

# ВІКТОР СІРОЧУК: «ЛЮДИ ПОВИННІ ЖИТИ ПО-ЛЮДСЬКИ»

В наших краях Віктор Сірочук настільки помітна фігура, що він ніколи не залишався обділеним увагою журналістів. І це законно: Віктор Кіндратович – народний цілитель, майстер декоративно-прикладного мистецтва, заслужений умілець України. Уже сам перелік цих звань свідчить про те, що людина він незвичайна. А би сказав – нестандартна. До всього він ще автор поетичної збірки, вірші з якої не раз друкувались на сторінках нашої газети, як і деякі його поради цілителя. Словом, Віктор Кіндратович наш добрий знайомий. Та лише побувавши на його дачі в Новоставі, коли нас не обмежував час, мабуть, вперше з ним вдалося поговорити без зайвого поспіху, в обстановці «мертвого сезону», коли з дерев давно поопало листя, а зелена трава пожухла від холоду – коли природа ніби спить, а на душу надходять різні думки.

## СЕРЕНАДА СОНЯЧНОЇ ДОЛИНИ

— Ви знаєте, я чомусь думаю, що за вашим чепурним дачним будиночком мав би бути зелений пухок – газон в якомусь англійському стилі, а виявилось – звичайна банальна піщана новоставська грядка...  
— А що робити? Нині такий час, що і більшість вчених, інте-

ягода – це сама беззахисна рослина, яка постійно знаходиться під «прицілом» людей, причому часто далеко не тих, хто цю ягоду виростив. Таке життя, і не лише у сфері агротому. Так от, бачу дозріває моя полуниця, на вихідній вирішив зібрати перший урожай. Дивлюсь – а нема уже червоних ягід, хтось заліз, обірвав. Наступної п'ятниці я у засідку, в

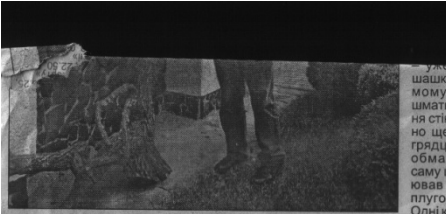
часів. Завжди мріяв про таку дачну ділянку та ще й у такому мальовничому місці. Я називаю його Серенада сонячної долини. І ось, коли я працював в господарстві «Зоря» дизайнером, випала можливість одержати цю невелику ділянку. Звичайно, я не шукав ніяких будівельних проектів, все до найменших деталей продумував сам. Прогнув побудувати будинок, не схожий на інші, а головне, що він був малим.  
— Може, це пов'язано з тим, що у ту пору будівництва не було тієї гігантоманії, яку ми бачимо зараз?  
— Яки всі почали спочатку, я б і зараз, аби мав навіть і чимало грошей, будував би нове, більш оригінальне, але знову ж таки невелике заміше помешкання. Воно має одну неодмінну перевагу – якийсь особливий затишок, якщо все добре функціонально продумане, майстерно зроблено і, що важливо для людей мого віку, потребує мінімальних зусиль на обслуговування будинку. Що там казати, роки беруть своє. Все, що ви бачите на цій ділянці, робилось самотужки. Ось цю плітку з тротуарної плитки робили вдвох з дружиною. Син привіз з Польщі форми, кожної суботи «завивали» по 30 штук, вібратором півгодини потягасемо, через кілька днів

— Дехто каже, що ви не завжди «гармонійно» одягастесь...  
— Так, я можу ходити в по-м'ятій спеціці. Переконали, не одяг на мені основне, а основне те, що я роблю. Дійсно, деякі приїжджі говорять між собою – ти дивись, яка в нього цікава дача, але чого він так одягастесь? До своїх верстатів я не можу йти у смокінгу.

## КОЛИ ВИ У ПОВАЖНОМУ ВІЦІ

— Вікторе Кіндратовичу, вам уже пішла восьмий десяток. Як на свій вік себе відчуваєте?  
— Скажу, що насаперед треба не лінуватися, підтримувати своє тіло в хорошому стані. Я, наприклад, щодня по півтори години займаюся спеціальною зарядкою. Це комплекс вправ, які виконуються лежачи. В першу чергу, вправи на вібрацію. В процесі старіння кров гірше надходить до мікро капілярів, і людина відчуває, що в неї болять ноги. Я таких болей не відчуваю, сорокарічної давності, коли я займався гирьовим спортом і змушений був його залишити.

— В цьому виді спорту мали досягнення?  
— Ви знаєте, мав. У 1957 році, під час Міжнародного фестивалю фізичної культури в Москві, був переможцем в рамках спортивної програми. Мало хто знає, що пізніше як гирьовик я виступав на сцені, здебільше артистом оригінального жанру. В 1970 році на всеукраїнському конкурсі артистів естради з нагоди 100-річчя з дня народження Леніна, став лауреатом. Ви можете стверджувати, що процесом старіння можна

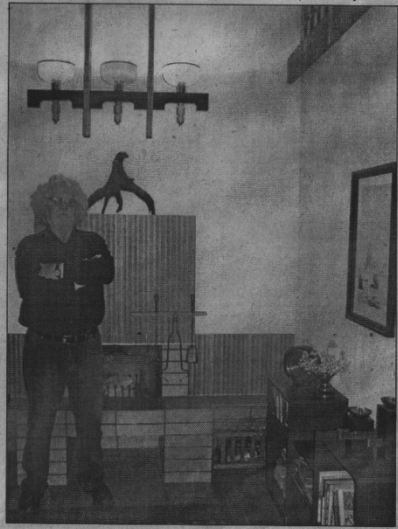


лігенції, не кажучи про селян, доводиться копатися в городі. Коли я працював в «Зорі», випала нагода у складі делегації побувати в білоруському колгоспі імені Орловського. Саясвідчій, скажу вам, колгосп. В ньому городів працівникам виділяли по чотирьох соти, як у мене на дачі. Але господарство давало їм натуроплатою по суті все, що в ньому вироблялось. Це, мабуть, було єдине господарство на весь Радянський Союз, яке у відлюдних роках зберегло натуральну оплату праці. І самі селяни цілком із такою системою погоджувались. Скажіть, який їм був сенс набирати по пів гектара там чи більше городу? А хіба щось подібне в себе в Україні ми не могли б у свій час запровадити? Ні, ми кожен окремо накинували на свій клапоть землі. І вочоло всі дружно стогнати, що потягнути на своєму горбі пів гектара, коли мовчав від того городу, каке, не під силу. Але тепер вже пізно щось повернути назад.  
— Я на своїй ділянці трохи експериментував, пробував вирощувати високорозкіну полуницю. Це виходило, з одного куща по півтора відра набировав. Але чомусь через кілька років цей сорт полуниця в мене перерівня... Корисна

куцах, за парканом. Дивлюся, іде мужик, веде з собою двох малолітніх дітей, підходить до моєї ділянки, бере хлопчиків на руки і доводиться щось на грядці робити. Словом, часу обмаль, завантаження по саму шию. От тоді я сконструював аргетак, який я назвав плугом без допоміжної тяги. Одні кажуть, що технічний прогрес з'явився внаслідок людської ліні. А я кажу – виник він від того, що в людщині вічно не вистачає часу.  
— Я бачу, що при оформленні інтер'єрів ви часто використовуєте контрастні елементи – тамне зі світлим. З чим це пов'язано?  
— Придивіться уважніше до природи, до навколишнього середовища і ви побачите, скільки там контрастів. Все це – чудо одного творця. Якщо з чорного космосу подивитися на нашу планету, а така змога в сучасної людини є, можна побачити сині океанські простори, жовті пустелі і зелені площі живої землі. Не може і не повинно бути ніякої одноманітності... У мене, наприклад, в квартирі у місті, підлога зеленого кольору. Хто не заходить – дивується. Але ж саме цей колір здатний заспокоїти, зрівноважити людину. Зрештою, важливий не сам по собі колір, а як він поєднується з іншими кольорами. На цій дачі я в цьому відношенні багато експериментував з різними невеликими зеленими насадженнями, з квітковими композиціями у різних різьбах, зі всілякими корчами і т.д. Тільки так можна дійти до гармонії, яку в мініаторі можливо і треба переносити людині з природи до своїх домів.

якимось чином керувати, припинити його?  
— Я не кажу, що всі люди, які опікуються своїм здоров'ям, зможуть дожити до ста років. Але я переконаний, що треба жити так, щоб померти здоровим, в першу чергу тому, аби не стати тягарем для рідних. Не знаю як для кого, для мене це були б не стільки великі фізичні, як моральні муки.

Вже якось прийшло, що старики бурчать на молоді – і те вона робить не так, і друге мовляв, якась інертна стала т.д. Я хотів би особисто відступити від цієї традиції. Але... Подивіться на це прокрасне мальовниче озеро, що знаходиться поруч. Візьму – це чудовий каток. Я, вже далеко не молода людина, закупив у сезоні-хвості 20 пар ковзанів, думав роздам їх новоставським дітям, нехай катаються на льоду. Як це здорово! Ніхто не йде. Батьки на те, що дитина проводить більшість часу біля телевізора чи монітора комп'ютера, дивляться криві пальці. Я над іншим міркую: ось це молоде покоління виросте, породить наступне покоління, яке слово «ковзани» може взагалі не знати. А чи це не прямий шлях до виродження людства? Я у повчанія молоді похвалюся: минулої зими 37 разів виходив на лід, позаминулої – 62 рази, в цьому році, як бачите, льоду ще не було.  
— Часто можна почути – люди престарілого віку. Щоправда, я від когось почув, вірно таких людей називають людьми поважного віку. Ви у їх числі. Крім фізичних вправ, на що вони ще мають звернути увагу?  
— В цьому віці багатьма захворюваннями ми страждаємо від... переїдання. Я і сам цим гіршу. Люблю поїсти... Гари, і багато. А цього не треба робити. Один літературний герой, граф Каліостро, сказав: «Мало їсти – довго жити, бо ножем і виделкою різмо ми можуть свою». Як контролювати себе?»



# ВІКТОР СІРОЧУК: «ЛЮДИ ПОВИННІ ЖИТИ ПО-ЛЮДСЬКИ»

Середній палець правої руки, коли прокинувшись, встає в плутовину, натиснути на неї – якщо свій пульс не відчути, то знайте, що ви вже живете не задля продовження своїх років, а задля їх. Якщо цей пульс прощупується – у вас все гаразд, нічого страшного нема. Тому основне не передати. Краще їсти цілий день, але часто, малими порціями.

– А стосовно вимог щодо самої їжі?

– Наша цивілізація стала на такий рейс, як в цьому питанні людину можуть вивести не туди, куди треба. Що ми робимо? Ми сало закриваємо в банку. Не можна цього робити, воно «вмирає» через 48 годин, як ви його закрили, стає

репробувати багато рецептів зберігання чи приготування важливих продуктів і дійшли до висновку, що самі кращі – це батьківські, дідівські. Важливо також, яку людина використовує воду. Вже загально відомо, що вода, набрана на Івана Купала, на Водохреще має найкращі властивості для приготування їжі. В ці дні вона якби освячується космічними силами. Додам до цього, що здоровій людині треба пити сиру воду, навіть з водопровідного крана, перед кожним їздом по три склянки. Навіть сама «погана» сира вода для людини краща кип'яченої, бо остання – мертва.

– А що ви можете сказати стосовно такої проблеми для

му виступав професор з університету Лос-Анджелеса. Відомо, наприклад, що більшість тибетських лам, цих буддистських монахів, живуть понад 110 років. Професор стверджував – завдячуючи лише тому, що вони бульйони варять на цибулі, а не як ми, традиційно з м'яса. Дві-три години варять цибулю, а потім можуть додати в бульйон інші компоненти. Він провів експеримент: змішав пісок, цемент і щебені, утворилась бетонна суміш. Відомо, що якщо бетон залити водою, через кілька годин після перемішування він починає схоплюватися, тобто затвердівати, а через 28 днів набирає повної міцності. Так от, професор готував кілька окремих сумішей і заливав їх бульйоном. Спочатку курчям – бетон починав схоплюватися на сьомий день, потім яловичим – на п'ятий день, свинним – вже на третій день в суміші розпочався процес твердіння. Запив бульйоном на цибулі – тверді субстанції, зайві солі, що відкладаються і дошкулюють нам.

Дуже важливе значення має також вживання у їжу великої кількості зелені. Краще купити менший шматок м'яса, а більше пучка укропу, петрушки, селери. Приміром, кавакці сплавлять своїми старихами. На їхніх обідніх сто-

ментадці стосовно їхнього здоров'я. Коли був чемпіоном з гірського спорту, мене навіть за кордон на змагання не випускали. За мною закріпилася репутація дивака: якийсь містик, чуприна на голові величезна, на долонях розшифровує лінії життя.

Після одруження, на початку 60-х років в мене народився син і сталося так, що він мало що не загинув. Для мене це був шок, по обличчю пішли плями, враз посивіло волосся. Іду в автобус – бачу, а всі люди нби як роззявані. Ну, думаю, все, «даж» поїхав. На обстеження направили в Київ, потрапив на прийом до професури. Мені сказали, що в мене вищій ступінь шизофренія. Ну а далі, сказали, готуйся до інсульту, інфаркту і т.п. Минув рік, а я все так само продовжую бачити у людей хворі органи. Знов поїхав у Київ. І мені повторили: «Ми ж сказали, що у вас шизофренія».

Випадково в парку на лаві я познайомився з одним літнім київським художником. І сказав йому, що у нього хвора нога. Він підтвердив. З'ясувалося, що це дуже грамотна, пробна людина. Завдячуючи їй, невдовзі я вже витримав іспит в присутності якоїсь поважної комісії, переді мною постав чоловік у китайському плащі і каже: «Скажи синку, чим я хворий?». Я попросив його скинути лише плащ, так як його скинути лише плащ, так як плащ не «прошивався», і назвав йому всі його болячки. Після чого цей старий чоловік



підвищався, але виробі ці потрібні людям, бо це встєтїка, це краса. І ці речі завжди мають перебувати лише в чистих, сувильних місцях. Поважним: випив склянку, похачем закусов і звільни місце для іншого. Нікого «передозування» харчів і випитки. Здоров'я



Своє потрібно, щоб старіших людей, як відклада-

була енергетика місяця або сонця. А поскільки зберігають його в темерія, менша як сонячна. Тому продукт цей треба зберігати (ідеально в льоху), відкритим – у бочці, діжці, ящику – так далі.

Або взяти такий важливий продукт як капуста. При її правильному приготуванні вона повинна пройти лише стадію бродіння. Зараз же підсолюють воду, кришають цю капусту і заливають цією водою. Вона на вид свіжа, біла, красива, але багато в ному втрачає свої корисні якості. Ми з дружиною протягом спільного життя пе-

дання солей?

До цього часу не відомо їхній повний склад, похідні, від яких вони утворюються. Я, наприклад, рекомендую не їсти щавлеві борщі, бо при приготуванні, тобто при термічній обробці, виділяється щавлева кислота, яка в організмі «цементує» якісь частинки і сприяє відкладанню солей в суглобах. А от поїсти щавель, як і ревінь, в сирому вигляді, дуже корисно.

Щоб процес відкладання солей загальмувати, необхідно знати ще декілька речей. Недавно мені випала нагода побувати на семінарі, на яко-

лах завжди можна побачити велику кількість зелені.

Варто знати, як з максимальною користю зживати ті чи інші продукти. Фільм про Штірліца пам'ятаєте? Там Мюллер розмірковував над питанням, як правильно їсти яблуку. Екологічна ситуація зараз така, що в нашому організмі не вистачає йоду, а це призводить до захворювань щитовидки з усіма витікаючими наслідками. Так от, як правильно їсти яблуку? Його треба розрізати на чотири частини, покласти на тарілку, сполоткнути з'їсти насиченим і пожевати. Недавно мені випала нагода побувати на семінарі, на яко-

яких, а через півроку мені випав шов і вручив мені диплом цілителя.

Зараз я практикую дуже різно. Цілітельство віднімає багато фізичних і духовних сил. А вік в вік, як би ми не намагалися призупинити ходу своїх років...

– Бачив, не було випадковим звання народного умільця?

– Це коли працював у Рівненському торгово-кооперативному технікумі (викладав фізкультуру, бо свого часу займався Станіславський фізкультурній технікумі), зробив механічного Діда Мороза, який клапався і самостійно міг говорити. За своє життя я експериментував та змайстрував велику кількість усяких оригінальних механічних речей різних форм і призначення. Просто і до цього завжди лежала душа.

– Яка ваша головна опора в житті?

– Безумовно це сім'я – дружина, діти – син і донька. Діти чимось схожі на мене, син закінчив інститут скульптури, графіки, живопису та поліграфічного вузу. Професійно займається рекламою. Донька закінчила інститут культури та філософський факультет, працює в одній фірмі разом із сином. Я горджуся своїми дітьми, але вони в мене якось занадто «м'якотілі», занадто добрі – можна і так сказати. Тому їм в сучасному житті не так і легко. Я радий і за онука, ще одну мою втху. Він навчається в академії мистецтва. Життя продовжується.

– Ви не один рік працювали дизайнером в агрофірмі «Зоря». На вашу думку, чи існував її феномен?

– Безумовно. Практично не було в ті часи колгоспу, у якому працювала б дизайнерська майстерня. Володимир Антонович Плотников розумів, від наявності цих виробів, звичайно, надол молока у корів не

читачам в новому році?

– Якщо можна, скажу своїми віршованими рядками: Шасливих свят і щедрих подарунків Хай Новий рік на щастя принесе –

Різвеваних мрій, коханих поцілунків, Нових творінь – оце, мабуть, було б чудом, і все.

Хай буде так святково, урочисто, Слїди неведч хай занесть порою.

Бо там, де є сім, там завжди, біло й чисто, З Новим вас роком, всі ми хороши!

Розмовляв Віктор ПАРФЕНЮК. Закінчення. Початок на 12 сторінці.



## БАЧИТИ НАСКРІЗЬ ЛЮДИНУ

– Вас знають як цілителя. Коли ви відчули, що можете ним бути?

– Я народився у селі Мнишин Гоцького району. Але батьки не жили в самому селі, жили на хуторі, хата стояла на монастирській землі. Три хати там було. Одну ділянку батько і купив. У мамі було всього декілька класів освіти, але я пажанчив писувати безпліддя. Батько для свого соціального стану був людиною грамотною, цитував в перекладі російською Шекспіра, у своїй мові тих фраз, наприклад, «Розумна людина, коли старіє – набирється розуму, а дурень удосконалюється в своїй дурості». В часи мого дитинства якась монашеска атмосфера. Я вже з дитинства знав, що долоня – це своєрідний паспорт людини. По лінійці руки багатьом людям давав реко-

