею у спеку, обов'язково одягайте панаму та сонцезахисні окуляри, аби не отримати тепловий удар. Не забувайте брати з собою воду.