

# НОВА ЗОРЯ

## УКРАЇНСЬКИЙ ГРЕКО-КАТОЛИЦЬКИЙ ЧАСОПИС

Видання Івано-Франківської Архієпархії УГКЦ. Засноване 7 січня 1926 р. Б. Блаженним мучеником єпископом Григорієм Хомишиним.  
Відновлене 27 березня 1991 р. Б. ісповідником віри єпископом Софроном Дмитерком ЧСВВ

### ★ Колонка редактора

## «Справжній піст — це віддалення від злого»

**К**ожен християнин хоче постити по-справжньому. Принаймні так би мало бути. Яка бо користь від фальшивого посту? Для чого тратити сили і час, щоб постити неправдиво і не мати від нього ніякого зиску?

Однак не всі християни пам'ятають про ці особливості справжнього посту. Хто нас може краще навчити як не наш Господь Ісус та Його святі послідовники? Саме святі, які вийшли з-поміж нас і досягли нечуваної святості та перебувають з Господом, є для нас прикладом, як піст може допомогти нам у наближенні до Господа. Одним з таких вчителів є Святий Василій Великий, який навчав: «Справжній піст — це віддалення від себе злого, здержливість язика, стримання себе від гніву, здавлення в собі лихих пожадань, обмови, брехні, кривоприсяги. Бути вільним від тих речей — це справжній піст. І саме в цьому лежить добро посту». Сьогодні наша думка йде про піст — як про віддалення від себе всякого зла.

Перше за все ми повинні дбати у час посту за віддалення від себе всякого зла. Від народження Господь вклав у кожну людину усвідомлення добра і зла, і це ми називаємо природним законом. Згодом, коли дитинка підростає, починає усвідомлювати все більше і більше, що ж таке добро і що таке зло. Цьому сприяють родина, друзі, школа, словом — середовище, де дитина формується. Християнське виховання на основі Євангелія і 10 Божих Заповідей тут відіграють надзвичайно важливу роль. Приклад родичів також допомагає дитині зрозуміти, що добре, а що зле: добрий приклад сприяє розвитку доброти дитини, а поганий приклад руйнує добрі прагнення і погано впливає на майбутнє життя.

Закінчення на стор. 2



### Молитва св. Єфрема Сирійського

У часі Великого Посту (чотиридесятниці) мовимо цю покайну молитву з поклонами:

**Господи і Владико життя мого, дух лінивства, недбальства, владолубства й пустослів'я віджени від мене. (Доземний поклін).**

**Дух же доброчесності і смиренномудрія, терпіння й любові даруй мені, недостойному рабові твоєму. (Доземний поклін).**

**Так, Господи царю, дай мені бачити мої прогрішення і не осуджувати брата мого, бо ти благословенний єси на віки вічні. Амінь. (Доземний поклін).**

Після цього 12 малих поклонів, молячись:

**Боже, милостивий будь мені, грішному (грішній).**

**Боже, очисти мої гріхи і помилуй мене.**

**Без числа нагрішив (нагрішила) я, Господи, прости мені.**

**Відтак: Господи і Владико життя мого, духа лінивства, недбальства, владолубства й пустослів'я віджени від мене. Дух же доброчесності і смиренномудрія, терпіння й любові даруй мені, недостойному рабові твоєму (недостойній рабі твоїй). Так, Господи царю, дай мені бачити мої прогрішення і не осуджувати брата мого, бо ти благословенний єси на віки віків. Амінь. (Доземний поклін).**



### Блаженніший Святослав:

«Молитва, піст і милостиня — три правила Великого Посту».  
Продовження на стор. 2



### Митрополит Володимир:

«Монах — це воїн Христа у боротьбі за святість і постійне з'єднання з Богом».  
Продовження на стор. 2

### Цей тиждень в подіях

#### 25 лютого

100 років від дня ухвалення (1918) Малою радою (комітетом Української Центральної Ради) в м. Коростень Тризуба — Малою державного герба.

#### 25 лютого

День народження Лесі Українки (1871-1913), української поетеси, перекладачки, громадської діячки.

#### 26 лютого

Початок війни Росії проти України (2014 р.)

#### 27 лютого

День пам'яті абортіваних дітей

#### 28 лютого

Всесвітній день рідкісних захворювань

#### 1 березня

100 років від дня ухвалення (1918) Українською Центральною Радою (УЦР) Закону «Про грошову одиницю, биття монети та друк державних кредитових білетів», згідно з яким національною грошовою одиницею стала гривня (1 гривня дорівнювала 100 шагам; шаг — дрібна монета).

#### Великий Піст

Сповідь — це повернення блудного сина **стор. 3**

#### Церква і суспільство

Психологія кризів призму духовності **стор. 4**

#### Наше здоров'я

Курити — це корисно?! **стор. 6**

#### Актуально!

Реальний чи віртуальний світ?! Що оберете ви? **стор. 7**

## ★ Колонка редактора

Закінчення. Початок на стор. 1

Ми кожного дня маємо різні нагоди і спокуси вчинити щось злого: сказати неправду, понервувати когось, осудити чи зле відповісти, проігнорувати чи зневажити наших ближніх. Навіть у молитві «Отче наш» ми щоденно просимо: «визволи нас від лукавого», тобто від зла і від диявольського впливу. Таким чином ми просимо у Господа допомоги і заступництва у спокусах. Але, щоб зуміти віддалитися від зла, необхідно зрозуміти, що ж таке зло. Кажуть філософи, що всяке зло — це відсутність добра. І так само ми часто виправдуємо себе, мовляв, ми нічого злого не вчинили. Ану запитаймо себе: а що ж доброго ми вчинили? Чи ми стали комусь у пригоді? Чи наші ближні від нас отримують якусь користь, пораду, допомогу, радість? Саме у час посту варто зробити таку перевірку — тест на людяність: чи я не чиню зла (тут варто перечитати 10 Божих Заповідей і, якщо я їх ще не знаю напам'ять, то старатися вивчити) і чи я чиню добро? Не чинити зла — це ще не означає чинити добро. Не чинити добра — це вже є зло, бо людина покликана своїм життям творити добро.

Кожен з нас переживає так звану внутрішню боротьбу між добром і злом. Хочу процитувати слова апостола Павла, дуже близькі кожному з нас, про те, як добро і зло ведуть боротьбу між собою і полем цієї боротьби є саме людина: «Бо, що роблю, не розумію: я бо чиню не те, що хочу, але що ненавиджу, те роблю. Коли ж роблю те, що не хочу, то я згоджуюсь із законом, що він добрий. Тепер же то не я те чиню, а гріх, що живе в мені. Знаю бо, що не живе в мені, тобто в моїм тілі, добро: бажання бо добро творити є в мені, а добро виконати, то — ні; бо не роблю добра, що його хочу, але чиню зло, якого не хочу. Коли ж я роблю те, чого не хочу, то тоді вже не я його виконую, але гріх, що живе в мені. Отож знаходжу (такий) закон, що, коли я хочу робити добро, зло мені накидається; мені бо милий, за внутрішньою людиною, закон Божий, але я бачу інший закон у моїх членах, який воює проти закону мого ума і підневолює мене закону гріха, що в моїх членах. Нецаслива я людина! Хто мене визволить від тіла тієї смерті?». (Рим. 7, 15-24). З цих слів апостола Павла ми бачимо, що Господня допомога у боротьбі проти зла є необхідна, наші людські сили є обмежені.

Апостол Павло в іншому місці дає поради як поводитися християнинові: «Нікому злом за зло не віддавайте; дбайте перед усіма людьми про добро... Не дозволяйте, щоб зло тебе перемогло, але перемагайте зло добром» (Рим. 12, 17.21).

Тому, дорогі християни, використовуйте час посту, щоб практикувати правило християнської праведності: «Вистерігайся злого — твори добро». Щоб це правило практично втілювати в життя, пам'ятаймо про головні добрі діла, якими ми покликані змінювати себе і світ навколо нас: більше молитися, практикувати піст-стриманість і чинити конкретні діла милосердя — давати милостиню.

о. Йосафат БОЙКО, ВС

## ★ Голос Церкви

## Папа Франциск: «Час Великого Посту — це час покаювання, але не смутку!»

«У цю першу неділю Великого Посту Євангеліє скеровує нашу увагу до теми споку, навернення та Доброї Новини», — сказав Папа Франциск 18 лютого 2018 р., промовляючи до десятків тисяч вірних, які зібрались на площі Святого Петра в Римі.

Святіший Отець процитував слова святого євангелиста Марка: «І відразу Дух повів Його в пустиню; і Він перебував у пустині сорок день, спокушуваний сатаною» (Мк. 1, 12-13).

«Він не потребує навернення, але, будучи людиною, повинен перейти через це випробування як задля Себе самого, щоб підкоритись волі Отця, так і задля нас, щоб дати нам благодать перемагати спокуси, — продовжив Папа. — Це приготування полягає у боротьбі проти духа зла, тобто, проти диявола. Також і для нас Чотиридесятниця є часом духовного змагання, духовної боротьби: ми покликані долати лукавого за допомогою молитви, щоб бути здатними, з Божою допомогою, перемагати його у нашому щоденному житті».

На жаль, як зауважив Святіший Отець, зло діє і воно є довкола нас,

про що пересвідчуємось, коли спостерігаємо насильство, замкненість, війни, несправедливість.

Далі Єпископ Риму наголосив, що відразу після подолання споку у пустині Ісус розпочав проповідувати Євангеліє, тобто Добру Новину, яка вимагає від людини навернення та віри. Він казав: «Покайтеся і вірте в Євангеліє» (Мк. 1, 15), бо Царство Небесне близько.

«В нашому житті ми потребуємо навернення і Церква спонукає нас молитись за це. Для цього ми потребуємо сміливості відкинути усе те, що зводить нас з дороги, фальшиві цінності, які нас обманюють, підступно приваблюючи наш егоїзм. Натомість, ми повинні довіритись Господеві, Його доброти та Його планові любові щодо кожного із нас. Великий Піст — це час покаювання, так, але він не є сум-

ним періодом! Він є радісним та серйозним трудом, щоб скинути із себе наш егоїзм, нашу стару людину та відновитись згідно із благодаттю нашого Хрищення», — наголосив Вселенський Архієрей.

Підсумовуючи, Святіший Отець сказав, що лише Бог може дати нам правдиве щастя. Тому не варто витрачати час на те, щоб шукати його деінде: у багатстві, приємностях, владі, кар'єрі... Боже Царство — це здійснення усіх наших бажань, тому що є, одночасно, і спасінням людини, і Божою славою. Ісус кличе нас до навернення, закликає розпочати цей шлях до Воскресіння, щоб прийняти благодать Бога, Який хоче перемінити наш світ у Царство справедливості, миру та братерства.

Радіо Ватикану.

## Блаженніший Святослав: «Молитва, піст і милостиня — три правила Великого Посту»

Ми спільно розпочинаємо великий час — час Великого Посту, Святої Чотиридесятниці. Святі отці і Церква називають цей час духовно весною, коли наша душа, наш дух має пробудитися і наповнитися Богом, Божим світлом. Про це сказав Отець і Глава УГКЦ Блаженніший Святослав.

«Є три правила, аби плідно і глибоко та правильно пережити час Великого Посту. Ці три правила — молитва, піст і милостиня. Ми входимо в час Великого Посту як час великої молитви, зокрема покаюяної молитви. Я хочу заохоти і запросити всіх віруючих людей, усіх вірних нашої Церкви в цей час руху до Пасхи Господньої присвятити більше часу Богові, особистій розмові з Ним», — сказав Блаженніший Святослав.

Молитва, вважає Глава Церкви, — це ніщо інше, як глибоке особисте спілкування людини з Богом. «Чи це

буде особиста молитва, чи спільна молитва, знайдімо час для Бога, посвятимо Йому час Чотиридесятниці і відкріймо до Нього своє серце, свої думки, свої болі, свої рани. У Його руки вкладаймо всі наші потреби. Спілкуймося з Ним», — закликав Глава УГКЦ.

Друга умова — сам піст. «Ідеться про стриманість від усього того, що відволікає нас від спілкування і зустрічі з Богом. Відмовмося в час Великого Посту від усього того, що нас відволікає і розсіює. Пізнаймо свої духовні вади. Станьмо до боротьби з нашими пристрастями. Відмовмо

собі в тому, що веде нас до гріха. Нехай ця здержливість буде нашим постом душі й тіла», — відзначив духовний лідер греко-католиків.

Милостиня — третя і дуже важлива складова часу посту. «Чинімо діла милосердя, — закликав Блаженніший Святослав, — звернімо наш погляд до потребуючих наших ближніх. Коли ми спілкуємося з Богом, то вчимося відчувати Його присутність. У тих людей, які є потребуючими, навчимося бачити присутнього вічного живого Бога, Який сказав: те, що ви зробили одному з найменших, ви мені зробили. Тому в той час даймо милостиню, відмовляючись, можливо, від якихось задовольень і розваг; те, що нам залишилося, даймо як милостиню убогим і потребуючим».

«Бажаю всім глибокого духовного досвіду, досвіду близькості Бога, досвіду пробудження і духовного оздоровлення, досвіду милосердя. Нехай Господь Бог допоможе нам і зближить нас до себе», — побажав Глава УГКЦ.

Департамент інформації УГКЦ

## ★ 3 життя Архієпархії

## «Монах — це воїн Христа у боротьбі за святість і постійне з'єднання з Богом» — Митрополит Володимир

15 лютого, в день Стрітіння Господнього, Архієпископ і Митрополит Івано-Франківський Кир Володимир Війтишин з пастирським візитом завітав до монастиря св. Апостола Андрія, що у місті Тисмениці.

Свято Стрітіння у Католицькій Церкві є Днем Богопосвяченого життя. Також слід зазначити, що днями в Івано-Франківській Архієпархії такі кількадевні заходи відбуваються з благословення Митрополита Володимира вже декілька років поспіль і щоразу в різних монастирях. Ціллю даних зустрічей є об'єднання та спілкування між богопосвяченими особами, які, хоч і належать до різних чинів чи згромаджень, проте мають одну ціль — наслідувати Ісуса Христа, живучи у спільнотному житті та складаючи чернечі обіти послу, чистоти та убожества.

З цієї нагоди Владика Володимир очолив Архієрейську Божественну Літургію в монастирі отців Місійного Товариства Святого Апостола Андрія, де в часі моління о. Іван-Павло Сеньків та брат Василь-Серафим Магіс склали чернечі обіти перед Господом і настоятелем монастиря — ієромонахом Василем Іванівим.

Звертаючись з проповіддю, Митрополит розповів про значення монашеских обітів: «На вітвар Божої любові монаша особа кладе усі земні скарби, даючи обітницю Господу жити убого з Христом, бути послушною

настоятелям, чистою і невинною. Слід пам'ятати, що монах — це воїн Христа у боротьбі за святість і постійне з'єднання з Богом».

По завершенні Служби Божої численні вірні спільно з духовенством привітали о. Івана-Павла та бр. Василя-Серафима за пам'ятною подією у їхньому житті — отриманням чернечих обітів. Згодом відбулось освячення Стрітенських свічок, що є символом просвіченості нашого серця Святим Духом та відблиском Його безумовної любові.

Прес-служба Івано-Франківської Архієпархії

★ Великий Піст

# Сповідь — це повернення блудного сина

Попередні роздуми про сповідь ми завершили думкою про те, що цей акт є дуже схожим на притчу про повернення блудного сина. І хоча блудний син на початку переборює свою гординю лише з міркувань про власну вигоду, міркуючи про те, що в батька краще слуги живуть, ніж він, то все-таки милосердя батька настільки велике, що приводить його і кожного з нас після покаяння від рабської до синівської любові.

**«Залишу цей край і піду до батька свого й скажу йому: «Згрішив я, отче, проти неба та проти тебе. Не достойний я вже зватися сином твоїм. Прийми мене, як одного із своїх наймитів» (Лк. 15. 18 — 19).**

Гріх прибиває нас до землі, вселяє відчуття страху, робить нас рабами. Однак люблячий батько, коли ми ще далеко до справжнього шляху навернення, часто в страхах, в соромі, першим виходить на наш горизонт. Практично Він завжди першим спонукає нас голосом нашої совісті і чекає нашого повернення у своєму обійсті, яким є сповідальниця.

Пристаючи до сповідальниці, часто з відчуттями раба, а не сина, з болем, перед священиком ми кажемо нашому небесному Татові: «Провинився я, Отче, проти неба і проти тебе. Я не достойний вже зватися твоїм сином».

Якщо ми сповідаємо перед Батьком свої гріхи зі справжнім розкаянням, то ніколи не будемо виправдуватися, торгуватися, щось замаскувати або перекладати провину на інших. Схоже як і блудний син не пробував щось спростувати чи перекидати вину на інших. Наприклад, він міг сказати: батьку, я так вчинив, бо мені здавалося, що ти більше любиш мого старшого брата, або ти просто мене не розумів, я молодий, мені потрібні були розваги, відповідні компанії тощо... І такий перелік міг би бути дуже довгим.

Проте справжнє розкаяння не шукає виправдання, воно шукає прощення, милосердя та повернення собі справжнього синівства. Тому сповідь — це звільнення! Звільнення від всього того, що мене віддаляє від люблячого Батька, моїх братів і сестер, ізолюючи мене у власному егоїзмі. У сповідальниці — лікар, а не суддя! Тут немає слідчих, прокурорів, адвокатів. Суджу я сам себе. І чим щиріше я це роблю, тим більше отримую виправдання, прощення і згодом — звільнення від чогось злого. Тому

не буде щирою сповідь, якщо я перед тим належно не підготувався, а в сповідальниці кажу: «Не знаю, отче, а ви мене питаєте», або кажу: «може осудив, а може обманув, і може, може, може...». В сповідальниці я щиро визнаю усе те, чим я провинився з часу останньої моєї сповіді перед Богом, моїми ближніми або й перед самим собою, не дбаючи, наприклад, про моє духовне або фізичне здоров'я. Як уже згадувалося у попередній статті, для кращої підготовки до сповіді, окрім перевірки нашого сумління через Божі та церковні заповіді, доречно пригадати собі сім діл милосердя щодо душі й тіла, дев'ять Євангельських блаженств, чистоти покаянні псалми тощо.

Під час сповіді я не повинен затягувати надмірно час, проявляючи водночас повагу до тих, що залишилися позаду в черзі. Не сперечаюся зі священиком, не осуджую інших. А якщо і маю потребу пояснити обставини гріха, чи те, що чи хто мене найчастіше до цього приводить, то роблю це з проханням допомогти мені вилікуватися, а не перекинути причину моєї духовної хвороби лише на інших. З покорю приймаю поради духовного лікаря-священика.

Коли я так щиро сповідаю мої гріхи, стоячи на колінах, Батько піднімає мене з колін і каже своїм слугам-священикам: «Принесіть сюди найкращу одягу і зодягніть його,

дайте йому персня на руку і сандали на ноги. Приведіть найкраще вгодване теля і заколіть його, бо будемо їсти та радіти. Бо цей син мій був мертвий — і ожив, був пропащий — і знайшовся!» (Лк. 15, 11 — 24).

І тоді ми чуємо з уст його слуги-



священика звернені до нас ось такі слова: «Господь і Бог наш Ісус Христос благодаттю і щедротами свого чоловіколюбства нехай простить тобі..., всі прогрішення твої, і я, недостойний ієрей, властю Його, мені даною, прощаю і розгрішаю тебе від усіх гріхів твоїх, в ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа. Амінь».

І згодом під час Божественної Літургії я запрошений на бенкет, де вже не потрібно ставати на коліна, бо Господь мене прощає і піднімає з колін. Саме цього навчає давня східно-християнська думка, щоб після покаяння встати і сказати: «Ось я, Господи, — пошли мене», ніж тільки клячати і бити себе в груди, не приймаючи вповні Божого прощення.

І таке, на жаль, стається, що Бог уже простив мене, а я ніяк не можу повірити у це прощення. Приймемо Боже прощення після щирого покаяння, станьмо Його дітьми, а не рабами. Синівська любов — любов вільна, то не любов раба, яка шукає власну вигоду. Синівська любов дає мені відчуття відкуплення. Вона вчить мене врешті-решт полюбити і себе самого. Полюбити себе не егоїстичною любов'ю, а любов'ю, якою любить мене Бог. Полюбити себе таким, яким я є, і на шляху покаяння постійно віднаходити в собі та ближніх справжній образ і подобу Богу. Не бути також як старший син, який, хоч і не провинився перед батьком, то все ж мав ментальність раба. Через це йому було важко поради за свого молодшого брата, який прийшов до покаяння.

Суть покаяння — признати перед собою і перед Богом свій гріх, що повірив брехні, а потім прийняти від розп'ятого Ісуса прощення. Покаяння — метаноя — це зміна мислення (Мк. 1, 15). Це означає засудити брехню і прийняти правду. Метаноя (покаяння) веде до внутрішньої радості. Справжнє покаяння пов'язане з пізнанням Божої любові — з Христовим хрестом.

Умова правдивого життя — це життя метаноя: постійна зміна мислення. Щоразу, коли людина зійде з дороги правди на дорогу брехні, треба якнайшвидше повернутися і визнати перед Богом свій гріх, навіть у малих речах. Гріх — це провина проти любові до Бога і ближнього. Наше життя — це упадки і підйоми. Важливо не залишатися в упадку. Син сказав: «Встану!».

«Ось я, Господи, — пошли мене», і я встаю, приймаючи Твоє прощення, і не таю його в мені, а несую вину про Твоє милосердя усім іншим.

У цей благодатний час Велико-го Посту ми всі запрошені прийти до обійстя нашого Отця. Годі нам поневірятися, духовно голодувати. Бог нас приймає не як рабів, а як вільних своїх синів. Отож, звільнімося з пут гріха. Ким би ти не був і де б ти не був, але якщо зараз ти читаєш ці слова (не важливо, що було чи є в твоєму житті), поспішай до Батька, адже саме зараз Він до тебе промовляє через ці слова. Усе може змінитися в одну мить. Господь — довготерпеливий і багатомилостивий, праведних любить і грішників милує (Пс. 102).

o. Іван СТЕФУРАК

★ Лікарі рекомендують

## Кір! Грип! Карантин!

З початку року в Івано-Франківській області зареєстровано понад тисячу звернень з підозрою на кір. За минулий тиждень в обласному центрі захворіло 142 дитини, з них 84 не вакциновано, а 30 госпіталізовано. Загалом в області захворіло понад 500 дітей. І це при тому, що у 2017 році 14 035 дітей в Івано-Франківську отримали щеплення від кору.

Вже вдруге за зимовий період у школах — карантин. За минулий тиждень звернулось 2800 дітей з діагнозом ГРВІ. Всі невакциновані в період карантину масово кинулись робити щеплення, і тому вакцина закінчилась. Але в поліклініках міста очікують на нове надходження вакцини.

З метою профілактики вірусних інфекцій важливий кашлевий етикет,

гігієна рук, провітрювання та прибирання приміщень. Симптоми кору: сильний головний біль, слабкість, знижується апетит, з'являється нежить та кашель, червоне набрякле горло, збільшуються лімфовузли. Вже на 4-5 день після перших симптомів температура підвищується до 39-40 градусів, а на шкірі з'являється дуже помітний висип червоних цятко-

У цей момент посилюється нежить, набрякають повіки та все обличчя. До симптомів може додатись ще й пронос.

Коментар спеціаліста:



**Віра Богданівна Сем'янчук,** доцент кафедри дитячих хворіб Івано-Франківського Національного Медичного Університету.

«Кір — це вірусне захворювання, яке може дуже важко перебігати у невакцинованих дітей та дітей із хронічними захворюваннями. На жаль, методів лікування даного захворювання

немає. Жодний противірусний чи імуностимулюючий засіб не здатний покращити перебіг захворювання.

Отож єдиним дієвим засобом є вакцинація двома дозами вакцини. Якщо дитина має тільки одне щеплення, то у разі контакту з хворим на кір протягом 72 годин варто ввести другу дозу. Важливо, що багато батьків переконались у необхідності вакцинації, шкода, що в результаті різкого зростання кількості хворих. Оскільки вакцина «Пріорікс» добре переноситься, то збільшує довіру до вакцинації. Надіємось, що, охопивши вакцинацією більшість населення, нам вдасться подолати спалах захворювання».

Юлія БОЄЧКО.

★ Великопосне

# А як будете постити ви?

Розпочався Великий Піст. Це пора, коли ми прагнемо пожертвувати наші вчинки Господу, намагаємось усвідомити, чи добре ми живемо. Як я проведу цей час? Що хорошого я робитиму? Що їстиму, а від чого відмовлюсь? М'яса я й так практично не їм. Не тому, що вегетаріанка, просто економлю. Ніякої ковбаси чи сардельок — дбаю про здоров'я. Добрі справи роблю, якщо можу. Духовні книги читаю день через два. Ой, стоп! Це я вже як митар з відомої притчі (Євангелія від Луки 18.9) міркую. Нещасний митар, мабуть, навіть не знав, у чому його проблема. А я, здається, знаю! Але про це трохи згодом.

Отже, що таке Великий Піст? Темний тунель зі світлом у кінці, час самозречення, суму, обмежень, жертв, жалю, бо не можна їсти солодощів... Деякі навіть від кави відмовляються і починають ненавидіти ранок, бо, маючи понижений тиск, відчувають потребу в каві.

Великою підтримкою для мене стали надруковані у попередньому номері часопису «Нова Зоря» «Приписи згідно з Партикулярним правом УГКЦ» щодо Великого Посту. Читаю їх і розумію, що постити за цими правилами зовсім не складно. Чому ж тоді стільки ажіотажу навколо питання «Як постити?»

## «Віра без діл мертва»

(Як. 2, 26)

Такі вже ми, українці, є. Як тільки розпочався Великий Піст, що ми чуємо навколо себе? Хтось каже, що не їсть нічого, крім хліба і води. Є й такі, які води не п'ють через піст. Інші лише воду вживають, не їдять нічого. Деякі стверджують, що у пості важливіша молитва і тому вони моляться вервочки, дев'ятниці та багато інших молитов. Від кількості таких актів самопосвяти ті, які не можуть так багато молитись і стримуватись від їжі, відчуваються неспро-

можними робити хоча б щось гідне.

Ось тут і проблема! Припинімо порівнювати себе з іншими! Господь знає, які ми, і все одно любить нас, хоч ми й не достойні Його любові. Колись нас виховували так, що, порівнюючи себе з іншими, ми неодмінно почувались гіршими, менш талановитими. Ось тому, коли чуємо, що наші знайомі майже не їдять, бо постануть, що вони відвідують усі Хресні Дороги, а ми цього не можемо, то відразу засмучуємось, відчуваємо себе не вартими Божої ласки. Або навпаки, беремо на себе непосильні для нас зобов'язання, копіюючи наших знайомих. Потім ламаємо обіцянку, бо не мали відповідних духовних сил, і тоді відчуваємось просто спустошеними, адже ми постимо для Бога (ніби це потрібно Йому, а не нам).

То що ж робити? Це питання я сама мало не вигукую, коли слухаю проповідь або читаю вискоморальні тексти, які не мають конкретних порад. Ось кілька тез. Додайте до них свої,



щось змініть, щось підправте і визнайте самі, на що ви здатні сьогодні.

- ★ Сповідь і причастя. Сам Господь застерігав: «Якщо не споживатимете тіло Чоловічого Сина й не питимете його кров, не матимете життя в собі» (Ів. 6, 53).
- ★ Виконувати Приписи УГКЦ щодо посту, а вони прості (читайте у попередньому номері «Нової Зорі»).
- ★ Намагатись старанно й чесно виконувати свої обов'язки на роботі та вдома.
- ★ Пам'ятати про милостиню (допомогу).
- ★ Читати духовну літературу хоча б 15 хвилин щодня.

- ★ Стримуватись від запальної критики нашої влади, сусідів, знайомих і т.д., навіть коли критика справедлива.
- ★ Бути доброзичливим у магазині, транспорті і т.д., навіть коли людина, що стоїть у черзі перед вами, демонструє своєю поведінкою, що їй відверто байдуже, що у черзі стоять ще й інші люди і вони також поспішають додому.
- ★ Прочистити стежку від снігу вздовж свого паркану зі сторони вулиці, щоб люди могли йти тротуаром, а не по дорозі, наражаючись на небезпеку.
- ★ Якщо ж ви щасливий власник автомобіля, то могли б пригальмовувати, коли їдете по калюжах. Пішоходи будуть щасливими.
- ★ Про усе, що робитиму доброго, не розповідати нікому, не вихвалитимусь.

Кожен може обрати для себе свої маленькі чи великі добрі справи, жертвуючи їх Богові. А у Нього, як знаємо, нема маленьких чи великих добрих справ. Він усе оцінює інакше.

І пам'ятаймо про фарисея. Що ж такого поганого він робив, що навіть через дві тисячі років все ще залишається прикладом того, як не слід чинити? Адже він молився, постив, віддавав десятину?.. Порівнюючи себе з іншими людьми, виставляючи напоказ свої заслуги, він перекреслив усе добре, що робив.

Шукаймо свою дорогу до Бога і свою швидкість руху. Швидше чи повільніше — не у цьому сенс. Лише старайтесь! Лише докладайте зусиль! Господь має свої критерії оцінки наших старань, і не кожен, хто рухається з великою швидкістю, отримує головний приз. Часом буває навпаки...

Наталія ЗАБИЛА.

★ Церква і суспільство

# Психологія крізь призму духовності

У Богородчанах відбувся семінар для духовенства, де священники отримали знання про природу посттравматичного синдрому, та як допомагати воїнам, які повертаються зі Сходу, якнайшвидше переходити до нормального життя.

У 2014 році, коли в Україні розпочалася війна і перед суспільством постали ряд викликів, при Патріаршій курії УГКЦ була створена Координаційна рада з питань душпастирства у кризових ситуаціях. Асистент з комунікацій цієї ради о. Володимир Пігічин розповідає, що головними напрямками роботи стало військове капеланство, реабілітація військових та їхніх родин, допомога вимушено переселеним (психологічно-духовні реколекції), створення спільнот «Жінки героїв». Адже нині все нагальнішим є не стільки фізична реабілітація наших воїнів, як психологічне, духовне відновлення. Держава практично цим не займається, тому прогаліну взяла на себе УГКЦ.

А для того, щоби Церква могла успішно діяти на всіх цих напрямках, священникам потрібні додаткові знання, адже у семінаріях цих наук не викладають. Тому Церква запровадила семінари для душпастирів. Зважаючи на те, що на сьогодні в Україні свя-



щеникові довіряють чи не найбільше, люди, які повертаються зі Сходу, дуже часто звертаються саме до нього. Адже нашим захисникам, які були у пеклі війни, надто важко сприймати іншу реальність. Там для них все було однозначніше і зрозуміліше, ніж у мирних умовах. Тож священник має розгледіти, якої допомоги потребує військовослужбовець більше: духовної чи психологічної.

— Базовий курс семінарів ми вже провели у нашій Церкві, де головним було розпізнання посттравматичного стресу. Навчання, які ми сьогодні започаткували у Богородчанах, також

пройдуть у всіх єпархіях та екзархатах. Мета — дати священникам знання, щоби вони могли навчити хлопців соціалізуватися, прийняти ситуацію такою, як вона є, навчити їхніх родичів бути тими, хто буде сприяти їм пережиттю тих травм задля якнайшвидшого переходу до нормального життя, — розповідає о. Володимир Пігічин.

Керівник семінару о. Ярослав Роман наголошує, що, плануючи такі семінари, найперше подбали про те, щоб заняття проводив практичний психолог, який науково пояснить священникам природу стресу, природу

посттравматичного синдрому, та як вийти з цього стану.

— Ірина Вишинська співпрацює з нашою Церквою вже майже три роки. З її допомогою ми провели у Гошеві 22 духовно-психологічні реабілітації. Запрошуємо не тільки колишніх воїнів, а також їхніх дружин, родичів загиблих, військових медиків.

У рамках сьогоднішнього семінару ведуча, яка є практичним психологом, подає священникам не, так би мовити, класичну психологію, а моделює її крізь призму духовності. Тобто священник має чітко розуміти психологічну природу травми, і знати, як допомогти бійцеві вийти з цього стану. У абсолютній більшості ситуацій душпастир має бути тонким психологом. Адже воїн не є готовий відразу розповісти про свої проблеми, не готовий навіть піти до сповіді, більше того, він не відразу може сам прийти до церкви. Інколи його треба спонукати до цього. Священник має також добре знати, яким є ставлення оточуючих до воїна, як його сприймають у його рідному селі, селищі чи місті, — наголосив отець.

Саме про це йшла мова під час семінару. Не забули організатори і про самого священника, якому також загрожує емоційне виснаження внаслідок праці над порятунком наших воїнів, їхніх сімей та рідних. Психолог розповіла душпастирям про засоби відновлення, вміння піклуватися про себе.

Михайло ЗАХАРЧУК.

★ Наші святині

## Зимові пейзажі Духової Криниці

Духова Криниця знаходиться не близько до населених пунктів. Від селі Сілець до цього святого місця понад кілометр, а від селища Єзуполя — більше трьох. Звісно, узимку, коли хуртовини замітають дороги, добратися до неї нелегко. Але власними силами люди, які опікуються Духовою Криницею, дбають про те, щоб прочани могли дістатися до неї, і не тільки з названих вище населених пунктів, але й з галицького гостинця. Адже і звідти щодня тягнуться верениця автомобілів.

Минулої неділі, після тривалої перерви, випало побувати в урочищі Вишневець і нам. Дорога була важкою, видно, що прогортали її не дуже потужним трактором. Але доїхали з села досить скоро. Найперше, що кинулося в очі — невимовна краса навколишньої природи. Колись гадалося, що це місце є привабливим у теплі пори року. Однак і зима не поступається їм у красі. Біле засніжене поле і темний ліс ніби творять чорно-білу світлинку. Це — доки сягає око. А біля каплиці притиснуті намерзлим мокрим снігом, немов накидками, стоять кедри і ялини. Тут уже переважає зелено-біла гама. Єдине, чого бракувало того похмурого дня, — сонця. Якби його промені вигравали на снігу, видовище було б більш вражаючим. Але й без сонця тут було гарно і затишно.

Доріжки прочищені, під'їзди — також. Отже потік людей до Духової Криниці

не зменшується навіть взимку. Це не може не тішити, бо ще якихось більше десяти років тому узимку до джерела було годі добратися. Тоді у пригоді ставали лижі. Але часи змінюються. Звісно, найоптимальніший варіант — відродити біля Духової Криниці давній Іванівський монастир. У такому разі ця святиня напевно перетворилася б на духовно-паломницький центр. Ми впевнені, що за монастирським комплексом майбутнє цього місця. Але, на жаль, ця ідея лише витає у повітрі, до її реалізації ще не дійшло.

За останні роки Духову Криницю відвідали Архієпископ Івано-Франківської Митрополії УГКЦ Володимир Війтишин та Єпископ Коломийський Василь Івасюк. Свого часу кілька разів святиню відвідував Єпископ Софрон Мудрий, а тепер частим гостем є митрофорний протоієрей Олег Касків. Та й сама ідея розбудови цієї га-

лицької святині іде по висхідній: уже закінчена Хресна Дорога, у планах — спорудження єрусалимської купальні тощо.

Зимові пейзажі біля Духової Криниці чарують своєю неповторністю. Коли відчуєте холод, можна зігрітися у місцевій церковці. Але тут, у цьому місці, тепло на душі. Спілкування із Всевишнім у Вишнівці (назва

урочища. — І.Г.) тут на порядок вище, аніж у якомусь іншому місці, адже Духова Криниця, як писав колись хтось із прочан, — місце, наближене до Бога.

Іван ГОРОЩУК.



★ Вічна пам'ять!

## Він все життя ішов до Бога

У церкві св. Параскевії с. Межигірці Галицького деканату зібралися парафіяни, священники, запрошені на урочисте відкриття та освячення меморіальної дошки нашого багаторічного духовного пастора, учителя, колишнього настоятеля храму св. Параскевії і храму св. Миколая с. Медуха отця Василя Чередарчука. Отець Руслан та о. Михайло відслужили Святу Літургію.

Право на відкриття меморіальної дошки надали рідним о. В. Чередарчука — дружині, дочці, сестрі та вчительці-пенсіонерці Наталії Валько. За упокій душі священника помолилися Панахиду.

Багаторічний декан отць-митрат Василь Завірач (з ініціативи якого було встановлено меморіальну дошку) зупинився на тому, що було зроблено отцем Чередарчуком за 25 років священства для церкви, парафіян, дітей та молоді. Зі словами подяки до

всіх присутніх звернулася дружина священника, зазначивши, що отць був відданий служінню церкві та народу.

Щеміло серце і брили сльози на очах у всіх присутніх, коли до них звернулася сумними і сердечними словами парафіянка Наталія Валько: «Мабуть, сам Господь Бог благословить цей недільний день. Чверть віку на Христовій ниві о. Василь був з нами.

*Нема отця, порадирика,  
співця і мужа,*

*І батька у дочок нема.  
У серці — біль, немов холодна стужа...  
Онуки в снах лиш кличуть дідуся.  
Я тут, я з вами — у пориві вітру,  
У сьвітлі зір, у шелесті дощу,  
Мені складіть лиш тиху молитву  
Із вами я у споминах буду...  
А за молитви ваші щирі  
Я з вічності буду благословити вас.*

О 15 год. в місцевому клубі відбувся вечір пам'яті «Він все життя ішов до Бога». Свічку вічної пам'яті засвітили декан Галицький УГКЦ о. Ігор Бронівський та багаторічний декан отць-митрат Василь Завірач, які згадали про священнича працю о. Василя. Потім на сцену виходили сільські голови, священники, парафіяни сіл Тустань, Медуха, Межигірці — дорослі та діти. Лунали теплі слова, духовні пісні.



Гідно прожив своє життя душпастир і великий патріот о. Василь Чередарчук і залишив по собі шану своїх парафіян та нашу вічну пам'ять.

Наталія ВАЛЬКО.

★ Пам'ять

## Прощала і вчила цьому інших

У м'ясопусну неділю на будинку калузької союзівки відкрили пам'ятну дошку Ірині Сохацькій-Онищенко (1922-2009). Саме завдяки їй у Калуші відновив свою роботу Союз українок. І саме вона була серед тих калушан, завдяки зусиллям яких було відновлено діяльність Греко-Католицької Церкви в цьому місті.

Ірина Сохацька — яскрава представниця того українського жіноцтва, яке 100 років тому заявило, що жінка — не тільки для кухні, дітей і церкви, а й державотворець. Вшанувати пам'ять почесної громадянки Калуша, художниці, викладачки Калузького училища культури, активної громадської діячки прийшли її посестри-союзанки, представники міської та районної влади, рідні, знайомі, громадськість міста.

Декан Калузький УГКЦ о.-митр. Михайло Бігун, звертаючись до присутніх, наголосив на тому, що Ірина Сохацька разом з іншими активними калушанами чимало зробила для відновлення Греко-Католицької Церкви на Калущині.

Про неабиякий внесок Ірини Сохацької-Онищенко в розвиток Калуша сказав, вітаючи союзанок зі сторіччям діяльності організації, міський голова Ігор Матвійчук.

Усі події, які відбувалися на Калущині на початку 1990-х років, проводилися в хаті цієї жінки-калушанки, яка після 1939 року вижила єдина зі своєї родини. Як зауважила її донька пані Лілія, вона, на-



певно, вижила задля того, щоб передати історію Калуша й калузьких родин наступним поколінням. Ірина Сохацька на зорі незалежності відкрила свої двері «Меморіалу», Союзу українок... Не побоялася. Пані Ірина зробила все для того, щоб відновити в Калуші молодіжні організації, в тому числі й «Гласт» та СУМ.

— Ми увіковічили її в цій пам'ятній дошці й хочемо, щоб кожен, хто подивиться в очі цій жінці, любив Калуш і Україну так, як любила його все своє життя пані Ірина, — сказала, звертаючись до присутніх, голова Калузької філії Союзу українок Люба Липовська.

Вона також акцентувала на тому, що Ірина Сохацька вчила союзанок бути християнками. Вона вміла прощати і вчила цього їх.

*Дарія ОНИСЬКІВ,  
прес-секретар товариства  
парафіяльних волонтерів, м. Калуш*

★ Наше здоров'я

# Курити — це корисно?!

Мій трамвай зупинився перед світлофором і я приглядався крізь вікно потокові людей, що проходив перед машиною. Який це різномірний потік людей, молодих і старих, матерів з дітьми, жіночок, чоловіків, одягнених по-різному. Всі кудись спішать, у кожного якісь справи, турботи, думки, обов'язки. Вмить мій погляд зупинився на двох дівчатках, років вісімнадцяти, гарно одягнутих, які про щось весело розмовляють. Одне помітне: у них в пальцях свіжо запалені сигарети, вони «затягуються» димом, і їхні руки при тому зраджують, що вони «курці-початківці». Та й серед цієї мандруючої маси людей не видно більше курців, всі поспішають до своїх справ, а ті дві, безжурні, радіють життям, і, виглядає, що для них кругом тільки добро і радість життя, тютюновий дим для них — знак того добра. Воно так і повинно б бути. На першій сторінці Святого Письма в описі створення говориться, що по завершенні створення «і побачив Бог усе, що створив Він, воно було добре» (Бут. 1, 31). І поет псалмів теж в описі створення писав в захопленні: «Нехай слава Господня буде повіки, нехай Господь радіє творами своїми» (Пс. 103, 31). Так радіє кожний мистець, коли його твір готовий і можна його оглядати й слухати...

Що ми зробили нашими умами з тими Божими творами в нас самих і тих, що нас оточують? Мій трамвай рушив, я востаннє поглянув на двох дівчаток, і моя фантазія полетіла вперед на тридцять років: бачу одну з них худу, сумну, вона вертається від лікаря зажурена: з її легенями є біда, вона догадується, бо ховалася певний про-

мжок часу і зі своїм дивним кашлем, і важким віддихом. У неї — рак легенів. Нічого не помогла операція, і вона не дочекала своїх п'ятдесяти років. Її товаришка в другому кінці Італії лежить у кардіологічному відділі лікарні. Піддержують ще її існування диханням кисню і ліками, та не на довго... Я залишив мої фантазії і поїхав з моїми тривогами, хоч дана думка не хотіла мене покидати.

## Довідка

**Отець Іван Музичка** (15 листопада 1921, Пуків — 22 лютого 2016, Рим) — релігійний діяч, священник УГКЦ, митрофорний протоієрей, доктор богослов'я, заслужений ректор Українського Католицького Університету імені св. Климента Папи у Римі, почесний доктор honoris causa Українського католицького університету у Львові, почесний науковий співробітник відділення релігієзнавства Інституту Філософії Національної Академії Наук України, науковець, католицький публіцист, письменник; перед висвяченням — санітар і перекладач у дивізії СС «Галичина».

Що ми зробили з добрими ділами Божими? В газеті, яку читаю, говориться, що в деяких містах треба обмежити кількість автомобілів на вулицях, бо нема чим дихати... Деякі індустріальні міста своїми димарями затруїли повітря. Намагаємося збудувати космос, а порядку на власній планеті не можемо вдержати. Журимося затруєним повітрям, а своїми легеням замість чудо-

вого гірського чи лісового озону даємо смердючий тютюновий дим, який руйнує ці легені, і ми це робимо свідомо, шукаючи в цьому якогось задоволення, чи й самі не знаємо чого. А молоді люди шукають (чи може ми, старші, їм шукаємо і винаходимо?..) сильніших засобів у всяких наркотиках, щоб зробити своє життя веселішим і безжурним. Чому ми такі? Знаємо ці лиха, бачимо їх у других і в собі і вживаємо їх.

Чому ніхто з тих, що це лихо вживають, не напишуть подібного листа, як цей ось мій, і докажуть нам переконливо, що той тютюн і різного роду наркотики — це добрі речі, дають здоров'я, вдовolenня і радість життя, помагають творити шляхетні, гарні і милі речі. Радо прочитаємо таку наукову чи популярну статтю чи й твір, яким ви переконаєте світ, що за велике добро ми оминаємо в нашому житті. Чи влаштовує якийсь науковий інститут чи й університет курси про злодійство, його історію, його генів і методи красти, щоб не піймали ні люди, ні поліція? Але на сторожі проти алкоголізму, наркоманії і куріння стоїть наш розум і доказом на те є, що ніхто з курців чи пияків не напише працю, що доказувала б велику користь і добро тих справді отруйних засобів, що руйнують людину і суспільство.

В людини є дивне чудо природи. Надворі може бути мінус сорок градусів морозу, а в нашому організмі є «тридцять шість і п'ять десятих тепла», — кажемо. Наші кожухи не гріють, а бережуть температуру тіла, а гріє нас той газ, що зevamo його киснем, і його через вдихання отримують легені і відповідним «транспортном» розносять його, «спалюючи» в організмі, щоб і діяли інші «лабораторії», жив і діяв цілий наш організм. Ми дихаємо нашими легенями ціле життя, щоб легені працювали над киснем, що конечно потрібне для нашого організму. Всякий поганий газ і тютюновий дим є для легенів тільки шкідником і отрує організм. Дихнувши озон, нас кортить танцювати гопака чи якоїсь там «польки», а дихнувши махорковий дим, нам кружляє голова і навіть шлунок протестує на запах цієї погани. Це правда!

Чому ж навіть десятирічні хлопчики (не дівчатка!!!) пробують «затягнутися»? Малий хлопчик росте і хоче дуже

скоро бути таким, як «старші», як тато. Тілом росту не можна прискіпати, але можемо робити щось, як старші це роблять. Вони курять, і це досить цікаво виглядає. Давай спробуємо! Зокрема в гурті, коли між малими хлопчиками є і вже старші, які хоч ще не є «старшими», але вже і не є «дітьми». Вони і показують цю свою вищість курінням, і це зовсім так, як старші не спішаться їх вчити, але сміються з них, що їм це не можна, і остаточно дають їм «спробувати». Так починається.

Другою причиною куріння серед молодих і дітей — це авторитет батька-матері. Колись мама пильно слідувала за поведінкою своєї дитини, її мови. Коли помічала блідість у її синопка, строгим голосом наказувала: «Ану, дихни!» — малий дихнув. І зразу солодкий мамин голос ставав грізним, і слідувала кара, ще й відклик до другої кари був: «Я скажу татові!». І кара куди суворіша слідувала! Сьогодні так не є, на жаль. І куріння в малих і молодих продовжується, і їх опановує те нікотинне лихо. Почалося бажанням бути старшим, тепер закінчується затратою батьківського авторитету, і так руйнується молодий організм, а дух стає зарозумілим і не визнає над собою ніякого авторитету, і, бувши «малий», наважиться вдавати навіть маму, яка відмовить йому у грошах, а вона знає вже, на що він їх просить. Так починається і руїна родини! Все це — лиха всякої наркоманії й алкоголізму.

З курінням, алкоголізмом треба боротися зразу з їхнім початком. Має це робити не тільки родина, але й дуже посилено Церква (прикро є, коли і священник курить і випиває...); має це робити окремо всіма виховними засобами школа, яка має під своїм наглядом дитину кожного дня по шість годин протягом десяти років і більше; має це робити і військо, яке також має бути школою виховання; має це робити міліція, бо вони є охоронцями порядку і миру в суспільстві; має це робити і кожний громадянин-патріот, що хоче бачити свій народ релігійним, чесним, шляхетним, який живе і працює з Богом і на славу Божу, що все створив добрим, і ми не сміємо це добро псувати.

о. Іван МУЗИЧКА

## Міф 1. Найшкідливіше в сигареті — це нікотин.

Те, що крапля нікотину вбиває коня і викликає рак, відомо кожній дитині. Але, викурюючи цигарку, ти закоштуєш від 0,1 до 1,8 міліграмів нікотину і по «кінній» схемі повинен відправлятися на кладовище вже після першої викуреної пачки. Насправді, нікотин канцерогеном не є. Це перш за все наркотик, який викликає звикання і примушує палити. А ось вже разом з димом у твій організм потрапляють дійсно небезпечні речовини, які містяться в сигаретних смолах. Їх інгредієнти з димом і кров'ю, потрапляючи в який-небудь орган (від порожнини рота — до сечового міхура), ініціюють розвиток пухлин.

## Міф 2. Сигари і трубки палити безпечніше, оскільки ними не затягуються.

Ці курильні речі дійсно рідко викликають рак легенів, оскільки їх

## Сім міфів про куріння

дим не прийнято вдихати. Проте саме куріння сигар і трубок сприяє виникненню раку гортані і губ.

До речі сигари — це лідери за вмістом смол.

## Міф 3. Куріння заспокоює нерви і рятує від стресів.

Насправді компоненти тютюну (смоли, нікотин, дим тощо) не розслаблюють, а просто «гальмують» найважливіші ділянки центральної нервової системи. Зате, звикнувши до сигарети, без неї людина вже розслабляється фактично не може. Виходить замкнуте коло: і виникнення, і припинення стресу потрапляють в залежність від куріння.

## Міф 4. Люди, що палять, довше зберігають струнку фігуру.

По-перше, навколо повно товстунів, що димлять. По-друге, притупля-

ючи сигаретою відчуття голоду, ти провокуєш розвиток гастриту і виразкової хвороби. По-третє, худнути за допомогою куріння — це все одно, що прищепити собі інфекційну хворобу і «танути на очах» від неї.

## Міф 5. Сигарети Light не так шкідливі, як звичайні.

На жаль, це не так. Постійно використовуючи легкі сигарети, курці затягуються частіше і глибше, що надалі може призвести до захворювання раком не самих легенів, а так званої легеневої «периферії» — альвеол і малих бронхів.

## Міф 6. Куріння сприяє концентрації уваги.

Як би не так! Стимуляція нервової системи нікотинном приводить до виснаження енергетичних можли-

востей мозку. Тютюн стає своєрідним стимулятором: при виконанні складної розумової роботи людина починає палити одну сигарету за іншою тільки для того, щоб цю саму концентрацію уваги не втрачати.

## Міф 7. Кинути палити, поступово зменшуючи дозу нікотину, неможливо.

Складно, але можна. Проте, замість того, щоб викурювати не 10, а 5 сигарет на день, краще пройти заміну нікотинотерапію. Вона полягає в тому, що в перший час після відмови від куріння в організм вводять певну дозу нікотину, знижуючи вираженість синдрому відміни. Випускаються жувальні гумки, пластирі, льодяники і аерозолі, що містять нікотин.

Загалом, міфи розвіяно? Давай вже, лишай палити!

★ Актуально!

# Реальний чи віртуальний світ? Що оберете ви?

Чи можете ви назвати себе залежним від телефону? Я — так! Адже свій ранок більшість з нас починає із перегляду стрічки новин у соцмережах. Потім одягаємось і їдемо на роботу чи в університет, слухаючи музику з телефону, а впродовж дня не припиняємо переписуватись у мережі та скидати, до прикладу, у Instagram буквально все, що відбувається з нами. Навіть — найінтимніше! Проте, наскільки телефон справді впливає на наше життя, здоров'я та свідомість, напевно сказати важко. Тож я звернулася за консультацією до професіонала та справжнього «знавця нашого мозку» психолога-консультанта та журналіста Уляни Андрусів.

— Скажіть, будь ласка, як впливають на наше життя сучасні гаджети, зокрема й телефони?

— Канадські вчені, і не тільки вони, неодноразово доводять вплив різних сучасних гаджетів та соцмереж на наш мозок і на поведінку людини. Багато людей залежні і це велика проблема, над якою працюють науковці.

— Як розпізнати таку залежність? Можливо, є якісь тести для цього чи певні критерії?

— Конкретного тесту немає, проте я читала про таке дослідження, яке кожен може провести на собі. Якщо нам інколи здається, що телефон бринить, коли цього не відбувається, то це вже свідчить про залежність. Тривожним дзвіночком є момент, коли для нас трагедія, якщо забуваємо телефон вдома, або коли він розряджається і ми не можемо його зарядити. Якщо ми не можемо без телефону спокійно прожити — це вже проблема. Я часто спостерігаю за людьми абсолютно різного віку, які постійно сидять у телефонах, зокрема у соцмережах. Залежність від телефону — це в більшій мірі залежність від соцмереж. Бо ми постійно гортаємо стрічку новин чи отримуємо щось у різних месенджерах. До речі, вчені довели, що це дуже втомлює нас впродовж дня. Адже, по-перше, це надмір не завжди потрібної інформації.

— Чим небезпечна залежність від телефону, або, як її називають, номофобія?

— Небезпечна вона тим, що ми втрачаємо зв'язок із реальністю, починаємо жити віртуальним життям, яке побудоване виключно на ілюзіях. Нам стає цікавіше у віртуальному світі. Однією з найнебезпечніших загроз є депресія. Вона виникає через надмірні порівняння «жителів віртуального світу» з іншими, кращими користувачами. І тому, здебільшого, всі намагаються представити своє життя у профілях не таким, яким воно є насправді, а більш ідеальним. Це збільшує заздрість, депресивність та відчуття самотності. Канадські вчені

констатують, що суттєво збільшилась кількість самогубств через телефонну залежність. До слова, британська дослідниця Сьюзен Грінфілд довела, що справжні емоції не можна передати смайликом у соцмережі. Тому у людей, які багато часу проводять в телефонах та у соцмережах, зменшується здатність співпереживати оточуючим, такі люди частіше замикаються в собі.



— Як уникнути такої залежності?

— Як правило, ми «зависаємо» в телефонах найбільше ввечері та вночі, особливо з 22:00, коли найсприятливіший час для сну. Тому важливо виділяти для телефонів певний час. Наприклад, установити собі ліміт: 30 хв. з телефоном, а потім — перерва. Телефони та соцмережі мають властивість поглинати наш час: буває, зайдемо на 5 хвилин, а непомітно дві години минуло. Раджу стежити за годинником та ставити собі якісь таймери. Також не забувайте багато гуляти на свіжому повітрі і намагайтесь якомога більше спілкуватись із реальними друзями, замість віртуальних. Ми з чоловіком робимо так звані «дні сім'ї», коли на день повністю вимикаємо власні телефони. Скажу з власного досвіду — це дуже допомагає усвідомити справжні цінності і не потрапити на гачок залеж-

ності. Не менш важливо мати цікаве життя, постійно займатись чимось новим, брати участь у різних проєктах та заходах і не байдкувати.

Впевнена, що поради Уляни допоможуть якщо не позбутись залежності, то хоча б розпізнати її. А для того, щоб «звільнитись» від телефону, за її порадою, не забувайте відкривати для себе щось цікавіше за те, що у вашому гаджеті. До прикладу, дівчата Таня та Уляна теж зацікавились проблемою номофобії і вирішили створити проєкт «Offline». Суть у тому, що всі їхні заходи пов'язані з іграми у поєднанні з живим спілкуванням, а щоб не було спокуси «зависнути» у телефоні, організатори їх забирають і віддають учасникам наприкінці зустрічі. Докладніше про це розповіла співзасновниця проєкту Уляна Глібкович.

— Розкажи, будь ласка, про концепцію проєкту.

— Задум полягає в тому, щоб витягнути людей з квартир і з соцмереж та заохотити до живого спілкування. Ми забираємо, грубо кажучи, у людей телефони на 2-3 години і пропонуємо їм програму дій на цей час. До прикладу, на одному із заходів знайомили абсолютно чужих людей між собою, а потім ці люди обмінювались контактами і продовжували спілкування за межами проєкту наживо.

— Як часто проводите свої заходи і скільки їх вже було?

— Зустрічаємось приблизно раз на два тижні. Провели вже близько 10 заходів. Попередньої реєстрації немає. Вхід, як правило, вільний, хоча інколи ми просимо учасників взяти з собою символічні 15-20 гривень для того, щоб ми могли організувати каву-брейк.

Отож запрошуємо всіх відірватись від своїх гаджетів та прийти до нас! Адже завжди є можливість альтернативного відпочинку та спілкування. Від вас вимагаємо лише бажання.

Роксолана БИЧАЙ.

★ Вітаємо!

Парафіяни греко-католицької церкви Успіння Пресвятої Богородиці с. Новий Мізунь та Пшеничники Долинського деканату від щирого серця вітають з днем народження свого пароха

о. Олега ГОЛИНСЬКОГО.

Зичимо Вам міцного здоров'я, Божої милості, злагоди, добра та миру. Нехай Господь благословляє Ваші задуми, хай здійснюються мрії та успішно буде щоденна праця на славу Божу.

Хай Мати Божа оморфом  
Огорне все навколо Вас,  
Хай з Ваших уст до нас летять  
Слова блаженні Божі.  
А Вам від Бога — многих літ  
У радості прожити,  
Низький уклін прийміть від нас,  
Бо ми всі — Ваші діти.



Греко-католицька громада храму св. Володимира і Ольги с. Верхній Майдан Надвірнянського деканату Коломийської Єпархії вітає з днем народження

о. Михайла ФЕДОРІВА.

Бажаємо Вам, щоб кризь роки життя  
По стежинах вузьких, що ведуть  
до спасіння,

Наче полум'я свічки, тендітне й палке,  
Ви донесли до Бога скарби ці нетлінні:  
Вашу віру, надію, терпіння й любов,  
І прощення для тих, хто не знає,

що чинить,  
Бо просвічує шлях цей тернистий,  
вузький  
Тільки той, хто горить, а не той,  
хто лиш тліє.

Ми благаємо Бога у мольбах за Вас,  
Щоб зіслав благодать Вам  
і Вашій родині,

Тільки Ви з нами будьте  
в святих молитвах,  
Будьте завжди — уклінно Вас  
просимо нині!

★ Вітаємо!

Парафіяни храму св. Юрія Переможця с. Гостів Тлумацького деканату вітають із 60-річчям свого пароха

о. Володимира МАЙДАНЧУКА.



Всечесний отче,  
у Вашій особі ми бачимо доброго провідника і душпастиря, дбайливого радника і наставника. Зичимо Вам міцного здоров'я, незліченних

Божих ласк та опіки Пресвятої Богородиці на довгий вік, на многії літа!  
Нехай той день, коли родились Ви,  
Єднає нас у злагоді й любові,  
Зійде зерном в благословеннім слові,  
Благословить все суцце на землі.  
Хай сонечко ясне Вам радість дарує,  
Опіку зсилає Вам Діва Свята,  
Молитву за Вас нехай Господь почує,  
Яку ми зсилаєм до Спаса Христа.

★ Вітаємо!

Парафіяни греко-католицької церкви Успіння Пресвятої Богородиці с. Новий Мізунь та Пшеничники вітають з днем народження дяка

п. Івана ІВАСЬКІВА.

Нехай на Вашу долю нива  
щедро родить,  
Нехай поруч з Вами щастя  
завжди ходить.

Будьте на здоров'я та добро багаті,  
Хай сонце та радість не минають хату.  
Нехай Господь завжди у поміч Вам буде,  
А Мати Божа береже від зла,  
Бажаєм Вам здоров'я, щастя й сили,  
Радості земної і теплої.

★ Вісті з парафій

## Неділя прощення

На парафії Різдва Пресвятої Богородиці с. Дубівці Галицького деканату неділя прощення стала вже доброю традицією, яку започаткував наш парох о. Володимир Шпірка.

У неділю, 18 лютого, перед початком Великого Посту парафіяни разом з отцем Володимиром мали можливість зробити іспит совісті та пробачити одне одному образи. А також розважити над тим, чи ми їдемо до храму молитись і прославляти Господа, чи виконуємо формальні звички, шукаючи пліток і свіжих новин. Адже

ми не маємо права осуджувати наших ближніх, і то не лише в часі Великого Посту, ми маємо виявляти любов і повагу до свого ближнього завжди.

Після недільної Літургії вірні разом зі своїм парохом о. Володимиром у задумі й покорі моляться. Отець Володимир навколійки просить прощення

у своїх парафіян, а парафіяни навколійки просять вибачення у свого пароха. Це було незабутнє. Адже ми молилися з великою любов'ю і глибокою вірою, бо молитва — це найбільший Божий дар. І якщо ми в молитві прийдемо до Бога, то Він зробить нас добрими і люблячими дітьми.

Опісля всі парафіяни процесійно пішли до стели загиблим воїнам Небесної Сотні, де відбулась панахида за героями, які віддали життя за Україну і український народ. По закінченні панахиди відбулося театралізоване дійство за участю місцевих аматорів.

Марія ГРИВІНСЬКА.

# Мова — душа нації!

## Уникаймо русизмів в українській мові

Всі ми нібито знаємо українську мову, але на практиці навіть ті, хто виріс з українською на вустах, здебільшого часто вживають суржик. Хтось може зауважити: що тут такого — вжити якесь слівце на модний манер. Але насправді в кожному регіоні поширений свій власний суржик, а в іншому регіоні слова, які ми звикли вживати, можуть добряче різати вухо. Тим самим ми водночас несерйозно виглядаємо в очах співрозмовника,

особливо, якщо покручів у мові вже аж надто багато. Хто намагався позбутися суржику самотужки, той знає, як це важко, особливо, якщо навколо засилля російської мови.

Отож, як навчитися правильно розмовляти літературною українською мовою, яка викликала б повагу у співрозмовників і якою б ми самі могли пишатися? У цьому нам допоможе словник-антисуржик, який ми публікувати мемо у кожному наступному номері.

### Найтипівші та найчастіші помилки

#### Неправильно

- \* Слідуючі проблеми (завдання)
- \* Слідуючим виступатиме...
- \* Хто слідуючий?  
(від рос. *следующий*)
- \* Слідуючим образом...
- \* Приймати участь в...
- \* Самий короткий...
- \* Найбільш вдалий...
- \* Прийняти міри...
- \* До цих пір...
- \* Ніякий, ні в якому випадку...
- \* Положення (в економіці)  
(від рос. *положение*)
- \* Відношення до... відноситься
- \* Співпадати, співпадіння (від рос. *совпадают, совпадение*)

#### Правильно

- \* Такі проблеми
- \* Наступним виступатиме...
- \* Хто наступний?
- \* Таким чином...
- \* Брати участь в...
- \* Найкоротший...
- \* Найвдаліший...
- \* Вжити заходів...
- \* Досі...
- \* Жоден, у жодному разі...
- \* Становище...
- \* Ставлення до... ставитися...
- \* Збігатися, збіг...

Підготувала Людмила ІВАНОТЧАК.

## Великопосна акція книгарні «Нова Зоря»

Дорогі наші читачі! Пропонуємо вам набір духовної літератури з 14 видань, які допоможуть достойно пройти період Великого Посту та підготуватись до празника Воскресіння Христового. **Усього за 70 гривень** ви можете придбати книги для себе, своїх рідних та друзів. При замовленні через пошту витрати складатимуть 15 гривень.

#### До набору входять:

- \* «Хресна Дорога у рік Милосердя» о. А. Чийпеша;
- \* «Утреня Христових страстей»;
- \* Малий молитовник Апостольства доброї смерті;
- \* П'ять умов доброї сповіді;
- \* Адорація Євхаристійного Ісуса;

- \* Хресна Дорога;
- \* Ліки проти гріхів;
- \* Акафіст до Христових Страстей;
- \* «Чудо у Витанії» В. Бабія;
- \* 90 псалом;
- \* Святе Таїнство покаяння;
- \* «Основи Пасхалії» І. Климишина;
- \* «Вірю в життя вічне» о.-м. П. Герілюка-Купчинського.
- \* Святкова листівка та образок.

Замовлення можна надсилати листом, по телефону чи електронною поштою: [gazeta.nova.zorya@gmail.com](mailto:gazeta.nova.zorya@gmail.com). Або завітати в книгарню особисто. Адреса редакції: 76018, м. Івано-Франківськ, пл. А. Міцкевича, 5. Тел.: (0342) 52-73-48

*Запрошуємо на зустріч сім'ї для сильної молитви, підтримки та розв'язання над Святим Тіловою*



**Чекаємо на вас**  
щочетверга, після Божественної Літургії  
в Архикатедральному соборі  
Воскресіння Христового

**Час - 18:00 год.**  
**Місце - Катехитичний центр поряд з храмом на 2 поверсі**  
**Більше інформації - 066 419 31 39; 067 344 35 23 -**  
о. Юрій Прилепський

## ЗАПРОШУЮ В СПІЛЬНІ ПАЛОМНИЦТВА

**19-24 березня — Меджуґор'є.** Великопосні рекolleкції — чудова нагода приготуватися до Світлого Празника Воскресіння Христового, а особливо в поєднанні з молитвою в святилищі Цариці Миру. 125€+300 грн. (3 ночівлі зі сніданками та обідами).

**15-21 квітня — Великодне паломництво.** Будапешт, Спліт, Меджуґор'є (Дубровнік, Плітвіцькі озера). Чудова нагода поєднати молитву з відвіданням чудових місць. Пожертва 125(+15)€+300 грн. (3 ночівлі зі сніданками та обідами).

**5-12 травня — святині Італії.** Спокійний, врівноважений тур дає можливість пережити серцем всі відвідувані святині. Незабутня атмосфера малих італійських міст: Лорето, Ланчано, Сан Джованні Ротондо, Асич, Падуа. Кульмінацією програми є святкування празника св.Миколая в м.Барі, коли лише раз в році з його мощей отримують мир, і ним благословляють

паломників. 345€+300 грн. (4 ночівлі зі сніданками та вечерями).

**21 липня — 1 серпня / 8-19 серпня: Меджуґор'є та християнський відпочинок на Адріатичному морі.** Найкраща пропозиція для тих християн, хто бажає протягом літнього відпочинку провести час з користю для душі, з щоденним молитовним правилом, в центрі якого є Служба Божа. Чотири дні в Меджуґор'ї з дворазовим харчуванням та цілий тиждень в чудовому францисканському монастирі (Заостроґ, Хорватія) на березі Адріатичного моря з триразовим харчуванням. Перша лінія! *Подбайте про якісний літній відпочинок завчасно! Дуже обмежена кількість місць в монастирі. Запис в групу і резерв кімнат (завдаток 200€).* Пожертва для тих, хто зголується до початку літа: 375€+300 грн., діти до 12 років: 250€. При зголушенні в групу після 1 червня 425/280€.

Виїзди з м.Івано-Франківська. Духовний провід о.Михайло Добровольський  
Запис в групи: 063-176-0825; 095-948-3272; 097-524-4260

## НОВА ЗОРЯ ВАША ХРИСТІЯНСЬКА ГАЗЕТА!

**Передплатити газету ніколи не пізно!**  
Вартість передплати через відділення Укрпошти — 17,28 грн.,  
через редакцію — 14,45 грн.  
**Передплатний індекс — 30072.**

**Передплачуйте «Нову Зорю», пропагуйте та розповсюджуйте її, будьте апостолами Господа і Церкви!**

### ОХОРОНА ХРАМІВ

Встановлюємо за 1 день безпроводну охоронну сигналізацію без використання кабелів. Підключаємо на пульт охорони або оповіщення по дзвінку чи СМС.

**096 463 19 95 050 338 98 40**  
[desa.net.ua](http://desa.net.ua)

### ТЕПЛІ КИЛИМКИ ДЛЯ ОПАЛЕННЯ ХРАМІВ

Нагріваються до 40°C за 30 хв. Ширина 55 або 105 см, довжина до 400 см. Потужність 220 Вт/м². Прорезинений ковровлін з двох сторін. Можливий вибір кольору.

**098 727 05 42 095 056 92 35**  
[teploline.com.ua](http://teploline.com.ua)

1926  
1991  
2018 **НОВА ЗОРЯ**

УКРАЇНСЬКИЙ ТРЕКО-КАПОЛІЦЬКИЙ ЧАСОПИС

Видання Івано-Франківської Архієпархії УГКЦ  
Індекс 30072 реєстр. № КВ 112 від 28.09.1993 р.

Обсяг 1,95 ум. друк. аркуш.  
Виходить щотижня

Газета віддрукована офсетним способом  
Видруковано видавництвом «А-Прінт»,  
м.Тернопіль, вул.Текстильна, 28  
тел. (0352) 52 27 37, (067) 350 17 94  
[a-print.com.ua](http://a-print.com.ua). Зам. № 285.

Головний редактор —  
о. Йосафат БОЙКО, ВС  
Заступник головного редактора —  
о. Іван СТЕФУРАК  
Літературний редактор та макетування —  
Людмила ІВАНОТЧАК  
Дизайн та верстка —  
Оксана МИКИЦЕЙ та Микола ІВАНОТЧАК

Ідентифікаційний код 13641226  
Розрах. рахунок редакції: 2600202239794  
ПАТ «Кредобанк» м. Івано-Франківськ  
МФО 325365  
Адреса редакції: 76018  
м. Івано-Франківськ, площа А. Міцкевича, 5  
телефони: (0342) 52-73-48, 2-54-49;  
факс 55-24-45  
<http://novazorya.if.ua>  
e-mail: [gazeta.nova.zorya@gmail.com](mailto:gazeta.nova.zorya@gmail.com)

Роздрібна ціна примірника 5 грн. Наступне число «Нової Зорі» вийде 01 березня