



# Вперед

ТИЖНЕВА МАСОВА ГАЗЕТА

ЧЕТВЕР, 15 лютого 2024 року, № 7 (7345)

Сьогодні – без опадів. Нічна температура: -3°C, вдень: +8°C. Вітер північний 1 м/с.  
Завтра – без опадів. Температура вночі: -1°C, вдень: +9°C. Вітер південний 3 м/с.  
У суботу – дощ. Нічна температура: 0°C, денна: +10°C. Вітер західний 3 м/с.  
■ Прогноз погоди на наступний тиждень читайте на 8 стор.

## Відновлюють премію імені Романа Федоріва



Лютий/2024



Жовтень/2020



### Роботи конкурсантів Я. Стеценка – на саміті НАТО

■ стор. 5

### Слово із силою печатки

■ стор. 7

### Зібрались до масажиста? Почитайте поради

■ стор. 8

Нещодавно в Департаменті культури Івано-Франківської міської ради відбулася зустріч з приводу відновлення мистецької премії імені знаного літератора, журналіста та краєзнавця, вихідця із села Братківці, Романа Федоріва.

Літературна премія протягом тривалого часу присуджувалася митцям, які проживали чи працювали в Тисменицькому районі. Перших лауреатів відзначили у 2003 році. Із впровадженням адміністративно-територіальної реформи, ліквідацією Тисменицького району й утворенням гро-

мад відзнака втратила статус «районної» і не присвоювалася.

Тепер планується відновити її присудження, але уже митцям Івано-Франківської міської територіальної громади, у яку увійшло село Братківці.

Учасником наради з приводу відновлення відзнаки, зокрема, став і племінник Романа Федоріва – журналіст, краєзнавець, раніше учасник комісії з присвоєння районної премії, а також її лауреат – Володимир Федорів.

На зібранні обговорили основні пункти положення премії та номінації, у яких будуть визначати лауреатів. Передбачається, що відзнака охопить різні галузі мистецтва.

Відновлення премії відбувається з ініціативи міського голови Руслана Марцінка. Про те, що відзнаку слід відновити і вона має стати премією Івано-Франківської громади міський голова висловився ще у жовтні 2020 року під час відкриття та освячення меморіальної дошки Роману Федоріву на його рідній хаті у Братківцях.

## За місяць до Тисменицького бюджету «накапало»...

Протягом січня цього року до бюджету Тисменицької міської ради поступило більше 200 тисяч гривень від адмінштрафів за порушення водіями правил дорожнього руху. Більше того – порушень ПДР, зафіксованих «за допомогою спеціальної автоматизованої системи виявлення (шляхом фотозйомки або відеозапису)». І тих 200 тисяч – це 10 відсотків від загальної суми сплачених водіями чи власниками ТЗ штрафів, які, за чинними нормативами, спрямовуються у місцеві бюджети. Тобто, виходить, за місяць на короткому відтинку державної дороги Н 10 Стрий – Мамалига вуличними камерами було зафіксовано декілька тисяч (!) порушень ПДР.

У кінці минулого року на автотрасі в селах Одаї та Старі Кривотули з відстанню приблизно в три кілометри одна від одної встановили камери відеоспостереження, одна в напрямку Івано-Франківська, інша – в бік Отинії. Ці роботи виконуються з кошторису центрального Департаменту патрульної поліції, який супроводжує роботу автоматизованої системи виявлення ПДР.

Система запрацювала в Україні з середини 2020 року й наразі не є надто поширеною та, звісно, на частині доріг зазнала руйнувань після ворожого вторгнення. За даними ДПП, на сьогодні в країні встановлені та діють 265 камер фотовідеофіксації ПДР, інформація про всі прилади обліку є у відкритому доступі на порталі МВС, ресурсах ПДР. Більшість водіїв, принаймні, середнього віку, обізнані з роботою системи виявлення порушень ПДР, точніше, повинні бути обізнаними, бо то стосується їх матеріального інтересу.

На державних дорогах з камерами фотовідеофіксації у межах населених пунктів (часто,

сіл, через які проходять траси) встановлено дозволена швидкість 50 км/год, допускається перевищення на 20 кілометрів, і саме через це перевищення швидкості – найпоширеніше порушення, яке фіксують прилади, штраф за це – 340 гривень, якщо місцевий «шумахер» витиснув 100 км/год – з нього 1700 грн.

■ Закінчення на 2 стор.



## Доступні ліки – на здоров'я

Приблизно тиждень тому завершився так званий регіональний тур голови Національної служби здоров'я України (НСЗУ) Наталії Гусак, 42-річної уродженки Чернівецької області.

Протягом 2023 і початку 2024 року очільниця НСЗУ відвідала 19 регіонів, мала зустрічі з власниками закладів охорони здоров'я (переважно, очільниками місцевої влади, якій підпорядковані комунальні лікарні), представниками медіа та пацієнтських організацій.

Однією з ключових тем обговорення в регіонах був перебіг і перспектива програми так званої реімбурсації «Доступні ліки». Теперішні посадовці, всілякі дописувачі страшно люблять чужомовні слова (на щастя, вже менше московитські). До тих «кальок» належить і тяжко вимовлюване реімбурсація (з англійської – виплата компенсації) – загальноприйнята в міжнародній практиці назва процесу, за допомогою якого система охорони здоров'я впливає на доступність лікарських препаратів та медичних послуг для населення.

У графіку відвідин Наталії Гусак Івано-Франківська область стала 17-ю. На зустрічі з посадовцями, очільниками громад, медиками очільниця НСЗУ, окрім іншого, сказала:

«Минулого року Національна служба здоров'я України закупила медичних послуг у закладах охорони здоров'я Івано-Франківщини на суму 5,5 млрд бюджетних коштів.

■ Закінчення на 2 стор.

## Доступні ліки – на здоров'я

■ Закінчення. Поч. на 1 стор.

У найважчий для держави час ми не скорочуємо жодної послуги. Ми зберегли увесь обсяг послуг спе-



Наталія Гусак

ціалізованої медичної допомоги. Розвиваємо реабілітацію, почали закуповувати послуги психологічної допомоги у сімейного лікаря...

За даними НСЗУ, впродовж 2023 року в Івано-Франківській області було виписано 529 тисяч електронних рецептів на «доступні ліки» (ймовірно, й включно з паперовими, які видають в руки пацієнтам, але доконець дублюють в електронній системі). З них погашено 446 тисяч, тобто 84%. Ситуація на Прикарпатті схожа з іншими регіонами України: кількість погашених рецептів у містах і в селах суттєво відрізняється. Так, у містах

погашено 100%, у селищах 96%, а в селах Прикарпаття лише 16% (загалом по селах неопуваної України 21%). З 634 аптек області, які беруть участь у програмі «Доступні ліки», тільки 55 знаходяться в селах. Це відображається на показнику погашених рецептів, адже часто людина не може погасити рецепт за місцем проживання.

Наразі за програмою «Доступні ліки» є понад 500 назв препаратів. На зустрічі з головами громад очільниця Нацслужби говорила про «спільну відповідальність НСЗУ та місцевої влади щодо доступу українців до медичної допомоги».

Про проблему «зсереди» спілкуємося з сімейним лікарем КНП «Тисменицька міська лікарня» Світланою Сем'янчук:

«У нашій територіальній громаді нема проблеми з отриманням доступних ліків у місті Тисмениця: людина прийшла на прийом, чи навіть за телефоном повідомила сімейного лікаря, котра добре знає «картину» хвороби, що потрібно оновити рецепт, далі приходиться в аптеку, яка працює з НСЗУ за програмою «Доступні ліки» й «отоварює» рецепт, як правило, з невеликою доплатою. Інша ситуація з мешканцями сіл. У нашій громаді в Липівці, Старих Кривотулах, Чернолізцях є аптеки (з клієнтурою дві – чотири тисячі осіб),

але Договорів з НСЗУ вони не мають, вважають, що це зайвий клопіт і незначний дохід від реалізації. Це приватні структури, як переконати власників...»



Світлана Сем'янчук

А діставатися з села до аптеки в Тисмениці не завжди вигідно. «От, до прикладу, – каже лікар Сем'янчук, – препарат, за наявним у нас переліком, коштує 69 гривень, за програмою «Доступні ліки» людина має заплатити в аптеці трохи більше 20 гривень, а якщо на проїзд до міста треба 30-40 гривень і стільки ж назад, то проїзд обійдеться дорожче ніж «доступні ліки». Люди шукають способи, передають замовлення рідним, односельчанам».

Практикуюча лікар висловила також побажання щодо переліку лі-

ків: «Більшість пацієнтів хочуть зараз комбіновані препарати. Хворі є різні, хтось забуває приймати другу пігулку, хтось вважає, що не треба... Комбіновані препарати, до слова, зручніші для людей похилого віку». І, схоже, побажання лікарів врахують, поступово. Так, голова НСЗУ Н. Гусак каже, що наразі в переліку «доступних ліків» є понад 500 найменувань лікарських засобів (з них 232 торгові назви для лікування серцево-судинних захворювань, 53 торгові назви препаратів для лікування діабету II типу та інші), а впродовж року до списку додадуть комбіновані препарати для серцево-судинних захворювань, з липня – антидепресанти.

Очільниця НСЗУ наголошує, що українцям необхідно тримати зв'язок зі своїм сімейним лікарем і звертатися до нього, щоб отримати додаткову інформацію про те, як зберегти здоров'я чи пройти лабораторні та діагностичні дослідження. «Сімейний лікар має бути зацікавлений у збереженні людського капіталу та розповідати пацієнтам про можливості програми «Доступні ліки»».

### Згрупував Володимир ЗАНИК У якості поради співгромадянам

Ліки можна отримати безоплатно або з частковою доплатою.

Щоб почати отримувати ліки безоплатно або з частковою доплатою потрібно:

1. Звернутися до лікаря первинної медичної допомоги.

Лікар виписує електронний або паперовий рецепт на основі обстежень та діагнозу. В рецепті лікар вкаже міжнародну непатентовану назву препарату.

2. З рецептом можна звернутися у будь-яку аптеку, незалежно від місця реєстрації пацієнта. Головна умова – наявність договору з НСЗУ. Аптек з договором нині майже 14



тисяч. Впізнати таку аптеку можна за наліпкою «Доступні ліки».

Пам'ятайте: термін дії рецепту становить 30 днів з дати виписування.

3. Покажіть рецепт працівнику аптеки. Аптека запропонує наявні препарати, які містять потрібну діючу речовину. А також повідомить, який препарат повністю безоплатний, а за який потрібно доплатити. Вартість ліків аптеці відшкодує НСЗУ.

Існує спрощений телефонний номер контакт-центру НСЗУ – 16-77. Скористайтесь. А головне – БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

## Виплати ВПО після 1 березня: хто отримає?

З 1 березня в Україні зміниться підхід до надання державних виплат внутрішньо переміщеним особам (ВПО). В уряді пояснюють, що допомогу отримуватимуть лише представники найбільш вразливих верств населення, а також ті, хто вже щось зробив для покращення свого економічного благополуччя – їм допомогатимуть задля заохочення. Розповідаємо, як це працюватиме.

Наприкінці січня 2024 року Кабінет міністрів України продовжив ще на один місяць виплати всім ВПО, які вони отримували до 1 лютого. Але вже з березня коло отримувачів допомоги звужать: навіть ту незначну допомогу, яку щомісячно надає держава переміщеним особам, – від двох до трьох тисяч гривень – отримуватимуть лише ті ВПО, «які належать до найбільш вразливих категорій громадян», – пояснили у пресслужбі Міністерства соціальної політики (далі – мінсоц).

Тоді ж міністерка з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України Ірина Верещук заявляла, що виплати ВПО мають бути оптимізовані, пояснюючи це скороченням дохідної частини бюджету та вимогами партнерів України. «Ми напряму прив'язані до рішень наших



партнерів. Партнери ставлять вимоги постійно верифікувати виплати з метою їх зменшення або оптимізації. Йдеться про те, що за міжнародними мірками два роки достатньо для того, щоб адаптуватися», – цитує слова Верещук агенція «Інтерфакс-Україна».

За даними Верещук, в Україні налічується близько 4,9 мільйона людей, які вважаються внутрішніми переселенцями. Із них 2,5 мільйона щомісяця отримують виплати.

У 2022 році Україна спрямувала на виплати переселенцям 57 мільярдів гривень. У 2023 році ця сума збільшилася до 73 мільярдів гривень. Однак цього року ця сума знову зменшиться. Як повідомила Верещук, на допомогу для ВПО планується виділити близько 57 мільярдів гривень.

Загалом Україна продовжить підтримувати виплатами більш ніж 1,5 мільйона внутрішньо переміщених осіб, – заявив прем'єр-міністр Денис Шмигаль, коментуючи ухвалені рішення.

Загальний принцип нового підходу до виплат ВПО полягає в тому, що держава братиме до уваги

сукупний дохід родини, який у розрахунку на одного члена сім'ї має становити не більше 9 444 гривень на людину, – пояснює перша заступниця міністра соціальної політики Дарина Марчак у відео, оприлюдненому на сайті мінсоцу. Ця сума дорівнює чотирьом прожитковим мінімумам для людей, які втратили працездатність.

«Якщо ми платимо, наприклад, допомогу тільки мамі з дітьми, але не бачимо доходів батька, то нам важко зорієнтуватися. (...) А це велика різниця з точки зору фінансової спроможності родини. Тому для нас важливо, щоб виплати призначалися саме на родину з урахуванням кількості членів у ній і сукупного доходу в родині», – каже Марчак.

■ Закінчення на 6 стор.

Редакція газети глибоко сумує з приводу смерті нашого багаторічного співробітника, водія

**Василя Івановича**

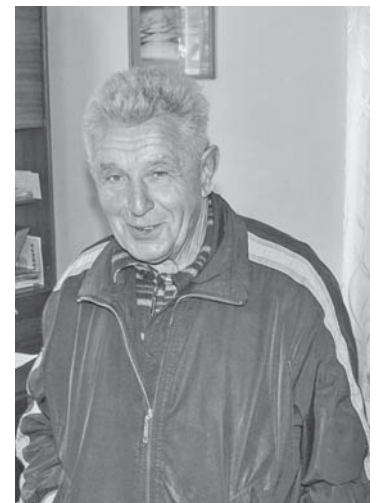
**ХРАБАТИНА**

**(15.01.1945-13.02.2024)**

та висловлює щирі співчуття його сину й невістці, онукам, усій родині.

Нехай Бог прийме його добру душу в Своє Царство та дарує мир і спочинок.

**Вічна пам'ять!**



## За місяць до Тисменицького бюджету «накапало»...

■ Закінчення. Поч. на 1 стор.

Розміри чинних штрафів такі ж, як порушення, зафіксовані протокольно патрульними. Але є один корисний «бонус» для дрібних порушників ПДР – якщо ви оплачуєте штраф швидше, ніж за 10 днів після винесення постанови, то оплачується 50% суми (наприклад, 170 замість 340 гривень), якщо пізніше, ніж за місяць – починається примусове стягнення з покриттям витрат держави (залучення виконавчої служби; оплата заборгованості у подвійному розмірі...)

Поліцейці та багато адвокатів радять використовувати теперішні цифрові засоби оплати через банківські картки, платіжні додатки на телефоні. Корисний у цьому й мобільний застосунок Дія, де в розділі Сервіси є окрема закладка Водіїв, а в ній можна легко довідатися, чи вас, бува, не оштрафували...

На додаток ще трохи корисної інформації. В Івано-Франківській

області встановлено камери фото-відеофіксації «від Департаменту патрульної поліції» на всіх чотирьох виїздах з обласного центру (по Галицькій, Тисменицькій, Євгена Коновальця, Криховецькій). На автодорозі Н 10 крім Кривотул і Одай ще є прилад контролю в селі Пійло коло Калуша, на трасі Н 09 Львів – Мукачеве є такий прилад в Ямниці, а на відтинку з Яремчі до початку села Татарів у місцях ймовірних віражів аж три камери – певно, аби трохи стримувати буковельських «хазяїв жізні»...

Власне, прилади контролю встановлювалися/встановлюються не для «косіння» грошей, а для покращення ситуації на небезпечних ділянках доріг. А через це маємо сподівання, що загальні суми штрафів будуть меншати синхронно з підвищенням самодисципліни водіїв, принаймні, місцевих.

Володимир ЗАНИК



## І для вчителів буває ЗНО...

Аби визначити кредо навчання, у теперішній педагогічній практиці часто використовують розлогий афоризм - парафраз, оригінал якого приписують китайському філософу Конфуцію, що жив дві з половиною тисячі років тому:

"Те, що я чую, я забуваю,  
Те, що я бачу і чую, я трохи пам'ятаю,  
Те, що я бачу, чую і обговорюю, я починаю розуміти,  
Коли я чую, бачу, обговорюючі і роблю, я набуваю знань і навичок,  
Коли я передаю знання іншим – я стаю майстром".  
А далі – не про Конфуція та його афоризми...

Педагог-майстер уміє передавати ініціативу дітям, працює з цілим колективом, не випускаючи з уваги жодної дитини, аналізує власну діяльність, в постійному пошуку самовдосконалення, самовиховання. Учитель-майстер не нав'язує знання, а знаходить шлях до позитивних емоцій у процесі навчання.

Саме таким майстром справед-

ливо назвати Людмилу Михайлівну Маціборську – учительку української мови та літератури Угринівського ліцею, яка навчає української філології в Угринові дев'ять років. Почала свою діяльність з виховательки в Угринівському НВК, потім працювала на групі продовженого дня та педагогом-організатором, а згодом перевелася на вчителя. І так вийшло, що стала класним керівником саме тих дітей, до котрих серцем прикіпла ще в садочку, так і розпочалася вчительська доля п. Людмили. Росли її вихованці, а разом із ними Люда. Молода, креативна Людмила Михайлівна стала улюбленицею учнів, їхнім другом і порадиником. Завжди

в гармонії з собою та співпраці з колегами, Л. Маціборська поринула в океан вчительської стихії.  
З 2021 року – керівник учительської спільноти вчителів-словесників навчальних закладів Лисецької, Загвіздянської, Єзупільської та Угринівської громад. Участь в учительській спільноті дає можливість здійснювати обговорення, ділитися сво-



Людмила Маціборська

новання та вивчення практичного досвіду роботи. Цього року вперше здійснювалась сертифікація вчителів української мови і літератури та математики.

Загалом із 447 вчителів математики, які зареєструвалися для проходження оцінювання фахових знань і педагогічної майстерності, сертифікацію пройшов 161 педагог, а з 456 вчителів української мови й літератури успішно склав всі 3 етапи 341 педагог.

Сертифікація відбувається у три етапи. Перший етап – це зовнішнє незалежне оцінювання (ЗНО), яке вчитель проходить очно. До уваги беруться не лише знання свого предмета, але й знання законодавства, методики викладання, організації навчально-освітнього процесу, новітніх технологій, інклюзивного навчання, психології учнів, надання першої медичної допомоги. Всього у тесті міститься 90 завдань, 82 з них – з вибором однієї правильної відповіді та 8 завдань на встановлення кількості балів – 114; пороговий бал – 69).

На виконання незалежного тестування виділяють 180 хвилин. Цей етап відбувався 9 вересня.

Другий етап – самооцінювання власної педагогічної майстерності, що стимулює осмислення досягнутого та проектування подальшого професійного розвитку. Результати цього етапу складаються зі заповненої анкети самооцінювання,



затвердженої Держслужбою якості освіти. Вона містить 60 тверджень. До кожного твердження запропоновано 5 варіантів відповідей і вчителю потрібно обрати один.

Анкета самооцінювання має електронний формат і заповнюється за допомогою інформаційно-аналітичної системи EvalEd. Протягом трьох робочих днів учасник сертифікації отримує візуалізацію своїх результатів самооцінювання для подальшого проектування власного професійного розвитку.

Найважчий етап сертифікації – вивчення практичного досвіду роботи вчителя відповідно до методики експертного оцінювання професійних компетентностей. Експерти оцінюють 15 професійних компетентностей педагога за допомогою спостереження за навчальними заняттями та їх самоаналізом, аналізу презентації та проведення інтерв'ю учасника сертифікації.

Вивчення практичного досвіду тривало два дні. Я давала три від-

криті заняття: два з української мови і одне з літератури. Теми уроків – згідно з календарно-тематичним плануванням. Учитель не може обирати тему, яку хоче.

Незалежні експерти були з Львівщини. Вони оцінили мою роботу надзвичайно високо, їм дуже сподобались уроки. Говорили багато приємних слів. За третій етап я набрала 122, 5 бала зі 125 можливих."

Учителям нашої спільноти є на кого рівнятися, більше того, можна впевнено реєструватися на сертифікацію, адже Людмила Михайлівна готова допомогти кожному, головне вірити в себе, прагнути підкорити свою вершину, з якої відкривається чудовий світ нового пізнання. Людмила належить до щасливих людей, адже навчаючи, сама навчається, вдосконалюється, шукає творчі підходи та їх реалізує, а головне – не зупиняється на досягнутому.

Надія КРУТА, учителька  
Стебницької гімназії



ліво назвати Людмилу Михайлівну Маціборську – учительку української мови та літератури Угринівського ліцею, яка навчає української філології в Угринові дев'ять років. Почала свою діяльність з виховательки в Угринівському НВК, потім працювала на групі продовженого дня та педагогом-організатором, а згодом перевелася на вчителя. І так вийшло, що стала класним керівником саме тих дітей, до котрих серцем прикіпла ще в садочку, так і розпочалася вчительська доля п. Людмили. Росли її вихованці, а разом із ними Люда. Молода, креативна Людмила Михайлівна стала улюбленицею учнів, їхнім другом і порадиником. Завжди

їми напрацюваннями, ідеями, налаштовує на пошук цікавої та корисної інформації для власного розвитку, підготовки до уроку, підбору матеріалу. Після таких зустрічей повертаєшся до своїх вихованців окриленою, з новими планами і ресурсами.  
Людмила Маціборська – сертифікований вчитель і своїм досвідом, своїми враженнями ділиться з учасниками спільноти:

"Відповідно до статті 51 Закону України "Про освіту" сертифікація педагогічних працівників – це зовнішнє оцінювання професійних компетентностей педагогічного працівника, що здійснюється шляхом незалежного тестування, самооці-

## Воїн ЗСУ. Який він?

У лютому, 5-му номері нашої газети ми розпочали публікувати художні тексти учнів Угринівського ліцею про воїна ЗСУ. Ці есе, як їх означили юні автори, узяли участь і отримали високу оцінку на учнівському конкурсі, організованому Науково-дослідним інститутом українознавства (м. Київ). А подала їх до газети вчителька української мови й літератури Угринівського ліцею Ірина Садула. Продовжуємо публікацію учнівських творів-переможців конкурсу.

### III місце

Дорогий воїне, коли я заплющую очі і уявляю тебе, то відчуваю твою силу і відважність, любов до Батьківщини, до мене... Я бачу, як ти береш мене за руку і кажеш: «Я з тобою...». Ти є прикладом для усього світу. Мабуть, ти зараз у бою. Та я вірю у тебе і твої сили. Воїне, ти на 100% сміливіший від супергероїв, ти є нашим ангелом охоронцем! Саме завдяки тобі ми спокійно спимо, вчимося та навіть просто робимо речі, які звикли. Зараз багато героїв поклали свої голови заради нас... Ця війна забрала багато чоловіків і юнаків. Чому рідні воїнів повинні переживати ці страждання, що приносить їм ворог і ця клята війна? Та чи справді вони на це заслуговують? Звісно, що ні!

Кожен борець служить своїй країні зі щирим патріотизмом. Та якою ціною?

Щоб наша Україна була жива та незалежна, воїн ЗСУ пішов на фронт, жертвуючи своїм життям і здоров'ям. Ми повинні бути вдячні кожному із них за збережене життя! Воїн ЗСУ: Сила, Гордість і Відданість...

ЗСУ стали символом боротьби за права людини в Україні. І ще під час Революції Гідності в 2013-2014 роках злетіли до неба чимало наших героїв. Ця рана пече... Завдяки своїй титанічній силі, сміливості та відданості, воїни ЗСУ є символами найвищого патріотизму. Ось це і є той патріотизм, про який ми так багато раніше говорили, але ніколи не бачили... Але тепер побачили! Воїни готові віддати своє життя за свою країну та заради миру у світі. Тліє вогник відданості, свободи і любові... Мирне майбутнє на нас чекає, бо воїн ЗСУ нас захищає. Я вірю! Його серце таке силь-



не, що для страху місця нема. Через великі випробовування він пройшов і для нежки України спокій знайшов...

«Не плач, мамо, не плач, тату, повернись я скоро!»

Зараз маю захищати нашу з вами долю...». Так говорить майже кожен, хто йде захищати наші життя... Та, на жаль, з тисячі вогників один все-таки гасне... І так щодня...

І тоді на небі, на нашому воєнному небі, з'являється ще одна зіронька. Ось тоді ми і згадуємо про всіх героїв.

«Свою Україну любіть. Любіть її... Во врем'я люте. В останню тяжкую минуту за неї Господа моліть», – писав Тарас Шевченко. Наші герої зараз справді так і роблять! А скільки таких було, які промовляли свої останні слова... І це були святі слова: «Слава Україні!»

Софія ШПІЛЬМАН, учениця 7-Б класу  
Угринівського ліцею  
\*\*\*

### I місце

Чи знаєте ви, хто такий воїн? Не впевнені? Може, мої роздуми вам допоможуть? Гадаю, що так. Адже воїна можуть по-різному уявляти люди.

Якщо заглянути в тлумачний словник, то можна прочитати, що воїн – те саме, що воєк; той, хто воює, б'ється з ворогом. «Правдивий воїн не дримає, без просипу ж і не п'є; мудреє, дума, розглядає, такий і ворогів поб'є», – писав Іван Котляревський. Але воїни різних націй відрізняються один від одного. Який же український воїн?

Мабуть, багато з нас, коли чує слово «воїн», уявляє людину в обладунках чи формі, зі зброєю в руках. Або людину, котра керує танком чи стріляє з гармати. Так і є. Але подумаймо: слово – це теж зброя. Словом теж можна боротися з ворогом. Як сказав Максим Риль-

ський: «Слово – зброя. Як усяку зброю, його треба чистити і доглядати». Отже, письменники – це теж воїни. Тільки поле бою у них інше. Ті, хто пишуть і творять рідною мовою, – воїни культурного фронту. І їхня битва не менш важлива. Згадаймо Тараса Шевченка, Лесю Українку, Василя Стуса, Володимира Івасюка та інших. Це воїни-патріоти, які готові були віддати життя за мову, за рідну землю. І вони віддали...

На мою думку, основне у визначенні слова «воїн» – той, хто б'ється з ворогом. А ворог може бути різний... І зброя теж може бути різною... І поле бою – різне...

Хто ж ти, сучасний воїне ЗСУ? Захиснику, чи ти той, хто заради нас, Батьківщини і наступного покоління мужньо захищаєш від навали свій народ і землю? Чи правильно вважати, що воїн – це тільки той, хто тримає в руках зброю? Ні! Воїн – це і пожежники, і рятувальники, і лікарі. У всіх у них одна мета – захистити й урятувати Україну та українців. Воїнами є і спеціалісти ІТ технологій, які на своєму комп'ютерному полі теж ведуть війну з ворогом, забезпечуючи нам доступ до правдивої інформації. Тисячі волонтерів теж є воїнами. Вони об'єдналися і працюють, не покладаючи рук, щоб допомогти бійцям, постраждалим, дітям.

■ Закінчення на 5 стор.

## Найкращі твори — для Бога

18 січня в Івано-Франківську відбувся відкритий Міжнародний конкурс малюнків «Для Бога я створю найкраще» — уосьме від часу зснування. Учасниками могли бути як професійні художники, так і аматори без вікових обмежень. Журі обрало найкращі з понад чотирьох сотень надісланих робіт від чотирьох сотень авторів.

Творцем та організатором конкурсу є художник, дизайнер, учитель дитячої школи мистецтв у с. Підпечери Івано-Франківської громади Ярема Стецик. У його творчому арсеналі численні мистецькі й культурні акції. Зокрема, він провадить музичний гурт «Пенсія», до якого може приєднатись будь-хто охочий. Свого часу був організатором щорічного християнського фестивалю «Вгору серця». Також працює тренером у школі декору «Меджіфактурен».

Що ж до проекту «Для Бога я створю найкраще», то Ярема Стецик каже наступне: «Для нас конкурс — це своєрідний спосіб діалогу з Творцем. Спочатку ми його зробили як щось євангелізаційне, але після першого конкурсу це переросло в більш професійний формат».

Від 2016 року в конкурсі взяли участь автори не тільки з України, але й із зарубіжжя — загалом 7000 авторів. Цьогоріч роботи репрезентували Україна, Болгарія та Литва. Власне завдяки активній участі юних художників конкурс поступово ставав дедалі відомішим, і сьогодні роботи конкурсантів можна побачити у виставкових залах десяти країн світу.

Добірки творів дітей мандрували Україною. У перші роки відбулося понад 50 виставок конкурсних ро-

біт у різних куточках країни, хоча найчастіше вони експонувалися в Івано-Франківську. Звичайно ж, їх бачили і в Тисменицькому районі,



Журі та організатори

адже до нього належали і Підпечери, чия школа мистецтв була й залишається активним учасником проекту. Малюнками цікавилось багато людей. А згодом вони активно сприяли, аби ці твори побачило якомога більше поціновувачів. Так організувалися виставки в шкільних та інших закладах, офісах.

Цьогорічний конкурс, у якому взяли участь 400 авторів, закінчився. Але водночас почалася робота над наступним. Адже підготовка до конкурсу, як пояснює Ярема Стецик, триває цілий рік: дитина чи дорослий роздумує про свої стосунки з Богом і візуалізує бачення Бога крізь призму власного мислення.

«Ще на початку створення конкурсу я вважав, наче сам

спроможний намалювати все, що стосується стосунків із Богом, описати молитву й інші речі, які стосуються християнства. Проте я глибоко помилявся, адже можу стати лише одним із сотень, та аж ніяк не заміною сотні думок наших авторів. І в цьому полягає задум мистецького конкурсу. На основі художніх знань

можна зробити витвір мистецтва, але натхнення, яке палає всередині кожного з учасників, неможливо замінити банальними мистецькими правилами. Бог чітко розмовляє з кожною людиною індивідуально. Ми цінуємо не самі роботи, а власні ідеї, які виникають у наших учасників», — пояснює Ярема Стецик.

У часі війни автор проекту бере також участь у роботі волонтерської організації «Свій за свого», яка доклала чимало зусиль задля того, аби конкурсні картини побачили за кордоном. З 2014 року ініціативна група волонтерів улаштувала аукціони з малюнками, а всі зібрані кошти відправляла на допомогу військовим. Зараз волонтери вийшли на ринок європейських країн: Литви, Норвегії та Швеції. Й українська діаспора в цих країнах організовує благодійні виставки, аби збирати кошти для ЗСУ.

Добірку із сотні робіт, що взяли участь у попередніх конкурсах «Для Бога я створю найкраще», у червні 2023 року демонстрували під час



Роботи конкурсантів на саміті у Вільнюсі



Ангеліна Малик, Марія Веляник, Уляна Сворака, Іванка Іваніцька. Крило ангела. Підпечерівська ДШМ. 3 місце за колекцію



Єва Пятничко, 10. Допоки серце б'ється. Угринівська ДШМ. 3 місце

саміту НАТО у Вільнюсі. І знову, уже тепер нову колекцію творів, планується виставити на Саміті перших леді в південнокорейській столиці Сеул у річницю вторгнення росії в Україну.

На думку засновника конкурсу «Для Бога я створю найкраще», ідея проекту може перерости у світовий формат. «Ми зараз над цим працюємо і на базі Підпечерівської школи мистецтв стараємось реалізувати. У свою команду шукаємо людей, які будуть горіти справою та виводити конкурс на більш масштабний ринок», — ділиться планами організатор.

А тим часом організатори й журі підбили підсумки цьогорічного конкурсу. Результати можна побачити на сайті Для Бога я створю найкраще/Best for God у фейсбуці, де опублікований альбом робіт-переможців із вказаними номінаціями і позиціями



BAREIKIS AŽUOLAS 8. Ангел над містом. Литва. 1 місце за колекцію в рейтингу. А невдовзі вийде друком каталог, де можна буде побачити всі роботи переможців.

**Анна-Марія ЛАВРЕНЮК, студентка 4 курсу Університету ім. Короля Данила**



Ярема Стецик під час огляду конкурсних робіт. Фото Олексі Бутчака

Вони шукають дрони, автомобілі, ліки; вони плетуть сітки і шарпетки; готують вареники і голубці. У них своя зброя — доброта, милосердя і невичерпна енергія. Але мета у всіх, кого можна назвати воїном, одна — перемогти ворога, прогнати з рідної землі, здобути перемогу.

Василь Вишиваний (Вільгельм Габсбург) казав: «Я вважаю українців найкращими воїнами. Український воїн вірний до смерті». Це правда!

Український захисник — це той, хто любить, а не той, хто ненавидить. Він сміливий і своїми вчинками робить більше, ніж потрібно, більше, ніж можливо... Воїни — це всі, хто робить більше, ніж може. Зокрема, для тих, хто на передовій із зброєю в руках. Зараз захисники своїми вчинками доказують, що вони вірні, небайдужі, люблячі, нездоланні... Воїн — це той, хто мислить, як зробити Україні краще і це робить... Зрештою, воїном є кожен із нас: пенсіонер, який з мізерної пенсії донатить на дрон для ЗСУ, жінки, які у вільний час плетуть маскувальні сітки на фронт чи готують енергетичні батончики. Навіть, ми — діти, є воїнами, коли любимо і вичаємо свою мову, історію та культуру; коли проводимо ярмарки і вилучені кошти передаємо ЗСУ.



Я гадаю, що багато чого змінилось у воїнів, порівнюючи з минулими часами: форма, зброя, тактика боротьби... Проте мета залишається та сама. І вона не змінюється протягом тисячоліття. Наші воїни хочуть захистити нас від навали, від орди. І неважливо, на якому фронті вони це роблять. Сучасні воїни — нащадки УПА, УНР та ЗУНР, запорожців... І вони захистять нас. Я вірю у вас, дорогі захисники та захисниці. Слава Україні!

На завершення — мій власний вірш, який я присвячую нашим воїнам-героям...  
\*\*\*

Похилилась калина десь на Україні,  
Розпливлася журба по всій Україні.

Й виглядає дівчина молодого свого,  
Чи ж повернеться до неї душа його?  
Чи ж повернеться, лиш Бог знає,  
І сумну пісню рідна мати співає.  
А серце ллється потоками болю,  
Які терпів хлопчина, плекаючи волю.  
І безмежні поля, гори і чисті ріки,  
Захищав він, не стуливши повіки.  
Захищав він до краплини крові,  
І народяться тут покоління нові,  
І будуть вони плекати орнамент,  
Але хай не забудуть тих, хто дав  
їм фундамент...

**Петро СОКОЛЬСЬКИЙ,  
учень 7-Б класу Угринівського ліцею**  
\*\*\*

**II місце**

Мій батько. Моя вічна опора, зі зброєю у руці, із великим серцем, душею і ще — з нездійсненими мріями. Це пам'ять, а ще — неоціненна любов. Це мотивація на все життя, найміцніші теплі обійми. То і моя сім'я, крихітне містечко, за життя якого відповідає він — мій тато. Це терпіння, а ще найбільша у світі річ — прощення. Мій батько — це той, хто завжди готовий вислухати, підтримати і підказати. Його душа наділяє кожен день новим сенсом, та варто пишатися просто тим, що він є, тут чи там, але є. Він вчить не робити жадликих поми-



лок, але зробивши їх, ти вчишся. У нього в серці панує тільки щира любов, і ту любов заслуговують не усі, але заслужити її можна.

Мій хрещений. Моє світле небо, довіра та друге життя. Нові емоції, інше тепло. Мій найближчий друг, карта, яку при першій спробі не розкрити. Це вірність, її не бачиш, але точно відчуваєш усім тілом. Це найновіша музика, яка має один смак — твій. Це перша і остання усмішка, але головне, що подарована тобі. Це страх із силою порятунку, ніби без світла, але із сонцем.

Мій брат. Моя близька людина, подвійна доля. Це людина, яку ми точно не назвемо другом, бо він — ангел-охоронець. Тут закладено багато розуміння і турботи, що вистачить на все життя. Це одна кров, два обличчя, дві душі, які мають дві однакові частинки. Це захист від першого неприязного погляду до більшого. Мій брат — мій найкращий союзник. Разом із ним не страшні ніякі перешкоди. Його відданість завжди буде дарувати велику впевненість у тому, що на нього можна покластись. Ми ростемо разом, разом проживаємо найгірше та найцінніше — життя. Його серце виводить заблукані очі на світло. Він — це і є світло.

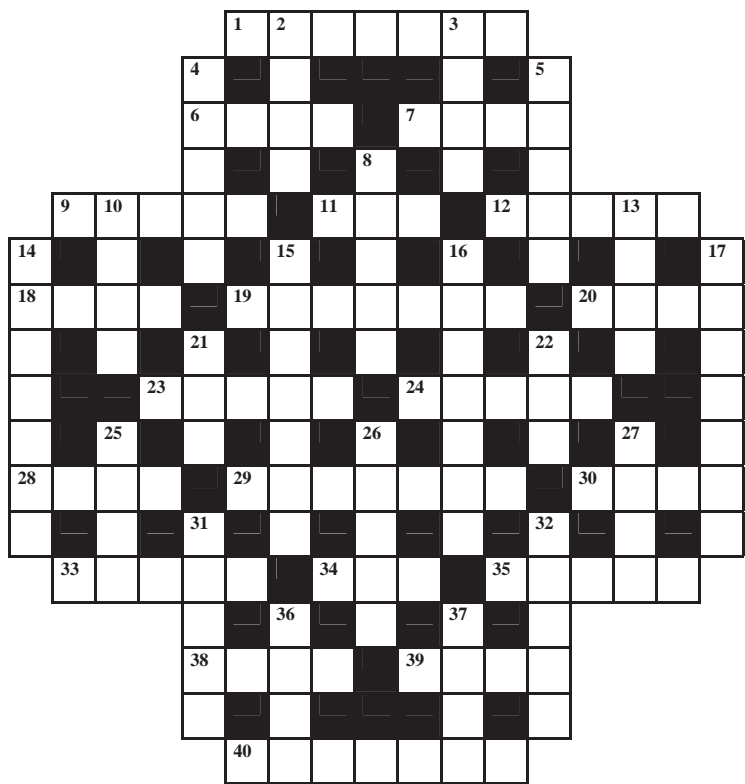
Мій син. Моя рідна свідомість та розум. Переживання, біль, страх, але головне — сила любові. Моя щира дитина, яка завжди усміхається, аби не згадувати інші часи. Моє щастя, те заради чого живемо ми — батьки.

Усі ці дорогі нам люди мають дещо спільне: їх замучила доля, але більше — життя, вони втомилася, але прагнуть найбільше — Перемоги!

**Ангеліна КАЧКАН, учениця 8-А класу Угринівського ліцею Керівник — учителька української мови та літератури Угринівського ліцею Ірина САДУЛА**



■ КРОСВОРД



**По горизонталі:** 1. Алігаторова груша. 6. Білкове тістечко. 7. Білий клен. 9. Велетенський морський диавол. 11. Багаторічний морський дрейфуючий лід. 12. Дерев'яний або кістяний інструмент скульптора. 18. Знак додавання. 19. Національний єгипетський напій. 20. Літнє яблучне

свято. 23. Титул імператора Ефіопії. 24. Рослина-паразит. 28. Вузликоче письмо інків. 29. Лимон. 30. Льодяна кірка на снігу. 33. Дерев'яний духовий музичний інструмент. 34. Отруйна тропічна жаба. 35. Держава зі столицею Туніс. 38. Тупа частина сокири. 39. Інжир. 40. «... – ри-

са, надлишок якої не зашкодить» (Голсуорсі).

**По вертикалі:** 2. Посудина для квітів. 3. Зодіакальне сузір'я. 4. «Середня людина стурбована тим, як би їй ... час, талановита ж – прагне його використати» (Шопенгауер). 5. Дочка Зевса та Мнемосіни. 8. Лавка для гребця у човні. 10. Спосіб бігу коня. 13. Пристосування для захисту зубів боксера. 14. Позика, що видається під заставу нерухомого майна. 15. Широконоса американська мавпа. 16. Стара назва діаманту. 17. Головна богиня семітів. 21. Мерлуза. 22. Кінний загін у стародавньому Римі. 25. Столиця Самоа. 26. Рід пива. 27. Суддя у мусульман. 31. Один із супутників Марса. 32. Метелиця в степу. 36. Боротьба товстунів. 37. Видатний угорський композитор та піаніст.

**Відповіді на кросворд в № 6:**

**По горизонталі:** 1. Сенека. 4. Адоніс. 7. Брамс. 9. Торба. 10. Пегас. 12. Аруд. 13. «Обличчя». 14. Чага. 17. Каре. 18. Альт. 20. Оноре. 21. Диван. 22. Кілт. 24. Нора. 28. Муар. 29. Арбалет. 33. Епос. 36. Окіст. 37. Обряд. 38. Атлас. 39. Рантьє. 40. Кондор.

**По вертикалі:** 1. Сайгак. 2. Карт. 3. Нарди. 5. Дега. 6. Султан. 7. Бадб. 8. Спінч. 9. Трупа. 11. Сталь. 15. «Берегти». 16. Гардина. 17. Кунак. 19. Тіара. 23. Імаго. 25. Рапід. 26. Амактор. 27. Осокір. 30. Рота. 31. Акула. 32. Ерос. 34. Кінь. 35. Ярмо.

■ ЗАМІСТЬ ГОРОСКОПА

Про «амінь»

Переважно це слово в кінці молитви ми сприймаємо як крапку в кінці речення. Але це дуже спрощене розуміння найкоротшої молитви, яка сама по собі, навіть незалежно від інших, має величезне значення.



Едвард Феллоуз. Благовіщення

Так, «амінь» наче запечатує все те, що ми перед ним говорили Богу, підтверджує і гарантує. Печатка і підпис надають «скріплюють» усі документи, хоча, на жаль, не завжди підтверджують правду. Але перед Богом немає сенсу лукавити, обманювати чи «грати кіна». З таким «фарисейським підходом» не варто навіть починати молитву, бо тоді вона втрачає сенс. Адже це не Бог має нас слухатися, а ми маємо бути Йому слухняні.

В єврейській мові «амінь» походить від дієслова «емуна» – «вірити». До речі, у цій мові, на відміну від грецької чи латинської, нема понятійних слів «віра», «надія», «любов» та інших. Є дієслова: «вірити», «любити», «надіятися». Бо це завжди – дія, практика, а не теорія. Слова мають відповідати діям. Отже «вірити» – означає мати тверду та непохитну впевненість у Бозі, Його слові. Бог не може бажати людині чогось злого, бо Він є Джерелом добра й любові. Саме тому, коли кажемо «амінь», то стверджуємо свою віру (довіру), навіть наперед, ще не знаючи нашого майбутнього, яке вже знає Бог.

Недавно мене покликали до жінки, що готувалася до серйозної операції. Вона дуже боялася, бо ще ніколи не приймала наркоз. Оскільки була віруючою, то я міг підтримати її віру духовними аргументами. Я сказав їй, що Бог є таким самим вчора, сьогодні й завтра. Його любов до нас незмінна. І Він вже перебуває в нашому майбутньому, а отже вже з нею в час операції та після, коли жінка пробудиться з наркозу. Люблячий Господь вже чекає її в майбутньому. Він уже там. Це її заспокоїло і спонукало довіритися Богу, віддати Йому всі свої страхи та тривоги. Бог завжди

«тримає пульс» нашої особистої історії, історії нашого народу та всього людства.

Чудово це передає псалмопівець: «До Тебе я звиваю, бо Ти вислухав мене, о Боже; нахили до мене Твоє вухо, вислухай моє слово. Яви Твою предивну милість, Ти, що від ворогів рятуюєш тих, хто прибігає під Твою десницю. Хорони мене, як зіницю ока, сховай мене в тіні крил Твоїх» (Псалом 17, вірші 6-8). Як «зіницю ока»!

Один мій друг-священник розповідав, що почув молитву мусульманина. Він, звичайно, не розумів цієї мови, але наприкінці почув знайоме слово «амінь». Священник поцікавився в того чоловіка, що в їхній релігії означає «амінь». Той відповів приблизно так: «а тепер Твоя черга, Боже. Чекаю на Твою відповідь». Досить цікаве розуміння, що теж виражає довіру до Бога.

А на цьогорічних реколекціях для священників, які провадив о. Юрій Щурко – біблеїст зі Львова, викладач Українського Католицького Університету – ми почули дуже цікаву річ. Я, чесно кажучи, ще не чув такого пояснення відповіді Діви Марії на Благовіщення архангелом Гавриїлом. На волю Божу, що Вона стане Матір'ю Божого Сина, Марія відповідає: «Нехай станеться по твоєму слову» – тобто те саме, що «Амінь». Але це не пасивне прийняття незворотної Божої волі: «Ну, якщо Ти вже так вирішив, то я згідна». Виявляється, зовсім навпаки. Оце Маріїне «так» на Божу волю означає: «Нарешті я можу сповнитися Твою волю, Боже; як же я чекала на цей момент, на цю можливість і Я з цього приводу дуже щаслива; дякую, що Ти мене вибрав». Відчуваєте різницю? Отож бо й воно. Амінь!

Роман ТЕРЛЕЦЬКИЙ,  
священник

А таки варто кинути курити

Кожен восьмий випадок онкологічного захворювання, а також кожна п'ята смерть онкохворої людини спричинені курінням.

Щороку близько 8 млн людей у світі та 85 000 українців помирають внаслідок хвороб, викликаних курінням. Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних сполук, з яких щонайменше 250 є токсичними, а 69 провокують онкологічні захворювання.

Загалом куріння спричиняє щонайменше 15 видів раку. Окрім того, що сигарети містять канцерогени – безпосередні призвідники раку, хімічні сполуки в димі послаблюють імунну систему та унеможливають повноцінну боротьбу з раковими клітинами. Якщо це стається, то вони мають змогу безперешкодно розмножуватися.

Також ці хімічні сполуки можуть пошкодити або змінити ДНК клітини. Як наслідок, клітина не здатна нормально функціонувати й розвиватися – а це може спричинити появу ракової пухлини. Дослідження чітко пов'язали пошкодження клітин через вплив сигаретного

диму на появу онкологічного захворювання.

Не лише курці перебувають у групі ризику через сигаретний дим, а й люди, які вимушено стають пасивними курцями, бо вдихають дим, котрий видихає курець поруч із ними. Дим, який вдихається і який видихається, містить ті самі шкідливі речовини і має такий самий згубний вплив.

Також якщо ви обираєте курити «легкі» цигарки замість звичайних, нібито намагаючись у такий спосіб піклуватися про власне здоров'я та кинути курити, то краще відмовтеся від цього рішення. «Легкі» цигарки насправді можуть містити більше смоли, а також через їхню «легкість» ви будете інтенсивно й глибоко вдихати дим, тим самим вдихаючи все більше канцерогенів.

До видів раку, які можуть виникати через куріння, належать наступні: рак легень; рак ротової порожнини, гортані або носоглотки; рак стравоходу; рак сечового міху-



ра, нирок та сечоводу; рак шлунка, підшлункової залози або печінки; рак шийки матки та яєчника; рак кишечника (колоректальний рак); гострий мієлоїдний лейкоз.

Окрім раку, куріння може призводити до захворювань дихальних шляхів, серцево-судинної системи, остеопорозу, катаракти або й сліпоті, пародонтозу, безпліддя та імпотенції.

Повна відмова від куріння – найкраще, що ми можемо вдіяти для нашого організму.

Уже через 12 годин після останньої вичуреної цигарки організм починає відновлюватися та ризик захворювання на рак знижується. Тому ніколи не пізно кинути курити.

Юрій МІКУЛА, лікар із загальної гігієни Івано-Франківського районного відділу ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Кекс столичний

Колись давненько у крамницях продавали так званий «Кекс столичний» з родзинками. Тепер не продають... Але ж можна спекти самим ось за таким рецептом.

Змішуємо 170 г м'якого вершкового масла зі 170 г цукру й одним пакетиком ванільного цукру та дрібкою солі. Суміш збиваємо міксером та в процесі по одному додаємо 3 яйця. Вимикаємо міксер і тоді додаємо 170 г помитих і підсушених на паперовому рушнику родзинок, 250 г муки (обов'язково просіяної), чайну ложку розпушувача. Добре вимішане тісто виливаємо у форму, як для формового хліба, вистелену пергаментом. Випікати слід при 170 градусах 1 годину 15 хвилин. Якщо ж у спеціальній круглій формі для кексів – то 45 хв.



Втрачене посвідчення дитини з багатодітної сім'ї ДБ № 477531, видане Управлінням соціального захисту Тисменицької РДА 15 квітня 2019 р. на ім'я Кавака Аліна Григорівна, **вважати недійсним.**

## НАРОДНІ ПРИКРЕТИ

- Лютий без снігу – літо без хліба.
- Ворона під крило ніс ховає – до холоду.
- Сонце сходить червоне і в червоній зорі – чекати хуртовини.
- Хуртовини часті взимку – влітку часті негоди.
- В лютому дерева вкриваються пухнастим інеєм – на щедру медо-ву взятку.
- Яскравий і блідий місяць – на гарну днину.

## 15 лютого

- Цього дня відлига – на ранню й теплу весну, сніг – на дощову, тривалу, а коли хуга – весна буде пізня й холодна.
- Якщо в цей день не видно сонечка – чекай суворих морозів.
- День теплий і сонячний, то і весна тепла.

## ПОГОДА



У неділю, **18 лютого** – дощ. Температура вночі: +2°C, вдень: +7°C. Вітер північний 4 м/с.



У понеділок, **19 лютого** – дощ. Нічна температура: -1°C, денна: +5°C. Вітер південно-східний 3 м/с.



У вівторок, **20 лютого** – дощ. Температура вночі: 0°C, вдень: +6°C. Вітер північно-західний 2 м/с.



У середу, **21 лютого** – дощ. Нічна температура: -1°C, денна: +7°C. Вітер південно-східний 4 м/с.



У четвер, **22 лютого** – без опадів. Температура вночі: -2°C, вдень: +8°C. Вітер південно-східний 5 м/с.

Прогноз погоди подано за  
Інтернет-сайтом  
meteofor

## Вперед

Громадсько-політична газета  
Засновник і видавець:  
ПП «Редакція часопису «Вперед».  
Ідентифікатор медіа:  
R30-02603 від 18.01.2024 р.  
Індекс 61752.

## Редактор Володимир ЗАНИК

Рукописи не повертаються і не рецензуються. Відповідальність за достовірність фактів несе автор. Редакція не завжди поділяє думку авторів. Передруки допускаються тільки за згодою редакції.

Розрахунковий рахунок IBAN  
UA 04 305299 00000 2600 7015510291  
код ЄДРПОУ 02472988

Адреса редакції: УКРАЇНА,  
76010, м. Івано-Франківськ,  
вул. Короля Данила, 11.  
Телефон: (0342) 51-13-74.  
E-mail: vpered.gazeta@gmail.com

Комп'ютерний набір та верстка редакції.  
Віддруковано в ТОВ «Галичина-ПАК»  
вул. Б. Лепкого, 29, м. Івано-Франківськ.  
Зам. 1213. Тираж 968.

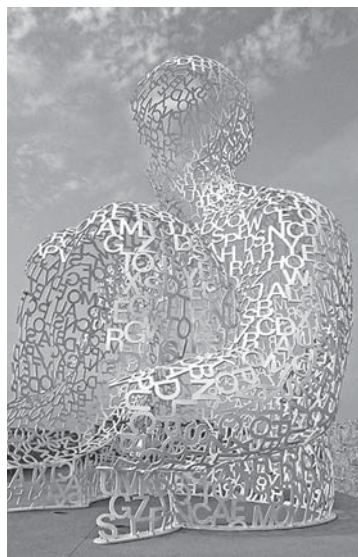
Спроба  
«Ідентифікації»  
сучасної людини

Цими днями в мистецькій галереї «Підземного переходу Вагабундо» в Івано-Франківську експонується польсько-українська фотовиставка «Ідентифікація», головним організатором якої є Народний фотоклуб «Колумб» з Тисмениці.

Ось як описує проєкт один із його учасників, фотомитець Дмитро Петрина:

«Хто така людина? Як за цифрами, QR-кодами та офіційними даними визначити особливості кожної людини? Чим відрізняється людина А від людини Б? Кілька цифр, електронний підпис чи щось більше і глибше? Багато запитань постає в часи пандемії і воєн, коли людське буття перетворюється на набір символів і обсяг інформації, який вимірюється бітами.

«Ідентифікація» – фотопроєкт, який дає можливість дослідити свою індивідуальність та задуматися над важливістю і доцільністю свого існування, створює взаємозв'язки між попереднім поколінням, сучасниками та нащадками. Люди на фотографіях, комбінація предметів, елементів – створюють матрицю сьогодення і її взаємодії з кожним із нас. Ця взаємодія розкриває індивідуальність кожного, вказує на місце на землі та змушує нас повернутися до витоків нашого



Тетяна Павлик. Я є



Ольга Кукуш. Ідентифікація



Сва Єжовська. Емігрантки

життя, відчуття єднання з природою.

«Ідентифікація» – спроба фотографів з Польщі та України представити цю тематику і знайти певні спільні та відмінні аспекти місця людини у сучасному цифровому світі.

Проєкт «Ідентифікація» став результатом тривалої співпраці між прикарпатськими та польськими фотографами. Нагадаємо, що в 2016 році Народний фотоклуб «Колумб» з Тисмениці та обласна організація Національної спілки фотохудожників України розпочали співпрацю з фотографічним товариством міста Жешув (Ряшів). За цей час реалізовано сім фотовиставок і кілька пленерів.

Перший проєкт мав назву «Прикарпаття/Podkarpatie», а далі були: «Мистецтво мінімалізму», «Портрет», «Відображення та тіні», «Воскресін-



Іван Постолювський. Розкіш

ня», «Границі». Всі виставки по чергово експонуються в жешувській галереї «Nierzeczywista», а згодом в Народному домі Тисмениці та у мистецькій локації «Підземний перехід Вагабундо» в обласному центрі.

10-30 листопада виставка сьомого спільного тематичного проєкту «Ідентифікація» відбулася в Жешуві, а від 2 лютого експонується у «Вагабундо».

Ростислав КОНДРАТ

## Щоб масаж пішов на користь

Усі ми знаємо про корисну чи й приємну процедуру – масаж. І це слово в нашій свідомості часто асоціюється із релаксом, лікуванням. Однак не все так однозначно. Неправильний, неграмотний і невчасний масаж може завдати людині чималого шкоди. Отож спробуємо докладніше з'ясувати, що це за процедура і коли та як варто до неї вдаватися.

Якщо висловлюватися «науковою» мовою, то «масаж – це механічний і рефлекторний вплив на тканини та органи людини шляхом розтирання, тиску або вібрації». Проводять його безпосередньо руками або з використанням спеціальних пристроїв та апаратів, застосовуючи лікувальні препарати, ароматні олії, мазі, гелі.

Під час масажу стимулюється центральна нервова система, підвищується її тонус, що надалі позитивно впливає на функціонування організму загалом.

Масаж покращує кровообіг, обмін речовин, забезпечує живлення органів та тканин киснем, тонізує м'язи. За рахунок цього він активізує роботу внутрішніх органів та лімфатичної системи, прискорює обмінні процеси, допомагає у відновленні організму, сприяє психологічному розслабленню. І що дуже важливо – зміцнює імунну систему організму, стимулює або заспокоює роботу центральної нервової системи.

Масаж безпосередньо впливає найперше на м'язи. Під його впливом підвищується їхня еластичність, покращуються скорочувальна функція, обмін та засвоєння м'язовими клітинами різних речовин, лімфо- та

кровообіг у м'язах, їхнє харчування і регенерація, попереджається і зменшується атрофія.

Масаж практикували ще у дуже давні часи. І сьогодні його застосовують як засіб лікування багатьох хвороб, у спортивній практиці, а проводять практично в кожній медичній установі.

Виділяють чотири основні види масажу: лікувальний, спортивний, косметичний і гігієнічний. Перший використовують як допоміжний метод лікування хвороб нервової, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювань шлунка, гінекологічних та урологічних хвороб і порушень обміну речовин.

Залежно від методу проведення, масаж може бути ручний і апаратний, а за застосуванням – загальний і місцевий.

Однак для масажу існують як показання, так протипоказання.

Його рекомендують у якості профілактики хвороб у здорових людей, лікуванні головного болю, болю в спині, шиї, попереку, при розтягненні м'язів і зв'язок, переломах на стадії загоєння, при хронічному артриті, виразковій хворобі, паралічі, стенокардії, гіпертонічній хворобі, під час реабілітації після інфаркту, інсульту, при порушеннях функцій кишечника, пневмонії, бронхіальній астмі та ін.

Протипоказаннями для масажу є висока температура тіла, кровотечі, гнійні процеси, хвороби шкіри, нігтів, волосся, запалення судин, атеросклероз, алергії зі шкірними висипаннями, хвороби органів черевної порожнини, пухлини, психічні хвороби, гострі респіраторні захворювання й грип, гангрена, туберкульоз, сифіліс, наркотичне сп'яніння та ін.

Пацієнт чи клієнт, який прийшов на масаж, мусить знати, що після процедури не можна різко вставати, важливо полежати та відпочити. В іншому випадку може виникнути дисбаланс в організмі. Це загрожує м'язовою слабкістю, непритомністю, поганим самопочуттям.

Слід зауважити, що перед першим сеансом масажу обов'язково є процедура діагностування. Її мета – попередити шкоду, яку може завдати масаж, і натомість досягти позитивного ефекту. Масажист-професіонал, не зважаючи на направлення лікаря, завжди розпочинає роботу з діагностики.

Діагностика перед масажем включає збір анамнезу. Масажист уважно вислуховує скарги клієнта, ставить запитання. Розпитує про спадкові та набуті захворювання, травми, отримані протягом життя, починаючи з моменту народження. Він також оцінює стан шкіри. Цей стан із високим ступенем імовірності допомагає встановити наявність захворювань внутрішніх органів та систем.

Також масажист проводить візуальну діагностику: оцінює симетричність фігури, положення плечей, шийний та поперековий лордоз, грудний кіфоз. А тоді укладає пацієнта на кушетку та проводить комплекс пасивних тестових вправ.

Далі проводячи пальпацію (обмацування), фахівець оцінює стан м'язів.

Якщо масажист виконає усі ці маніпуляції, можна бути певним, що ви потрапили в надійні руки. Якщо ж вам відразу пропонують лягти на масажний стіл і розпочинають масаж, то ви на сеансі в аматора і з таким масажистом краще розпрощатися.

Отож, до вибору масажиста слід поставитися свідомо й ретельно. У грамотного фахівця за плечима має бути як мінімум середня медична освіта. Він повинен знати, як влаштований організм і за якими законами працює, розуміти в будові тіла, шкіри й типів тканин.

Якщо ви звертаєтесь до масажиста в медичну установу, то тут усе простіше, бо кваліфікація – необхідна умова роботи в медичному центрі. Якщо ж ідете в масажний салон або іншу немедичну установу, то не соромтеся попросити показати документи про освіту, оскільки мова йде про ваше здоров'я.

І звичайно ж, перед тим, як проходити лікування масажем, не забудьте порадитися зі своїм лікарем.

Лілія КОНЦУР, завідувач відділення  
епідеміології та профілактики  
неінфекційних захворювань  
Богородчанського відділу ДУ «Івано-  
Франківський ОЦПХМОЗ»

