

До Луцька з'їдуться поети й перекладачі

У Луцьку з 25 по 28 вересня відбуватиметься міжнародний форум поетів і перекладачів «Магнус Дукатус Поесіс». У ньому візьмуть участь понад 40 поетів, перекладачів, прозаїків і критиків із України, Литви, Білорусі, Молдови та Польщі. У програмі: дискусії, перекладацькі майстерні, виступи авторів на різних майданчиках міста. В арт-галереї «Луцьк» буде відкрито виставку книжкової ілюстрації, частину якої присвятять пам'яті одного з книжкових ілюстраторів Литви Ромаса Орантуса.



За поцілунки в парку — 600 гривень штрафу

У Криму на стовпі в Дитячому парку Сімферополя виявили незвичайний знак. Відтепер у цьому парку відвідувачам заборонено не тільки вигулювати тварин, палити і вживати спиртні напої, але й цілуватися. У разі порушення заборони стягуватиметься штраф — 600 гривень. За словами директора Дитячого парку Олександра Шабанова, табличка з заборонами цілуватися з'явилася на початку минулого тижня. «Люди похилого віку стали скаржитися нам, що молодь на лавках парку відверто цілується», — розповів він.

Найсильніший чоловік України готується встановлювати нові рекорди

Металева гантель вагою 80 кілограмів у руці багатиря зі Львова Володимира Рекші підлітає догори, як іграшкова. Атлет, який у березні на першому чемпіонаті зі стронгмену завоював титул «Найсильніша людина України», виконує силові вправи без натуги, на обличчі — посмішка: грає на публіку. Видно, що спорт дарує йому задоволення, і глядачі від видовищного дійства отримують купу позитиву. Нещодавно Володимир Рекша був суддею на аматорському багатирському турнірі у Луцьку, тож нам вдалося поспілкуватись із рекордсменом про його будні та найближчі плани.



27-річний спортсмен, окрім звання найміцнішого чоловіка країни, в активі має кілька рекордів. Сам він важить 95 кг, однак у вправі лог-ліфт подужав 156-кілограмову колоду. Ще один рекорд — у тязі платформи: 29 разів підняв автомобіль вагою 300 кг. Та коронна вправа Володимира — гантель дамбл. Львів'янин перевершив світовий рекорд відомого стронгмена Василя Вірастюка, що тримався більше п'яти років: 92-кілограмовий снаряд за 75 секунд відведеного часу він підняв однією рукою десять разів, тоді як Василь на фестивалі «Арнольд Класік» встановив рекорд — дев'ять разів. Василь Вірастюк, який був ведучим на чемпіонаті силачів, першим і привітав Володимира з цим досягненням.

У дитинстві я був дрібненьким, у початкових класах — найнижчим серед однокласників, — розповідає багатир. — Мене часто підколювали, що я малий і слабкий. Тоді й з'явився запал довести всім, що я можу чогось досягти. Перепробував різні види спорту, ганяв м'яч, підтягувався. Проте знав, що якщо затримаюся на чомусь одному, то наполегливості не забракне. Так і вийшло. Пішов на важку атлетику, одразу показував непогані результати. За три роки занять, у шістнадцять, виконав норматив майстра спорту міжнародного класу, потрапив до олімпійської збірної України. Найбільше досягнення у важкій атлетичі — «бронза» на етапі серії А Кубка світу, де змагалися спортсмени з понад десяти держав. Після завершення важкоатлетичної кар'єри Василь Вірастюк запропонував спробувати себе у силовому спорті. Буквально за два роки занять я виборов титул найсильнішої людини України у ваговій категорії до 110 кг. Проте зупинитися на цьому не збираюся. Силовий спорт за специфікою такий, що

важковаговиків завжди реалізують свій потенціал пізно, після 30 років.

— Як зазвичай проходить ваш день?

— Прокидаюся близько 8-ї ранку. Стараюся акцентувати увагу на харчуванні. Вранці віддаю перевагу молокопродуктам (сир, молоко), кашам, обмежую себе у вуглеводах. В обід дозволяю собі м'ясо, перші страви. Щоденні тренування збирають до трьох годин, дуже рідко трапляється, що пропускаю, а іноді буває два заняття в день. Після тренування, коли дуже втомлений, не надто перебираю їжею, бо виснажений і хочеться спати.

У Львові разом зі стронгменом Сергієм Коношником відкрили брендний фітнес-центр. Цей зал — одна з найбільших у Західній Україні баз силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика, стронгмен). Я двічі закінчив Львівський державний університет фізичного виховання — за спеціальностями «тренер-викладач із професійного й олімпійського спорту» і «лікар-реабілітолог». Тож, окрім власних занять, ще треную дітей. У нас займаються чемпіон із важкої атлетики серед юніорів Олег Пилип'як і його брат, найсильніший школяр України, Орест.

— Куди, за вашими спостереженнями, нині охочіше ходять юнаки — до спортзалів чи барів?

— Молодь керується модою. Якщо по телевізору показують фільми, де пропагується нездоровий

спосіб життя, якщо зірки естради рекламують спиртні напої, сигарети, то й молодь тягнеться до них. Якщо ж публічні люди покажуть хороший приклад, думаю, молодь піде за ними.

— Чи правильно роблять батьки, коли віддають маленьких дітей у спортивні секції?

— Якщо дитина не готова до фізичних навантажень, не варто її силувати. Що робиться не за покликом душі, а з примусу, ніколи не дасть бажаного результату, а навпаки, може зашкодити, закінчитися травмами. Перш ніж завести дитину в якусь секцію, батьки мають психологічно підготувати її. Не може бути так, що малеча ходить туди, де сподобалося мамі. Якщо дитина не бачить у спорті нічого хорошого та цікавого, не треба змушувати. Насамперед потрібно вмовити, переконати, що це круто, корисно.

— Які ставите цілі на найближчий час?

— Зараз багато соціальних проєктів, запрошують на різні шоу, зніматись у рекламі тощо. Недавно повернувся з Мінська, де проходив етап Кубка світу, на якому завоював третє місце. До кінця року буде ще кілька міжнародних стартів. 15 грудня у Києві пройде чемпіонат світу у вазі до 110 кг, де зійдуться найсильніші чоловіки планети у цій категорії. Мета — ще виступити на чемпіонаті світу, побити власні рекорди.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

Визначили найкращого волинського студента

На Волині проходив масштабний студентський фестиваль «Студіналія.UA». Його ініціатори — обласні молодіжні громадські організації «Студентська рада Волині» та «Студентська республіка».

Мета заходу — об'єднання всіх студентів області, налагодження якісної співпраці між студентами ВНЗ; надання можливості молоді відчувати свою соціальну та культурну значущість; підвищення рівня патріотизму та громадської свідомості у студентстві.

У рамках фесту пройшли дебати «Мода на атеїзм», круглий стіл на тему «Способи виживання студента: де заробити гроші?», брейн-ринг, гра «Мафія», флешмоб, концерти, Всеукраїнський фестиваль команд KBK VolFest-2012.

Родзинкою фестивалю став конкурс «Кращий студент Волині». У перегонях за званням найкращого взяли участь 10 студентів із різних навчальних закладів області. На конкурсанти очікувало чотири етапи: відеопрезентація; інтелектуальне змагання; демонстрація талантів; презентація проєктів, які вони реалізують або хочуть втілити у життя.

Після нелегкої боротьби обрали переможця — вихованку Волинського державного училища культури і мистецтв ім. І. Стравінського, майбутнього режисера мовних заходів Вікторію Поліщук.

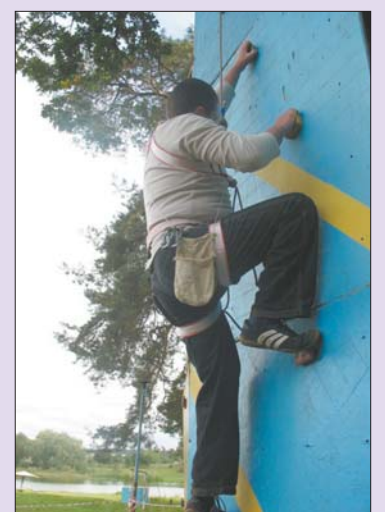
Усе закінчилося святковим концертом із участю гуртів «Флайзза» і Motor'rolla.

Вчителі змагались у скелелазінні, палінні багаття і складанні наметів

Напередодні Всесвітнього дня туризму та Дня працівника освіти з 21 по 23 вересня пройшли обласні туристичні змагання серед освітян, в яких узяли участь понад 300 осіб. Змагання проводились паралельно серед трьох груп — збірних команд управлінь і відділів освіти, навчально-виховних закладів і шкіл за окремими програмами.

Першого дня в техніці орієнтування на місцевості кращі результати показали педагоги міста Луцька та команда відділу освіти Камінь-Каширської РДА. Вони ж стали переможцями й у комбінованих змаганнях із водного та велосипедного туризму.

Справжні баталії розгорнулися другого дня: команди долали туристську «смугу перешкод» — піднімалися по стінці для скелелазів, перебиралися через болото, транспортували «потерпілого», розпалювали багаття, ставили намет, в'язали туристські вузли. Найсприятливішими виявились освітяни облцентру та команда відділу



освіти Луцької РДА.

За підсумками всіх нелегких випробувань переможний кубок серед управлінь і відділів освіти отримали освітяни Ківерцівського району, друге місце здобули управлінь відділу освіти Камінь-Каширської РДА, третє — за командою відділу освіти Рожищенської РДА.

Серед команд педагогічних працівників перемогу святкували представники міста Луцька, друге місце — за освітянами Старовижвицького району, третє — у команди Ківерцівського району.

У третій групі перемогу здобула команда Луцького педагогічного коледжу, на другому місці — Нововолинський ліцей-інтернат.

Ольга ЯЦЮК



Рятуючи чуже життя, про своє не думав



З-поміж дев'яти переможців Всеукраїнської акції «Герой-рятівник року» за мужність і героїзм нагороджений також старший пожежник Державної пожежно-рятувальної частини №1 м. Луцька сержант служби цивільного захисту Ігор Криворучко. Він удостоєний цієї нагороди за порятунок людини у селі Гарadzжа Луцького району. Як усе відбувалося того дня, пан Ігор розповів «Відомостям».

— Це був другий день Різдва, — пригадує Ігор Володимирович. — За сигналом тривоги ми, тобто я і двоє моїх напарників, виїхали у Гарadzжу до ставків. На місці побачили, що у крижаній воді борсається людина, а двоє інших намагаються її рятувати, та їхні спроби були марними. Ми спочатку витягли саме цих двох горе-рибалок, а потім спробували кинути рятувальну мотузку й рятувальне коло третьому — потопальнику. Та я помітив, що чоловік був знесиленим, ще хвилина-друга — і він не втримається на воді й піде на

дно. Тому треба було діяти без зволікань. Колеги мене об'язали мотузкою, і я пірнув до цього чолов'яги.

— Ось так, у одязі? — перепитуємо.

— Так, адже не можна було гаяти ні секунди, — відповідає Ігор Володимирович. — Цього чоловіка відразу забрала «швидка».

Та свій вчинок пожежник не вважає якимось героїзмом, адже, каже, виконував свою повсякденну роботу.

Це, як виявилось, не єдиний випадок, коли Ігор Криворучко рятує життя людини. Кілька років тому він виніс із четвертого поверху з задимленої кімнати дівчинку.

— Кожна пожежа — це надзвичайна ситуація, — каже пан Ігор. — Завжди щось рятуєш: або чиєсь життя, або матеріальні цінності. Та цей випадок із дитиною на вул. Щусева запам'ятався найбільше. Це було у гуртожитку. Весь поверх у диму, в людей — паніка: відчиняють двері з квартири у коридор, а він задимле-

ний. І куди йти, що робити? Але тоді ми усіх вивели з приміщення.

На запитання, чи не боязко самому, бо все ж таки щоразу доводиться ризикувати власним життям, рятувальник відповідає, що ні, адже така специфіка роботи. Хоча зізнається, що, мабуть, уперше на пожежі, ще в 1995 році, коли тільки розпочинав кар'єру, було страшно.

— Два-чотири рази у місяць виїжджаємо на надзвичайну ситуацію, — розповідає пожежник. — Заступаємо на службу о 9-й — розпочинається зміна, а завершується наступного дня — о пів на дев'яту ранку. Доба — на роботі, три — вдома.

— Тобто цілу добу спите, недарма кажуть: спить, як пожежник, — жартуємо.

— Є розпорядок дня, який передбачає заняття, тренування, здачу нормативів. Загалом, як кажуть, пожежник спить — держава багатіє, — посміхаючись, відповідає приказкою на приказку пан Ігор.

Людмила ШИШКО