

Yunak

1 1995

Пластовий Журнал





ЗМІСТ

1(332) 1995

Редактор
пл.сен.
Оксана Закидальська

© **Мистецьке оформлення**
Юрій Онух

Технічний дорадник
пл.сен.
Андрій Березовський

Від редакції і про співробітників

1

Пластовий закон - як підготувати гутірку

2

Портфоліо - як пластунка познайомилась з президентом

4

Традиції - св.Юрій

5

Наш гурток - про гурток з незвичайною назвою

Скавтінг - де скавтінг популярний?

7

Вмілості - провідництво туристів

8

Добре діло - як садити дерева

9

Табори - готуйся мандрувати

10

Як Ти виглядаєш в пластовому однострою?

12

Зелений світ - яку користь діють дерева

14

Здоров'я - чи варто бути героєм?

15

Пісні - Чи знаєш Ти?

16

Гри - з піснями

17

ЮНАК - Журнал пластового юнацтва

Адреса редакції:

Yunak
2199 Bloor St. West
Toronto, Ont. M6S 1N2
CANADA

Адреса адміністрації:

Plast Publishing
144 Second Ave.
New York, NY 10003
USA

ISBN 0044-1384

Провідництво - який Ти гуртковий?

18

Сторінка братчика і сестрички - братчик Іван Горіх

19

Компютери - хочете по українському?

20

Спорт - підготовка до Олімпіади

21

Тут і там - вісті із пластових станиць по світі

22

Різне

24

Видавництво
П Л А С Т
ЗСА - Канада



PLAST
Publishing
USA & CANADA

Адміністрація: PLAST PUBLISHING 144 SECOND AVE. NEW YORK, NY 10003 USA Tel./ FAX: (212)475-6960

15-го червня 1995р.

**Дорогі Юнаки і Юначки !
Шановні Батьки пластового юнацтва!**

Ось у Ваших руках перше число *Юнака* на 1995 рік. Дирекція нового Видавництва *Пласт - ЗСА і Канада* вибачається за спізнення цього числа. Наша нова редакторка пл.сен. Оксана Закидальська та її співробітник пан Ю. Онух створили новий формат для нашого журналу уживаючи нову "state-of-the-art" комп'ютерську програму. Віримо, що всі технічні та редакційні проблеми вже розв'язані та що наступні числа *Юнака* будуть з'являтися у Ваших домах з багато меншим спізненням. Дирекція має надію, що нове оформлення *Юнака* Вам сподобається.

Юнаки і юначки! Пам'ятайте, що *Юнак* це ВАШ журнал і пл.сен. Закидальська очікує Вашої співпраці. Надсилайте Ваші статті, оповідання, привіти з таборів та зустрічей та конструктивні завваги на адресу: *Yunak Magazine* 2199 Bloor St. W. Toronto, Ontario Canada M6S 1N2

Наша дирекція звертається до пластової громади із проською скласти пожертви на пресовий фонд журналу *Юнак*. Цей фонд є призначений на піддержку та розвиток журналу. Список жертводавців буде поміщений в наступних числах журналу. Просимо виставляти чеки на *Plast Publishing Fund - (Yunak)*.

В ЗСА просимо вислати чеки на адресу:

Plast Publishing Fund
144 Second Avenue
New York, NY 10003

В Канаді прсимо вислати на адресу:

Plast - National Executive
2199 Bloor St. W.
Toronto, Ontario
M6S 1N2

С К О Б І

Ю. Сеньків

пл. сен. Юрій Сеньків
Голова дирекції

Видавництва *Пласт - ЗСА і Канада*

РЕДАКЦІЯ



Big



ЮНАК хоче бути цікавим і помічним журналом для вас, юнаки і юначки.

ЮНАК буде помішувати матеріали, які зможете використовувати у своїх зайняттях - на сходах, мандрівках чи таборах. В журналі будуть і матеріали, що допоможуть вам перейти юнацьку програму. Головні розділи, на які поділене це число, будуть постійно появлятися.

ЮНАК буде писати про вас! В ЮНАК-у довідаєтеся про пластунів і пластунок в різних країнах. В ЮНАК-у зможете розказати про себе, про що ви робите, і про що ви думаєте - про свої табори, про свої проекти і свої зайняття. ЮНАК буде зв'язком між пластовими друзями по цілому світі.

Ви напевно відразу звернули увагу на незвичайний вигляд цього ЮНАК-а. Завдячуємо його мистцеві Юрієві Онуху, який оформив журнал - придумав заголовки і розмістив друк, ілюстрації і знімки. Кожна сторінка - це мистецький колаж графіки і тексту. Він зробив це з допомогою найновішої комп'ютерної техніки Power Macintosh і видавничих і графічних програм. ЮНАК вирушає в 21-ше століття!

Ось заклик до вас, юнаки і юначки: ЮНАК буде цікавим тільки при вашій допомозі. Присилайте свої дописи і знімки. Щиро і відверто висловлюйте свої думки про те, що тут появляється.

Скоб!

Олена Засидальська
РЕДАКТОР

співробітники

Оформлення ЮНАК-а це робота пана Юрія Онуха. Пан Юрій професійний дизайнер на комп'ютері. В ЮНАК-у пан Юрій побачив визов для свого таланту і зголосився допомогти редакції видати журнал з сучасним виглядом. Пан Юрій - мистець який

себе виявив вже в різних ділянках: організував художні виставки, ставив власні перформанси, був режисером в "Театрі Аван-Гард" в Торонті і співробітником журналу "Терміус". Він приїхав до Канади десять років тому з

Польщі із дружиною Міркою і дочкою Олею (тепер членкою ІУ-го куреня в Торонті). В Польщі він закінчив студії в Академії Мистецтва у Варшаві і був директором галерії авангардного мистецтва. Тепер пан Юрій живе в Торонті, працює в ділянці комп'ютерної графіки. Його нове зацікавлення - мультимедія.

ПЛАСТОВИЙ ЗАКОН

ПЛАСТОВИЙ

Чи потрібно вам перевести гутірку на тему Пластового Закону? Ось як це можна зробити: юначка чи юнак яка/який має приготувати гутірку, перед сходами випише на окремих карточках паперу наступні приклади, які вказують на якусь точку Пластового Закону, або якусь точку Закону заперечують. На сходах, карточки роздає членам гуртка, які по черзі читають свій приклад і вияснюють на яку точку Закону вказує приклад або яку точку Закону приклад заперечує. Інші члени можуть сказати свої думки. Після обговорення поданих прикладів, кожний член гуртка додає ще свій власний приклад.

Між Пластом і СУМ-ом відбуваються спортові змагання. Пластунка суддює і побачила, що пластунка, котра кидає диск, переступила межу. Вона нічого не каже, і міряє довжину від межі.

Іде жінка і несе торбу із харчами. Торба розривається і всі харчі розсипаються по дорозі. Юначка помагає жінці позбирати харчі. Жінка дає юначці \$5.00 як за плату за допомогу. Юначка не бере грошей.

Юнак іде на прийняття із своїми товаришами зі школи. На прийнятті багато товаришів курять. Він не хоче відрізнятись від товаришів і курить з ними.

Гурток іде на прогульку. Кожний член має щось принести. Юнак обіцяв принести сірники. На прогульці зимно і дощ - всі надіються, що буде тепла зупа. Юнак сірників не приніс і нема нічого теплого їсти.

Юнак пильно підготувався на іспит.
Відповів на всі питання. Після іспиту цілий
день журиться, що погано його написав.

Юнак відкладає написати есей до школи
до останнього дня. Телефонує його товариш,
щоб вони пішли до кіна. Він за пів години
якнебудь пише есей і йде до кіна.

Гурток здобув останнє місце на тереновій грі
на Святі Весни. Їх впорядниця дуже
розчарована і каже юначкам, що вони
оферми. Юначки ображуються, замикаються
в шатрі і не беруть участі в дальшій програ-
мі Свята Весни.

Юначка має три дні вільного від науки.
На наступний тиждень має іспити в школі.
За тиждень вона має перевести гутірку на
сходинах. В її кімнаті пороскидано, не має,
що вбратися бо одяга вся брудна. Підчас
трьох днів вакацій вона дивиться на теле-
візію, сидить на сходах і дивиться як хлопці
на вулиці копають пушкою, переглядає
старі журнали і говорить по
телефоні.

Мій приклад:

Точка Закону:

Мій приклад:

Точка Закону:

Чи не заувважили ви, що стало цікавіше бути українцем? Ось приклад ст.пл. Оксани Смеречук яка тепер працює в Києві як перекладач української мови. Оксана Смеречук родилася в Сіднею, Австралії і там закінчила Школу Українознавства. Була в Пласті від новачтва і ще юначкою виявляла талант до української мови і писання; її оповідання „Чи то був сон?“ було поміщене в ЮНАК-у (травень, 1978). В 1988 році Оксана закінчила Університет Маквері в Сіднею з українознавчих студій і переїхала жити до Канади де працювала перекладачем на різних роботах, в тому і в *Encyclopedia of Ukraine*. В 1993 році, коли Генерал-губернатор Канади, Рамон Гнатишин їздив на офіційну подорож в Україну, Оксана їздила як його перекладач. (Бувший генерал-губернатор, хоч українського походження, по-українському не говорив). Тепер Оксана живе в Києві, де працює перекладачем в різних державних установах. А перший крок до такого цікавого життя Оксана зробила в Австралії, коли пішла на курси українознавства. Якщо подумаєте, що тепер можна досягнути із знанням української мови, чи не легше вставати в суботу рано на курси?

Президент Кучма на турі ядерної станції Пікерінг (Pickering) коло Торонта підчас своїх відвідин Канади в жовтні, 1994. З права, Оксана Смеречук, перекладач президента. Оксана є членкою куреня „Ті, що греблі рвуть.“



Photo courtesy The Toronto Star



Юрій в історії

Історичний Юрій жив в провінції Римської Імперії - Кападокії, в Малій Азії. Тепер це Туреччина. Він служив в римському війську за часів цісара Діоклеціана (*Diocletian*). Коли почалися переслідування християн, Юрій зрікся свого становища у війську і став християнином. Його замучено на смерть 303 року. Юрій став патроном княжих дружинників і лицарства. В українській історії, ім'я Юрій - це ім'я княже. Більше десяти князів так називалися: галицько-волинський князь Юрій I (1301-1308), син Льва Даниловича; останній князь княжої доби самостійної української держави Юрій II (1323-1340) і інші.

Юрій в народі

В українському народному календарі свято Юрія, Юр'їв день, символізує прихід весни. Юрій звільняє сили природи, відмикає небо і пускає росу дощ на землю; відмикає землю і тому все починає рости. В день Юрія хлопці і

дівчата йшли в поле з хороводами і зі співом веснянок. Вони обходили поле, щоб викликати дощ, а тоді сідали посеред поля на великий обід спільно з польовими духами.



Ілюстрація Мирона Левицького

Юрій в Пласті

Пластунам Юрій служить прикладом через такі лицарські прикмети як: обстоювання слабших, самопошана і пошана до інших, підтримання моральних прикметів. І хоч католицька церква визнала св.Юрія

мітичною постаттю, він залишився символом лицарських прикмет, а змій, якого він поборов, „цей змій є в кожному з нас - в знеохоті працювати ідейно, у лінивстві і в байдужості до ідеалів добра і краси” (Життя в Пласті)

НАШ ГУРТОК

Рік 1981 був дуже важний рік. Чому? Бо це був рік коли народилися всі Волохаті Мамути. Ми майже всі були разом в новачтві. Нас є 11 і ми всі приходимо щотижня на сходини. Ми є молоді і спритні мамути. Ми маємо доброго і відповідального друга. Наш друг є приймний і вчить нас багато цікавих речей. Він про нас дбає та тяжко працює, щоб ми мали добрі та приємні прогульки.

У нашому гуртку ми живемо в згоді. Наш гурток тепер докінчує першу пробу. Минулого літа ми були на нашому першому юнацькому таборі. Це був курінний табір XI-го куреня ім.Северина Левицького в Білих Горах в Нью Гемпшир, Америці де ми всі успішно здали вміст Мандрівника. Ми Волохаті Мамути знані за те, що відповідаємо „Не я”. Якщо не вірите, спитайте нашого зв'язкового, друга Романа Даревича або друга Тараса Хміля.

Нам подобається назва нашого гуртка бо вона є унікальна і дає нам характер.

Назва нашого гуртка нам пасує бо мамути великі, сильні та розумні - такі як ми.

Наша душа така велика, як мамут.

ВОЛОХАТІ МАМУТИ

пишуть про
себе:

Цього року наш гурток поїхав на свій перший юнацький табір. Це також був мій перший табір в Пласті. Коли я прийшов до гуртка, то я був гарно прийнятий і відразу чувся частиною гуртка. Ми тепер здаємо першу пробу і тоді зможемо поїхати в Скелясті Гори. Ми цим дуже захоплені.

Павло Терещенко

Гуртки XI-го куреня в Торонті знані за свої оригінальні назви - Носороги, Платипуси і Волохаті Мамути. Як називається ваш гурток? Пришліть свою знімку, розкажіть про себе і щось цікавого про назву свого гуртка.

МАМУТИ (*Mammuthus*) - це велетні які жили в ері яка почалася 2,500,000 років тому а закінчилася 10,000 років тому. Мамути були такі великі як слони і покриті довгою шерстю яка їх охороняла від холоду. Для охорони від холоду вони також мали верству товщу на собі. Бивні мамутів були довгі, а в самців - закручені.

Наші далекі предки-мисливці полювали на мамутів і з їх кісток будували житла які вони покривали шкірами звірів. В Україні археологи знайшли вже кілька таборів палеолітичних мисливців разом із житлами із кісток мамутів.

Лесько Рей, Йосиф Мудрий, Роман Калинюк, Анатрій Терпаяк, Яро Белей, Тарас Росоха, Роман Нагірний, Орест Закидальський, друг Орест Жаровський, Орест Гуаль



BE PREPARED

Scouting

Скавтінг - це найбільш чисельний рух молоді в світі. До організацій скавтського типу належать около 24,000,000 дітей, молоді і виховників. Скавтські організації існують майже в кожній країні світу (за виїмком комуністичних країн таких як Китай, Куба, В'єтнам). Скавтінг більше поширений в деяких країнах, ніж в інших. Подаємо інформації про членство в кількох країнах:

Найбільший процент молоді в скавтіngu (разом *Boy Scouts of America and Girl Scouts of America*) в Америці - де 3.3% населення належать до скавтських організацій, і в Новій Зеландії, де такий самий про-

цент. На другому місці - Великобританія (2.5%), де почався скавтінг в 1907 році. На третьому - Канада (2.3%). Австралія недалеко (1.5%). В Європі, скавтінг найбільше поширений в скандинавських

країнах (Швеція, Фінляндія і Данія); в менших країнах таких як Швейцарія і Голляндія, а менше поширений в більших країнах Європи.



Існують два світові з'єднання скавтських організацій - Світова Організація Скавтських Рухів (*World Organization of the Scout Movement*), де належать хлопці і дівчата і Світова Асоціація Дівчат Гідів і Скавток (*World Association of Girl Guides and Girl Scouts*), де членами є тільки дівочі організації. В багатьох країнах (напр. в Європі) є тільки з'єднання (хлопці і дівчата разом) частини. В інших країнах (напр. в Америці і Великобританії) хлопці і дівчата далі мають окремі організації. А ще в інших (напр. в Канаді) дівчата мають свою організацію а хлоп'яча приймає дівчат на всіх рівнях. Така різноманітність - це одна причина чому скавтський рух такий чисельний. В кожній країні де знаходяться скавти, вони творять таку організацію, яка відповідає традиціям і потребам їхньої країни. Хоч організації різні, основа скавтіngu - Скавтська Обіцянка (або Присяга) всюди однакова.

ВМІЛОСТІ

Яk приїждають до Тебе приятелі з іншого міста, чи Ти бігаєш сюди-туди довідатися, що з ними робити? Чи Твій гурток шукає цікавої вмілості? Подумай про вмілість:

Провідництво Туристів

1

Знає добре плян місцевості де живе. Вміє свобідно в ній порушуватися, і знає можливі засоби публічного транспорту та ціну оплат на них.

2

Має книжечку-провідник місцевості де живе.

3

Знає цікавіші місця для відвідування туристами.

4

Знає історію своєї місцевості та важливіші події зв'язані з нею.

5

Знає про життя українців у своїй місцевості: церкви, школи, установи, музеї, галерії, тощо.

6

Зорганізує і переведе, для групи, туру по місті. Виготовить кошторис, подбає про засоби транспортації та постарається, щоб прогулька була якнайцікавішою.

Як приклад, що можна розказати про українські установи у Твоєму місті, подаємо інформації про дві такі установи - одна в Торонті, а друга в Нью Йорку.

Торонто: Інститут св.Володимира - це культурний центр для української спільноти міста і дім для українських студентів із цілої Канади та з інших країн. В будинку живуть студенти підчас свого навчання по різних вищих школах Торонто. Там є театр, де підчас фестивалю Каравана, коли Інститут перетворюється в місто Одесу, ідуть вистави з музикою. В Інституті знаходиться музей, де зберігається народна ноша з різних частин України і бібліотека, яка має понад 20,000 томів.

Нью Йорк: Український Музей відвідують багато туристів. Музей приміщує етнографічну збірку Союзу Українок Америки, художнє мистецтво і документацію. Колекції музею є професійно зорганізовані і збережені. Музей відомий по цілому континенті (і по світі) через свої виставки і дво-мовні каталоги, такі як: Страчені архітектурні пам'ятки Києва, Дерев'яні храми України, Михайло Черешньовський, Борщівщина, і інші.

Чи ваш гурток шукає щось зробити як гурткове добре діло (може як проєкт з нагоди свята Юрія, а може як проєкт до III-го етапу)?

Пропонуємо: засадіть дерева на вашій Пластовій Оселі! Довідайтеся у вашому станичному проводі чи провід на таке погодиться. Поїдьте на одно або дво-денну прогульку на оселю. Найкраще це зробити на весну, в місяці травні (хіба ви живете в Австралії, де садити деревця найкраще в місяці жовтні).

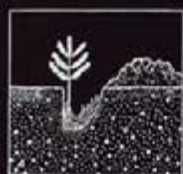
Знайдіть деревця на садження. Довідайтеся, чи може у вашому місті є установи які роздають молоді деревця безплатно. Інакше закупіть деревця на розсаду - може навіть за гурткові гроші (це ж є добре діло!) Уважайте, щоб деревця не висохли заки їх посадите. Тримайте деревця у холодному місці; пильуйте, щоб коріння було вогке.

ДОБРЕ ДІЛО

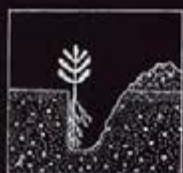
Як садити дерева:

Довідайтеся від проводу оселі, де садити дерева. Місце, де будете садити, вичистіть від трави і бур'янів. Молоді дерева не ростуть добре там де густа рослинність.

Неправильно



Правильно



- 1 Втикни мотику прямо в землю.
- 2 Розшири яму.
- 3 Побільши отвір ями.
- 4 Пересунь землю і заповни яму.
- 5 Притоптай землю.



МАНДРУВАННЯ

Фізична заправка

Щоби Тобі приємно було мандрувати, Ти мусиш приготувати своє тіло. Тобі потрібно буде часу, щоб скріпити ноги, легені і серце і виробити витривалість. Деякі терени є зокрема трудні і вимагатимуть спеціальної підготовки; на примір, іти 8 км. з підвищенням 1500 м. вимагає більше зусилля ніж іти 24 км. по рівнині. Якщо плянуєш мандрувати цього літа, а зокрема якщо плянуєш поїхати на табір в гори, Ти повинен вже фізично заправлятися. Ось кілька порад:

Найкраща підготовка на мандрування це - мандрувати. Після науки чи роботи, піди на прохід скорим кроком. Вбери черевиків які Ти плянуєш носити на мандрівці. Постепенно збільшуй маршрут і підвищуй швидкість кроку. Під час проходів побачиш яку одягу треба вбрати на яку погоду.

Ти повинен також скріпити м'язи верхньої частини тіла, зокрема якщо будеш нести тяжкий наплечник на мандрівці. Спробуй кілька руханкових вправ вдома; спершу по 10 разів на день, а після тижня-двох по 20 разів і поступенно доходи до 30 разів:

Рамена

В обох руках тримай якусь відповідну вагу. Поволо підноси і спускай рамена. Ця вправа скріплює м'язи рамен і спини.

Підсідки:

На горизонтальній штабі підтягай тіло руками щоб скріпити м'язи рук і грудей (pull ups).

Спохили:

Положися на підлогу опираючи тіло на пальцях ніг і долонях рук і повільно підноси і опускайся до підлоги, згинаючи руки в ліктях (push ups). Ця вправа скріпить м'язи рук, рамен і грудей.

Підтяги

Крижі часто болять тому, що м'язи живота є слабкі. Щоб скріпити м'язи живота, ложися на плечі, зігни коліна, заложи руки за голову і підноси в клубі (sit ups).

Виряд

Десять речей без яких не можна вибиратися в мандрівку:

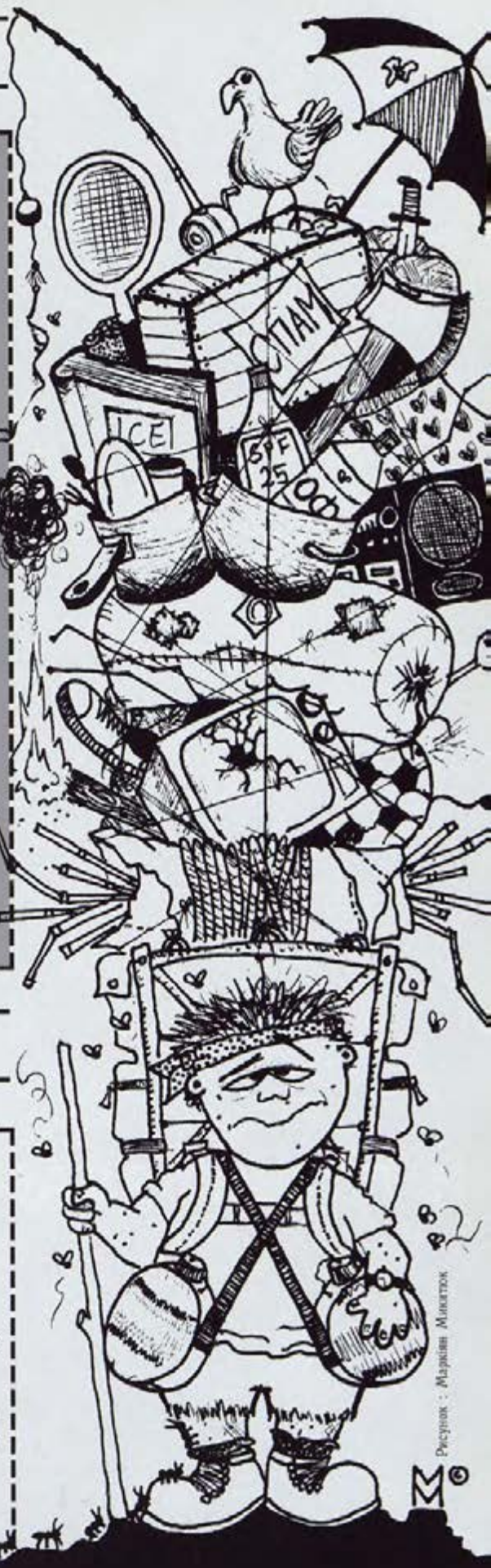
1. Запасова одежа: конечно забезпечити себе перед зміною погоди, зокрема в горах, де погода раптово міняється. Довгі штани, светер, шапка (а в горах - теплий жакет і рукавиці)
 2. Запасова їжа і вода.
 3. Окуляри проти сонця (і снігу): конечно в горах, де світло особливо різьке.
 4. Ніж: для першої допомоги і стругання трісок на вогонь.
 5. Хемічний запалювач (fire starter): навіть там де вогні заборонено палити. В критичних обставинах, напр. якщо заблудив в бурі чи дощі, вогонь може Тобі врятувати життя.
 6. Сірники: в непромакальній коробці.
 7. Перша допомога: коробка з медикаментами і приладам.
 8. Лямпка: навіть коли йдеш тільки на одно-денну прогулку.
 9. і 10. Мапа і компас: щоб знати куди йдеш.
- Кілька додаткових речей:
1. Свисток
 2. Плин проти сонця: зокрема в горах
 3. Плин проти комарів
 4. Приладдя до шиття, запасові шнурівки
 5. Туалетний папір
- 



Ha Traci

Правильне tempo - це ключ до успіху мандрівки. Рахується, що 3 км на годину це добре tempo; 300 м. височини на годину - це нормально. Проходи по місті Тобі вкажуть за який час Ти можеш пройти яку віддаль і як часто Тобі треба відпочивати. Як швидко Ти хочеш іти, а як швидко Твій гурток чи Твоя група спроможна іти, можуть бути дві різні речі.

Починай хід на трасі повільним кроком, щоб м'язи загрилися. Це також дасть всім нагоду поправити свій виряд і наплечники, щоб було вигідно іти. Хід вгору є виснажуючий; не спішися і відпочивай коли потрібно. Хід долину менш виснажуючий але коліна можуть потерпати. Схід долину може спричинити міхурі, зокрема на пальцях. Якщо відчуєш біль або теплоту в ногах, зупинися і заліпи там бандаж, заки зробиться міхур.





ЧИ ТИ ВИГЛЯДАЄШ ТАК?

ТИ МОЖЕШ ВИГЛЯДАТИ ТАК !

під роз. Кеєни Сливинська (Х-ий курінь, Торонто)



під роз. Марко Федорович (Х-ий курінь, Торонто)

Фото: Мир Лала

ЯКУ КОРИСТЬ ДАЮТЬ ДЕРЕВА

Дерева дають їжу - горіхи і овочі. Насіння дерев - це їжа для птахів, білок і інших малих звірят. Деякі звірята їдять гілки і бруньки дерев. Листям дерев можна годувати худобу.

Дерева служать звірятам за житло. Птахи, бурундуки і білки будують свої гнізда в деревах. Опосуми і єноти люблять жити в дуплі.

Дерева допомагають людям дихати. Вони забирають вуглекислий газ з повітря і видають кисень. Люди вдихають кисень, а видихують вуглекислий газ.

Дерева відкладають вуглець в своїх стовбурах і тим зменшують „ефект тепличний” (greenhouse effect).

Дерева частинно очищують повітря від забруднення.

Дерева дають нам тінь. Тінь дерева - холодніша ніж тінь яку дає будинок. Дерева - це природні кондиціонери. Для охолодження хат, які оточені деревами, потрібно менше енергії. В зимі, дерева докола хати охороняють її від зимних вітрів.

Дерева, які створюють захисні лісосмуги, захищають верхній шар ґрунту (topsoil) від вітрів.

Дерева охороняють від повіні. Коріння дерев діє як велика губка, втягає воду і погано випускає її.



(Написала пл.уч. Андрея Фіголь з гуртка „Кульбаби” в Торонті на базі інформації в *The Canadian Junior Green Guide*. Може Ти прочитав щось цікавого про наше оточення? Пришли до ЮНАК-а).

ялиця

дуб

береза

сосна

ялина

На юнацьких сходинах розвинувся спір про наслідки алкоголю. Гурток запросив фармацевта, друга Ореста, на свої сходини він пояснив як ділає алкоголь на людський організм:

МОЗОК

Алькоголь вживається на „піднесення” гумору і настрою і тому люди мильно трактують алкоголь як стимулюючий середник. А фактично, алкоголь затуплює функції мозгових клітин. Людина не реагує так швидко на всі імпульси, тратить здоровий глузд, само-контролю і координацію мускулів. На довшу мету, алкоголь спричиняє незворотне ушкодження мозгу, загибель мозгових клітин і втрату пам'яті.

ЗД

ПЕЧІНКА

Це є орган без якого людина не може жити. Складники алкоголю є трійливими для печінки, нищать її нормальну функцію і спричиняють інші недуги. Кількість алкоголю в крові зменшується з часом (0.015% на годину). Тому такі засоби як зимний туш або пиття чорної кави не прискішують виведення алкоголю з крові.

ЖОЛУДОК

Алькоголь нищить охороняючу плівку в жолудку і поступенно веде до ран в жолудковій стінці, болю і кровотечі.

З



**В
Я**

СЕРЦЕ

Алькоголь затроює серцевий мускул. Брак вітамін та інших речовин, потрібних для нормальної дії, ослаблюють серце і спричиняють поважну серцеву недугу.

МУСКУЛИ

Алькоголь також послаблює інші мускули, спричиняє дрябання, перешкаджає координації і сповільняє реакції.

В'Я

КРОВ

Брак відповідних вітамін приводить до занепаду клітин крові, спричиняє анемію і схильність до всіляких інфекцій.

ПОЛЕВІ ГОРМОНИ

Рівень мужеського гормону, тестостерона, зменшується під впливом алкоголю. Цей гормон є відповідальний за зміни в час статевої зрілості (puberty). Стале вживання алкоголю зменшує статевий потяг в мушчин і спричиняє імпотенцію. В жінок алкоголь перешкоджає нормальному циклу менструації і може довести до неплідности.

Довідавшись про всі небезпеки алкоголю, чи варта бути „героєм”?



ЧИ ЗНАЄШ ТИ

А н д а н т е



1

Чи знаєш Ти найкращу в світі пісню,
Як ліс шумить і грає темний бір?
Чи знаєш Ти цю тишу благовісну,
Як ліс мовчить і молиться до зір?

Чи знаєш Ти ті пахощі весняні,
Як перший лист на вітрі затремтить,
Як зацвітуть фіялки на поляні
І сок беріз на сонці закипить?

2

Чи знаєш Ти прекрасну ту картину,
Як місяць князь зійде на дерева,
Як срібний шовк обгорне всю долину
І заблищить брилянтами трава?

Той шум лісів, ті пахощі весною,
І місяць-князь, і соняшне тепло
Ходитимуть до віку за Тобою,
Куди б Тебе життя не занесло.

3

4



Роман Купчинський

Недавно минуло 100 років від народження одного з найбільш відомих письменників українських пісень - стрілецьких, повстанських і пластових. Роман Купчинський народився в Галичині в 1894 році. Служив старшиною в Українських Січових Стрільцях (УСС) і в Українській Галицькій Армії (УГА). Був письменником і журналістом. Написав такі популярні стрілецькі пісні як: Ми йдемо в бій; Пиймо друзі, грай музико; Їхав стрілець на війноньку. Хоч сам ніколи не був пластуном, Роман Купчинський написав слова і мелодії до пластових пісень, таких як: Пустині мене мати до табору; Чи знаєш ти; Гей мандрують пластуни. Він був почесним членом куреня Бурлаків для якого написав Марш Бурлаків. Роман Купчинський помер в 1976 році в Америці але пісні його живуть далі - знайдете їх в пластовому співаннику „В дорогу”.

Г Р И з П І С Н Я М И

Тепло-зимно піснею

Яка тема?

В домівці, на сходинах

г у р т к а

Гурток сидить в колі посеред кімнати. Член X виходить з кімнати а решта членів вибирають якийсь об'єкт в кімнаті. Коли член X повертається до кімнати, гурток починає співати пісню. Якщо член X підходить до вибраного об'єкту, всі співають голосніше. Якщо член X відходить від об'єкту, всі співають тихше. Член X має три нагоди відгадати, що гурток вибрав. Тоді хтось інший виходить, гурток вибирає новий об'єкт і гра продовжується.

к у р е н я

Поділити курінь на групи 5-6 людей або на гуртки (якщо числа більш-менш рівні). Групи розсідають по кімнаті. Провідник гри подає тему, напр. „сонце”. Групи мають 5 хвилин підготувати якнайбільше пісень які згадують „сонце”. Провідник показує на одну групу, група співає кілька рядків пісні на вибрану тему. Тоді провідник скоро показує на іншу групу яка мусить заспівати іншу пісню на ту саму тему. Грається поки ні одна група не має вже більше пісень на тему. Тоді провідник подає іншу тему і гра починається знова. (Можливі теми: вода, кольори, козак, дерева, птахи, Україна, пора дня: ранок, вечір)

Інсценізація пісні

На ватрі

Гру треба підготувати перед ватрою. Гуртки вибирають по одній пісні до якої підготовляють інсценізацію. По черзі, на ватрі, гуртки представляють свої пісні. Інші гуртки гадають, що за пісня. Коли гурток відгадає яка пісня, він мусить її відспівати, а гурток який приготував інсценізацію, повторює її до співу.

Гуртковий або гурткова - вибраний провідник свого гуртка і член ради гурткових свого куреня - має такі завдання:

1 Дбає, щоб гурток мав плян праці.

2 Провадить сходами гуртка.

3 Стежить за працею гурткових діловодів.

4 Дбає, щоб всі члени гуртка здобували пластові ступені.

5 Звітує про працю гуртка на сходах ради гурткових.

6 Полагоджує доручення до гуртка.

7 Слухає прохання членів гуртка.

8 Веде книгу гурткового.

9 Дає добрий приклад членам гуртка.



Який Ти гуртковий?
Яка Ти гурткова?

Автократичний? Автократична?

Наказуєш гурткові а члени не беруть участь ні в плянуванні ні в рішеннях

Демократичний? Демократична?

Інформуєш членів гуртка і радишся з ними

Свобідний? Свобідна?

Чекаєш аж гурток зробить рішення, а сам стоїш з боку

**ПРО
ВІД
НИЦ
ТВО**



Рисунки : Марина Мисюков

Братчик Іван розповідає

про
себе:

Я є членом гуртка „Лінивці” XI-го куреня ім. Северина Левицького в Торонті і кінчаю III-ий етап юнацької програми. Я став братчиком в 1993 році коли перебрав рій від свого брата. Ще перед тим, я братові помагав з роєм і часами приходив на їх сходи. Мені цей рій дуже сподобався і коли мій брат поїхав на університет поза місто, я рій перебрав. Я був братчиком на двох таборах - в 1993 і 1994 роках - і

думаю, що табори дуже корисні для новаків. Вони повертаються з табору зовсім іншими. Останнього року, в серпні, я відбув вишкіл новацьких виховників на Пластовій Січі.

Мені подобається бути братчиком тому, що новаци в моєму рій мають багато ентузіазму і охоти.

Вони все радо роблять те, що я приготую на сході. Підготувати роєві заняття забирає мені багато часу. Моя сестра, яка має більше досвіду в новацькій праці, мені допомагає з матеріалами. Багато поміччю я також дістаю від батьків моїх новаків. Найтрудніше мені в моїй праці як братчик - це придумати способи як цікаво передати новакам те, що я хочу їх навчити. Я заохочую інших юнаків стати братчиками, але тільки якщо вони готові присвятити на це досить багато часу.

Братчик розповідає

АЖІОТ-ІСТОРИКА

СЕСТРИЧКИ

БРАТ

ЧИК

А

про
свій
рій:

Мій рій називається „Морські козаки” і є найстаршим роєм У-го гнізда „Юні лицарі” в Торонті. Хлопці мають 11-12 років, кінчають III-у пробу і спільно здають вмілість „Автомеханік” як також свої особисті вмілості. Це один з найкращих рійів в станиці і своїм зацікавленням і своєю поведінкою. Хлопців цікавлять заняття в природі, мандрівки і підготовки до юнацького таборування. Цього літа мій рій поїде на свій останній новацький табір. Новаци нетерпеливо чекають стати юнаками.

Для тих, хто ще не брався писати на компютері по-українському, хочемо в'яснити чому це не така проста справа. В англійській мові, клявіатура (keyboard) на кожному компютері є така сама. Розклад букв, на якій клявіші (key) яка буква, все однакові, чи то Macintosh чи IBM чи щось посередині. Називається цей розклад букв - Qwerty тому, що перші клявіші це букви q-w-e-r-t-y. Раз Ти навчився де яка буква, можеш писати на якому будь компютері з замкненими очима бо знаєш, що букви все будуть в тому самому місці.



Для української абетки нема такого стандартного розкладу букв зате є два головні підходи до розкладу. Перший це - Olympia. Такий розклад уживають на компютерах в Україні.

Другий підхід до розміщення українських букв - це фонетичний. Фонетичний тому, що вживається розклад Qwerty і розміщується українські букви фонетично, це значить, що ф іде там де f, р там де g, с там де s і так далі. Фонетична українська клявіатура не все однакова. Не всі українські букви мають фонетичну пару в англійській азбуці. Букви - є, ж, й, ф, х, ч, ш, щ, ю, я, ь - не мають подібної англійської букви. Де вони знаходяться на клявіатурі - це собі рішає той, хто виробляв шрифти.

На компютер можна виробити (або купити готові) різні шрифти (fonts). Великі фірми (такі як Adobe) виробляють сотки різних шрифтів: Avant Garde, Bookman, Times і т.д. Мистці виробляють свої унікальні шрифти. Затє всі вони придержуються одного розкладу букв - Qwerty.

Такого порядку з українськими шрифтами нема, зокрема в Америці і Канаді. Багато українських шрифтів виробляють в Україні, але там вживають розклад Olympia який не дуже популярний в Канаді чи Америці де більше вживають фонетичний розклад. А ті букви які не мають фонетичної пари, розміщені різно. Кожна особа або фірма яка виробляє українські шрифти робить розклад букв по своєму.

Що це все значить практично? По перше, це значить, що коли навчишся писати по-українському на одному компютері, на іншому, який може мати інші українські шрифти, Ти будеш розгублений. Коли Ти виробиш якусь форму на своїм компютері (скажім форму на гуртковий звіт) це не значить, що інший гурток зможе її вживати хіба хтось в тім гуртку має ті самі українські шрифти.

Для інформації, це число ЮНАК-а приготоване вживаючи фонетичний розклад букв, вироблений ст.пл.Адріаном Гевриком але самі шрифти, які є з України, переробив на фонетичний розклад пл.сен.Петро Дармограй.

СПОРТ ПІДГОТОВКА ДО ОЛІМПІАДИ – АТЛАНТА 96

На другий рік в Америці, в місті Атланті, від 20 липня до 4 серпня, відбудеться XXVI Олімпіада, на якій буде 10,000 змагунів у 26 видах спорту. Україна вперше буде самостійно брати участь в літніх олімпійських іграх. В Україні існує Національний Олімпійський Комітет України (НОКУ), який відповідає за те, щоб підготувати українську команду на Олімпіаду. Щоб брати участь в Олімпіаді, змагуни мусять мати певні досягнення в міжнародних змаганнях. Це

значить, що в наступному році, спортсмени України будуть брати участь в змаганнях по цілому світі. Щоб підтримати цих змагунів, по різних країнах і містах, де живуть українці, створено комітети сприяння НОКУ. Такі комітети вже існують в Америці (Нью Йорк, Клівленд, Філадельфія, Чикаго, Бофало, Рочестер, Лос Анджелос); в Канаді (Торонто, Вінніпег, Монреаль, Тандер Бей); в Австралії (Брізбен, Сідней, Мельбурн) і в Європі.



ВАЛЕРІЙ БОРЗОВ

Президент НОКУ, Міністер Молоді і Спорту України, член Міжнародного Олімпійського Комітету, живе в Києві. В 1972-му році, на Олімпіаді в Мюнхені, Німеччині, Валерій Борзов виграв 2 золоті медалі в бігу на 100 метрів і на 200 метрів.

Довідайся чи у
Твоєму місті будуть
міжнародні змагання в
яких Україна буде
брати участь. Якщо в
Твоєму місті існує
комітет сприяння
НОКУ, довідайся від
комітету як Ти зможеш
зустрінути змагунів з
України і чи зможеш їм
у чомусь допомогти.

Чому більшість змагунів з України говорять
тільки по-російськи? Навчання у спортивних
школах в Україні (крім Львова) ще далі ведеться
російською мовою. Дай добрий приклад росі-
йсько-мовним змагунам з України і покажи їм,
що навіть поза Україною українська молодь
говорить по-українському.



ЛЯРИСА БАРАБАШ-ТЕМПІЛ

Представник НОКУ в Америці і голова Американського товариства сприяння НОКУ, живе в Атланті. Виростала в Торонті де була пластункою. На знімку з Оксаною Баюл і Віктором Петренком.

ТУТ

Більше ніж сорок років тому, в Пласті по цілому світі прийнявся гарний звичай: в час Різдва сходиться разом і запалювати пластову свічку щоб єднатися духом із українцями по цілому світі і думками лучитися із друзями пластунами в одну велику родину. Від 1992 пластова свічка стала справжнім радісним святом коли до пластової родини прилучилися пластуни з України. Ось кілька прикладів, як відзначували пластову свічку цього року:

Торонто

В Торонті пластуни збираються на свічку у вечір перед Свят Вечером. Цього року юнаки і юначки самі написали вертеп (це був проєкт до III-го етапу). Тема вертепу була така: пропала зірка без якої родина не може сідати до Святої Вечері і як цю зізду шукали. Ось початок вертепу:

- Дівчина: Я голодна, хочу їсти
А до вечері родина не може сісти.
- Хлопець: Вечеря готова, а зізди нема,
Все небо є темне, як чорна смола.
- Дівчина: На Свят-Вечір є дванадцять страв
Але без першої зірки, хто би почав?
- Хлопець: Зникла зірка, хто б її хотів вкрати?
Ходи Марійко, ідемо її шукати.
- Дівчина: Па-па мамо, па-па тато.
Хлопець: Ідемо рятувати наше свято.

Вінніпер

Пластуни Вінніпезької станиці зустрічалися в своїй домівці, де святочний стіл приготували юначки. Новацтво представило аж два традиційні вертепи, а станична, пл.сен. Софійка Качор, передаючи вогонь свічки, пояснила, що Свят Вечір - це свято роду. „Рід в першу чергу, це ваша близька родина - батько, мати, сини, дочки. Рід також включає всіх ваших родичів і споріднених родин. Рід це теж наші сусіди, наші земляки, а далі це члени спільної громади. І врешті, рід це члени одного народу. Рід включає тих, що були перед нами; тих, що зараз живі і тих, що прийдуть після нас. Свят Вечір, як свято, роду плекає і зміцнює єднання в родині, в громаді, в народі і єднання в цілому роді.”

Вертеп в Торонті: пл.роз.Роман Гузь і пл.роз.Ксеня Сливинська

Тут

Вертеп станиці Вінніпер

Якщо всі зустрічаються на свічку, щоб єднатися з Україною коли сходить перша зірка, то нам якось випадає в цю хвилину сідати за стіл з родиною. Отже цього року, 7-го не 6-го січня пластуни Львівської станиці (в основному юнацтво) з'єднали живим ланцюгом дві церкви: св.Михайла (греко-католицьку) і Успенську церкву (православну). В акції приймали участь близько 400 дітей. Сподіваємось, що кожного року свічка буде виконувати якусь іншу місію.

Пластова родина в Бразилії - наймолодша. В 1994 році відбувся там установчий з'їзд Пласту, а на Різдво бразилійські пластуни вперше ходили колядувати. Ось, що пише Михайло Гринчишин в бразилійській газеті „Хлібороб” (лютий 1995):

„В гуртку пластунів з Понта Гросси та Куритиби зародилася мрія: відновити нашу прадавню традицію - коляду... Спочатку колядували в Понта Гроссі. Хоч була спека, сонце, повна невідповідність, але дух у нас був Різвяний. Ходили пішки, обійшли більше шестидесяти хат. Люди зустрічали привітно і радісно - частували, пригощали. Було багато таких, що дивувалися: Хто ми? Звідки? Дякували нам. Після Нового Року, колядували в Куритибі...де реакція людей була тою самою. Хто такі? Звідки? Відвідали більше як сорок родин. Приймали нас дуже тепло і привітно. У багатьох на очах стояли сльози. Були такі, що не могли стримати тих сліз. Мабуть пригадався їм той Святий Вечір у рідному краю: сніг за вікном, свічки, родина за святковим столом. Сльози тих людей були найбільшою відзнакою нам, пластунам, як доказ, що наші старання не пропали марно. Хоч може і не зовсім майстерно виконували ми колядки своїми нерівними голосами, і не могли відвідати усіх наших родин, але початок зроблено.”

Філадельфія

Філадельфійська станиця зібралася на пластову свічку на Новий Рік. Простору залю Культурного Центру прекаршували вісім запашних ялинок і творили враження, що все відбувалося посеред лісу. Станичний, пл.сен. Богдан Турченко, по черзі запалив свічки представникам чотирьох уладів. Свічки, які були перев'язані стяжками уладових барв, були в оригінальних свічниках - зрізаних скибах грубої гілки берези з видовбаною діркою на свічку. Діти з недалекої парафії поставили вертеп, а тому, що був Новий Рік, два сівачі посівали зерном, спершу по підлозі, а потім вже по головах присутніх.

Засвічують свічку в Філадельфії:
пл.впр. Маруся Чермеріська і пл.роз. Андрій Циган

Там



ЮНАК - журнал пластового юнацтва видає Видавництво Пласт ЗСА-Канада для всього юнацтва по цілому світі. Передплати пластунів в Канаді і ЗСА треба полагоджувати через КПСтаршину свого краю. Всі інші передплати можна надсилати до Адміністрації Видавництва.

Матеріали до цього числа **ЮНАК-а** подали: пл.уч.Андрея Фіголь, пл.сен.Орест Джулинський, пл.роз.Маркіян Микитюк, гурток Волохаті Мамути, пл.сен.Софія Качор, пл.сен.Богдан Гасюк, пл.сен.Аня Гаврилюк, пл.сен.Всеволод Соколик. Щира подяка пл.сен.Петрові Дармограю за підготовку українських шрифтів для компютора.

Пожертви на видавничий фонд ЮНАК-а

Замість квітів на могилу бл.п.Марії Білозор, мами Стежинок Наталки і Оксани Коропецьких

городище Перші Стежі, Чікаго.....\$25

плем'я Перші Стежі....\$25

пл.сен.Мирослав і Марія Лабуньки...\$25

Марія Ганкевич\$15

В пам'ять бл.п.Марії Семянчук, бабці Стежинки Андреї Матвіїшин,

городище Перші Стежі, Чікаго....\$25

В пам'ять бл.п.о.Богдана Смика,

Олена, Ігор і Андрея Матвіїшин..\$25

Замість квітів на могилу бл.п.Сильвестра Мартюка, батька Стежинки Дзвінки Захарчук,

плем'я Перші Стежі...\$25

Замість квітів на могили бл.п.пл.сен.кер.отця Крилошанина Богдана Смика, довголітнього пластового капеляна

і батька та дідуся Стежинок Тані і Христі Назаревич,

плем'я Перші Стежі...\$25

Замість квітів на могилу бл.п.Галини Парохоняк, мами Стежинки Слави Рубель.....\$25

Замість квітів на могилу бл.п.пл.сен.Олега Білінського, СМ

по \$105 - др.Роман і Тамара Білінські

по \$100 - Дарка і Мирон Ярошевич

по \$ 50 - Ірена і Микола Ставничі, Уляна і Борис Глинські

по \$ 25 - Е. і П. Вишнецькі, Таня і Юрій Кузич, Марія і Іван Волинець, Сяся і Славко Пігут, Ірина

Пежанська, Влодко Білінський

по \$ 10 - Олександра Ошудляк Разом....\$500

Замість квітів на могилу бл.п.пл.сен.Ореста Турчина, ХМ, сина Стежинки Марти,

плем'я Перші Стежі...\$25

В пам'ять юнака Данила Стефаніка, станиця Едмонтон, Канада...\$25

Др. Олег Запутович...\$25

Осередок Праці УПС у Баффало, ЗСА...\$50

Станиця в Пассейку, ЗСА....\$150

Дарова передплата від пл.сен.Оксани Коропецької....\$25

Пожертви на Пластове Видавництво

Замість квітів на могили бл.п.Анастасії Шмотолохи, Анна і Іриней Прокоповичі...\$50

На дарові передплати до Бразилії, 89-ий відділ СУА в Кергонксон, ЗСА....\$50



фото: Богдан Козуб

Ш-ий курінь ім.С.Петлюри (Торонто) на прогульці
до Менсфілд Онтаріо в квітні 1995 року.