

## На Волині будівельник упав із семиметрової висоти

Управлінням Держгірпромнагляду у Волинській області проводиться розслідування нещасного випадку, що стався 15 січня з працівником ТзОВ «Житлобуд-2» на будівельному майданчику багатоквартирного житлового будинку на вулиці Єршова у Луцьку. Потерпілий під час виконання будівельно-монтажних робіт упав із висоти близько семи метрів та отримав травми різного ступеня важкості. Обставини та причини нещасного випадку будуть з'ясовані комісією в ході розслідування.



## Для боротьби зі сміттям Луцьку потрібно 300 тисяч

Такі цифри прописані в Програмі благоустрою міста на 2013 рік. Про це розповів начальник Департаменту ЖКГ Іван Кубицький. Наступного року передбачено витратити 300 тисяч гривень на ліквідацію стихійних сміттєзвалищ, ще 500 тисяч — на вивезення беззаявних твердих побутових відходів. На придбання євроконтейнерів для сміття заплановано виділити 100 тисяч гривень.

# Моржування зцілює не тільки тіло, а й душу



Представники громадської організації любителів зимового плавання та фізичної культури

Люди вірять, що на Водохреще вода набуває особливих лікувальних властивостей. Через це більшість луцьких любителів зимового плавання розпочали моржування саме у це свято. І тепер це їхній спосіб життя. Що спонукає людей до такого екстремального загартовування й який вплив воно має на здоров'я та самопочуття, «Відомості» дізнавались у представників громадської організації любителів зимового плавання та фізичної культури.

Як розповів її голова Геннадій Вайнер, сьогодні організація налічує понад сто чоловік. Найстаршому члену — близько 80-ти років, а наймолодшому — дванадцять. На березі річки Стир, у парку імені Лесі Українки, у їхньому розпорядженні три будиночки, де моржі можуть роздягтися, залишити речі, є спортмайданчик, де вони качають прес, підтягуються та виконують інші фізичні вправи. Бо, як виявилось, загартовування — це не лише занурення у крижану воду.

— Обов'язково треба розігрітися, — каже морж із восьмирічним стажем Петро Леонтєв. — Я йду зранку від ринку сюди пішки в такому темпі, що аж футболка мокра. Ще

150 разів качаю прес. Однак найголовніше в цій справі — внутрішньо відчувати, що ти не простудився, вода тобі додає здоров'я. Є віра — буде все нормально. Я відчуваю, коли можу, як сьогодні, трохи пропливти, а коли — тільки зануритися.

— Навіть Бог каже й у Біблії написано, що вода лікує людину, — додає Геннадій Вайнер. — Якоюсь мені знайомі кинули: «Що ти купаєшся в тому брудному Стирі?». Але ж Стир завжди був чистим: якщо там водяться раки, значить, вода нормальна.

— І що, ні разу не застудилися? — цікавлюся.

— Одного разу нежить був, — відповідає пан Геннадій, — то мені старші моржі й кажуть: «Геннадію, та що з тобою? Ану, давай із головою пірні». Я пірнув, прийшов додому — через день уже ніякого нежитю нема. От минулого року на Водохреще купалося 15 нових людей, і десятеро з них залишились у нашій команді.

Свій колектив Геннадій Вайнер називає не тільки командою, а й дружньою сім'єю, в яку залюбки приймають усіх охочих. Адже основна мета цієї громадської організації — залучити людей до здорового

способу життя і переконати, що це набагато приємніше, ніж пиятика чи куріння. А є такі, що завдяки моржуванню позбулися шкідливих звичок.

— Молоді у нас багато, — продовжує Геннадій Якович. — У нас, старших, вони вчать, ми їм розказуємо про всі нюанси. Наприклад, важливо, коли виходиш із річки, адже організм, хай там як, усе-таки отримує стрес, тепло одягнути — шкарпетки шерстяні, рукавички, шапочка. Рушник обов'язково має бути великий, а не такий, яким ви на кухні руки витираєте. Здавалося б, дрібниці, але це важливо.

— Та все одно, щоб зважитися на моржування, потрібно отримати себе за якоюсь програмою, загартовувати? — цікавимося у пана Геннадія.

— Найперша програма — це сила волі, — пояснює морж. — У кожної людини, яка б вона не була, є сила волі, тільки її треба трішечки підняти, сказати собі: «Ти що? Ану, подивись у дзеркало, ану, вперед!». І тоді заходиш у воду, а вона здається тепленькою, як у ванні.

Те ж саме ми запитали в іншого любителя зимового плавання, молодого чоловіка Олександра Лукашевського. У нього досвід моржування

— три роки, і розпочинав він також від Водохреще.

— Нема загального правила для всіх, — упевнений Олександр. — Є люди, які заряджаються духом і налаштовують себе підсвідомо, що коли зануряться, то болячки відступлять і все буде добре. Такі можуть і зими розпочинати моржування. А є такі, що бояться, переживають, що, можливо, застудяться, тому їм треба свій організм готувати, загартовувати.

— І що, ці три роки ви не хворієте? — запитуємо.

— Ні, — запевняє, — у мене раніше були проблеми — нежить, гайморит, а тепер ні кашлю, ні нежитю, і про гайморит забув.

Ще одна любителька зимового купання, яку зустріли тут, на березі Стиру, вже досвідчений морж. 22 січня виповнилося 17 років, як Ольга Табачук почала моржувати. У

брати пацієнта за руку, витягати на свіже повітря, щоб хоча б подихав, бо люди роками сидять у кабінетах, офісах. Але ж ми складаємося не тільки з фізичного. Треба, щоб людина зарядилась енергією, отримала її від природи, а потім у житті під час роботи вже її використовувала. Коли в людини нема енергії, духу, то на неї навалюються проблеми. Природа жива, а людина — її частинка. Тому треба вкритися тій природі, доповнити її собою.

Поки ми розмовляли, з зимової купелі верталися моржі — по снігу, босяка, розчервонілі тіла парують.

— І не холодно вам? — запитуємо, стоячи у пальті, притупуючи на місці, бо мороз уже почав пробирати.

— Ні, — посміхаються ті.

— От ви кажете, що холодно, — зауважує у відповідь на мою репліку пані Ольга, — але ж не надовго. — Це теж добре для організму. Якщо



Купатися у крижаній воді здорово

неї своє бачення та розуміння цього процесу, адже пані Ольга — біоенерготерапевт, а моржування є елементом її лікувальної системи.

— Завдяки цьому людина цілорічно спілкується з природою, з водою, — пояснює Ольга Василівна. — Я стикаюся з тим, що у людей через спосіб життя взагалі нема енергії, і це основна причина всіх захворювань. Тому мені необхідно на другому-третьому занятті

людина так його загартовує, то вона має силу духу, а значить, може вирішувати свої проблеми.

Помітила, що всі, хто заходив у воду, перед тим, як зануритися, три рази хрестилися та читали якусь молитву.

— Аякже, всі моляться, без цього не можна, — зауважує Геннадій Вайнер. — Ми під Богом ходимо, і на все потрібна його поміч.

Людмила ШИШКО

## На Пейзажній алеї у Києві з ініціативи Нацбанку відкрили унікальний навчально-ігровий дитячий майданчик «Два світи»

У Києві немало місць, до яких stolичні мешканці, як то кажуть, прикипіли серцем. Одне з них — Пейзажна алея. Сюди приходять усією родиною, тут «вигулюють» малечу, тут зустрічаються закохані і люблять влаштувати «фотосесії» усі, хто не байдужий до романтики та гумору. Адже популярності ця місцина набула перш за все завдяки яскравим мозаїкам та оригінальним скульптурним композиціям Костянтина Скрытучького — різнокольоровим, життєрадісним, сповненим оптимізму. А нещодавно ця колекція поповнилася новим «експонатом».

14 січня тут урочисто відкрили дитячий майданчик. Точніше, артмайданчик, або, як його називають автори, арт-простір. Із одного боку, це справді майданчик для дитячих забавок, а от із другого — така собі «школа свідомого громадянина». За задумом його творців — голови громадської організації «Київ. Стратегія-2025» Федора Баландіна та скульптора Костянтина Скрытучького, арт-об'єкт під назвою «Два світи» покликаний із ранніх років привчати українських дітям важливе ставлення до букви закону та читати їх відрізняти хороше від поганого.

А для того, щоб дітвори та батькам було легше розібратися в усіх тонкощах проекту і його символічних складових, відомий український літератор Олександр Ірванець написав віршовані путівник по «Двох світах», до якого додалася ще й гра-квест.



Ці книжечки організатори дарували всім присутнім на церемонії відкриття. Олександр Ірванець: «Власне, моя поема — це щось на зразок гіда. Вона розповідає на словах те, що можна побачити на майданчику очима, і трішки коментує суть. Тут можна знайти віршовані пояснення логіки пересування майданчиком і правила гри. А квест — це вдала спільна імпровізація трьох митців, яка, сподіваюся, сподобається київській малечі».

«Два світи» — це дві «країни»: Країна тіні та Країна процвітання. Перша — у вигляді пісочниці-пустелі, в якій мешкають негативні персонажі — Крокодил-хабарник, Скорпіон-контрабандист й інші, уособлює безперспективність тіннової економіки. Інша — яскрава та весела, з гіркою-трубою заводу, мешканці якої платять податки і живуть щасливо. Потрапити з Тіни до Світла можна через місток Закону, перекинутий над фонта-

ном, що символізує грошовий потік.

Звичайно, маленьким гостям майданчика такі тонкощі поки що навряд чи важливі. Та з путівника «Два світи» вони згодом зможуть більше дізнатися, як треба ставитися до своєї країни, щоб вона була осередком добробуту. Олександр Ірванець: «За першим фактом я педагог. І, сподіваюся, ще не розучився дивитися на світ очима дитини. На мою думку, роботи Скрытучького та Баландіна, безумовно, приваблять дітей, адже у них для цього є все необхідне. Вони живі та характерні, мають у собі психологічну загадку. Якби мені було років сім-вісім, я б залюбки проводив там вільний час».

Доречно буде згадати, що втілити оригінальний проект у життя вдалося завдяки всебічній підтримці (зокрема і фінансовій) Національного банку України. На відкритті арт-майданчика мер Києва Олександр Попов висловив щире вдячність керівництву НБУ за цей важливий внесок у розвиток нового покоління. А автор віршованого путівника Олександр Ірванець підкреслює, що було б непогано, якби такі ініціативи стали для українських установ та організацій нормою: «Національний банк України як одна з головних державних інституцій має бути зацікавленим у роз'ясненні своєї діяльності, своєї політики, своїх перспектив. Такі проекти мають стати традиційними для всіх державних інституцій, і чудово, що НБУ подає у цьому приклад».

Сергій ТИЩЕНКО

## Більше 700 волинян рубали ліс без дозволу

Державі минулого року завдали збитків на 680 тис. грн., незаконно рубаючи ліси Волинської області. Про це розповів начальник облуправління лісового та мисливського господарства Богдан Колісник. За його словами, торік за незаконні рубки затримали 748 порушників. Усього нелегально вирубили 259 кубічних метрів деревини. Це на сто кубометрів менше, ніж минулого року. Найбільше проблема незаконних рубок стосується Камінь-Каширського та Маневського районів.

Із 680 тисяч збитків лише 260 тисяч було відшкодовано



в добровільному порядку. 25 справ на 216 тис. грн. перебувають на розгляді в правоохоронних органах.

## Чоловік тягнув саними до Білорусі 10 ящиків горілки

Напередодні вихідних на ділянці відділу «Піща» Луцького загону охоронці кордону затримали громадянина України. Порушника, який тягнув сани в бік держзрубжу, прикордонний наряд виявив і затримав між українським селом Пулемець і білоруським Орхово. Про це повідомили у Держприкордонслужбі.

37-річний чоловік віз із со-

бою 10 ящиків горілки «Пешчанська» вітчизняного виробництва. На товар українця жодних документів не мав.

Затриманого, який виявився жителем Шацького району, разом із горілками напоями та саними доставили до прикордонного підрозділу. Розгляд справи відносно порушника відбудеться найближчим часом у суді.