

НА ЛІНІЇ ВОГНЮ

З 37 тисяч жінок, які зараз служать у Збройних силах України, більше тисячі вже стали військовими командирами. Серед них колишні науковці, викладачки, журналістки, працівники офісу, мисткині та медсестри. Всі вони мужньо боронять нашу країну пліч-о-пліч з чоловіками
/ стр. 8-9

Художник Олег Шупляк: Спецоперація «Купайло Івана» з архіву музею українського живопису

2-7

Колонка у соцмережі, хроніка громади: проекти культури для України в Чехії, громадські та культурні події. Практична інформація.

8-13

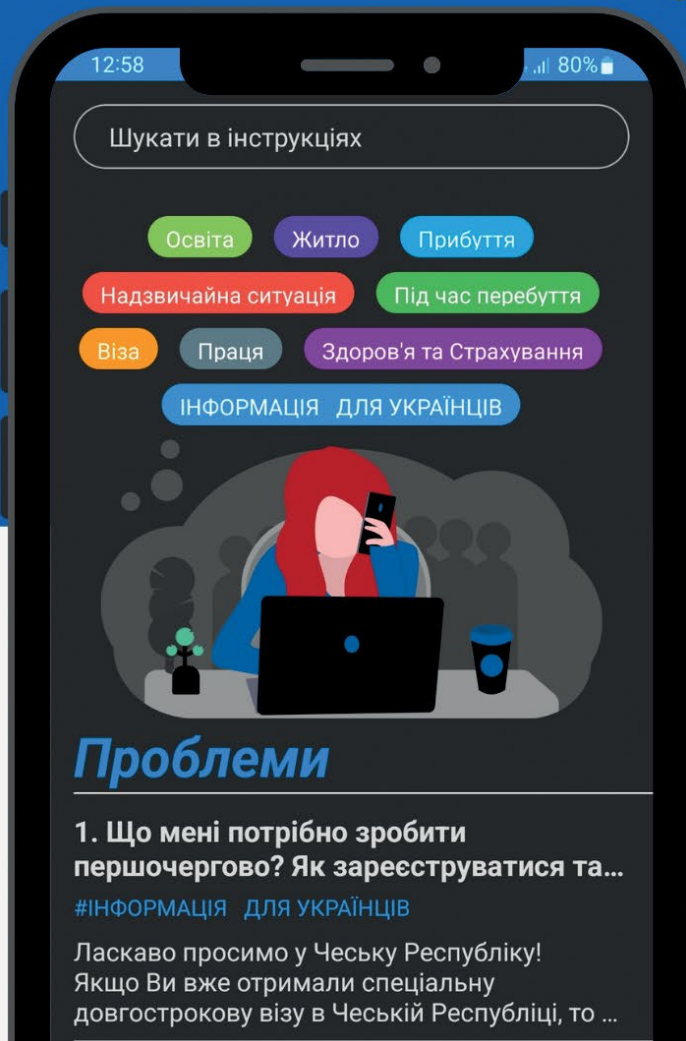
На лінії вогню: історії жінок на фронті. Мовне питання: Що важливіше: мова чи територія? Різні візії закінчення війни.

14-22

Огляд літератури: Григорій Сковорода – 300 років. Чому війна в Україні – це про збереження Західного світу. Громада у світі. Психологія



Доступний новий мобільний додаток Smart Migration, який допоможе українцям зорієнтуватися після приїзду до Чехії та вирішити питання стосовно працевлаштування, освіти, охорони здоров'я, житла тощо. Програма доступна в Google Play як Smart Migration або скористайтеся цим QR-кодом.



Mobilní aplikace Smart Migration pomůže Ukrajincům s integrací v ČR.



MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

У ПОЛОНІ КОЛОНІАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ

Слухаю інтерв'ю, що його для Чеського радіо дає письменник і знавець Росії Мартін Ришави. Раптом мене перемикає від обурення. “Якщо б вдалося у будь якій подобі зберегти Україну як самостійну державу, яка б орієнтувалася на, спрощено кажучи, якісь більш ліберальні цінності, так уперше в історії би тут існувала держава, яка належить російській культурі, або до кола російської культури, але політично орієнтується інакше, ніж на таку оту класичну східну тиранію.” каже автор документальних фільмів. Доброго ранку, як вам спалося? – хочу запитати.

Україна мала свого короля, який прийняв королівську посаду з рук римського папи. І хоч ні один з них не мав від цього вчинку жодних зисків, проте йшлося важливий прецедент.

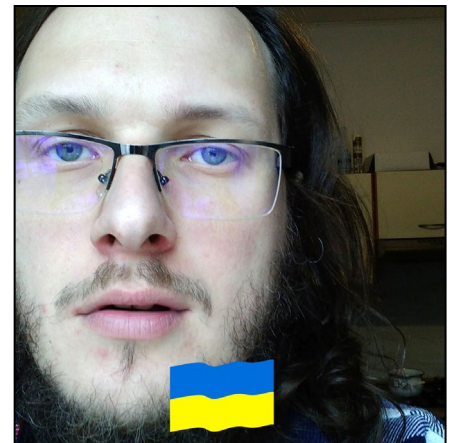
Україна мала військову демократію у добах, коли більшість європейських політичних суб'єктів могла про таке лиш мріяти. Не кажучи про Росію.

В українських містах діяло магдебурзьке право. Класики української літератури відобразили цей факт у

своїх водевіях: сусіди ведуть нескінченні судові суперечки за плоди груші, що росте на межі їхніх обійсть. За комічною ситуацією проступає цілком серйозна тема: українці відстоюють своє право. Так, як були звиклі це робити від середньовіччя. Для Росії щось, що годі уявити.

І не в останню чергу: по всій Україні виразно присутнє бароко, між іншим серед пам'яток архітектури, які так цинічно нищить сучасна орда.

Те, що на пана антрополога і знавця пастухів оленів справляє враження приналежності України до “кола російської культури”, насправді часто лиш колоніальний осадок на поверхні. І якщо копнути глибше, то стає зрозумілим, що Україна — це не Росія і ніколи нею не була. Україна заключила з Росією винятково невігідний шлюб з розуму лише у 1654 році, і від тих пір в середньому раз на сто років воює з Росією за право розірвати цей шлюб і піти своїм — європейським — шляхом. І, треба сказати, в актуальній війні це в Україні виходить поки що найкраще за останніх 400 років.



Хочеться нагадати пану режисеру, що Україна — це і є Європа. Орієнтована “спрощено кажучи, якісь більш ліберальні цінності”. Тоді як Росія — це скажена свинособака, гібрид який потребує ретельного переосмислення і переформатування. Після якого можливо врешті перестане створювати загрозу. Для України, для Європи і для всього світу. ■

Олексій Севрук

Пороги – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 4/2022, рік XXX. Підписано до друку 15 липня 2022 року. **Ел. пошта:** uicr@centrum.cz. **Інтернет-адреса:** www.ukrajinci.cz/ua/casopys-porohy/, реєстрація: МК ЧР/7044. **Номер готували:** Богдан Райчинець, Ельвіра Божані, Олексій Севрук, Анатолій Крат, Тетяна Пилипчук. Використовуються повідомлення прес-служб посольств, інформагентств та ілюстрації з відкритих джерел. **Художнє оформлення та верстка:** Тетяна Пилипчук, www.plttn.com. За достовірність викладених фактів відповідає автор статті. Редакція має право скорочувати матеріали і не поділяти поглядів автора. Часопис друкується із фінансовою допомогою Міністерства культури ЧР. Видає: «Українська ініціатива в ЧР», Воцелова 3, Прага 2, ід. номер: 60448296; **контакт:** uicr@centrum.cz, www.ukrajinci.cz; Facebook.com/ukrajinska.uicr; **розрахунковий рахунок:** 1925774379/0800.

Porohy – kulturně-politický časopis pro Ukrajince v České republice. Vychází 12krát ročně. Název je odvozen od ukrajinského «porih» – práh, říční práh. Číslo 4/2022, ročník XXX. Uzávěrka: 15. července 2022. **E-mail:** uicr@centrum.cz, **web:** www.ukrajinci.cz/cs/casopys-porohy/, registrační číslo: МК ČR/7044. **Číslo připravili:** Bohdan Rajčinec; Elvira Bozhani, Oleksij Sevruk, Anatolij Krat, Tetana Pylypčuk. Používáme tiskové zprávy velvyslanectví, informačních agentur a ilustrace z otevřených zdrojů. **Grafika:** Tetana Pylypčuk, www.plttn.com. Za pravdivost uvedených informací je zodpovědný autor článku. Redakce může krátit text a neshodovat se s názory autora. Časopis vychází s finanční podporou Ministerstva kultury ČR. Vydává: Ukrajinská Iniciativa v ČR, z.s., Vocelova 3, Praha 2, IČO: 60448296, **kontakt:** uicr@centrum.cz, www.ukrajinci.cz.; Facebook.com/ukrajinska.uicr, **číslo účtu:** 1925774379/0800.

УКРАЇНО, МИ З ТОБОЮ!

У суботній українській школі «Ерудит» пролунав 18.6.2022 у просторах школи «Uhelný Trh 4», Прага 1, останній дзвоник. Українські школярі урочисто отримали документи про освіту. Адміністрація школи підготувала святкову програму, під час якої танцювали випускники школи, батьки з дітьми. Підтримували дітей також гості. Школа підкреслила свято національними кольорами України і запросила усіх до співпраці. ■

Вл. інформація



ПРОЕКТИ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УКРАЇНИ В ЧЕХІЇ

Ви організуєте захід, оголошуєте збір коштів або у вас є різні ідеї щодо культури? Надсилайте до нас інформацію через онлайн формуляр або на електронну пошту ukrajina@idu.cz. Інформація для українських митців в Чехії. Регулярні заходи, гранти, стипендії, практична інформація. ■

idu.cz

УКРАЇНКА ВИГРАЛА ПРЕСТИЖНУ МЕДАЛЬ У СФЕРІ МАТЕМАТИКИ

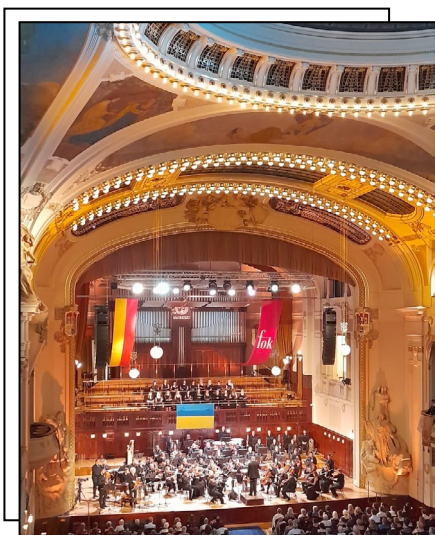
Українка Марина В'язовська здобула найпрестижнішу нагороду в галузі математики - медаль Філдса. Ця конференція організовується Міжнародною математичною спільнотою кожні чотири роки.

Роботи В'язовської простягаються в галузі теорії чисел і пов'язані з пакуванням сфер. Також вона є другою жінкою в історії та першою громадянкою України, яка отримала цю нагороду. Конференція цього року

мала відбутися у Санкт-Петербурзі. Але коли Росія вторглася в Україну у лютому, було ухвалено рішення перенести особисту церемонію нагородження до Фінляндії.

Вона зізналася, що війна відбилася на її роботі, багато сил іде на переживання. Каже, що пишається Україною, але в жаху від того, що доводиться переживати її сім'ї та землякам.

focus.ua



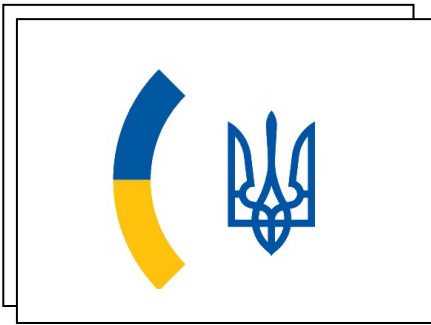
КОНЦЕРТ ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ

Празький симфонічний оркестр FOK та відомий чеський гурт Градіштян виступали у концертному залі Б.Сметани «Обецніго дому» в центрі Праги. Мерія міста замовила відповідну кількість квитків для найактивніших волонтерів, які допомагають українським біженцям в Чехії. Захід відбувся 23 червня, вступне слово мали мер Праги З.Гржіб, Міністр культури ЧР М.Бакса та Посол України в ЧР Є.Перебийніс. Впродовж вечора

лунали слова подяки. Заповнений зал аплодував, атмосфера була наповнена меланхолією, хоча всім зрозуміло, що зупинятися не можна. Гості мали змогу прослухати кілька авторських віршів і нових творів виступаючих. «Дякуємо всім волонтерам, без яких ми в Чехії не могли б допомагати», нагадали представники чеської влади. Концерт транслювався в прямому ефірі Чеського телебачення.

Пороги

ЗАКОРДОННИЙ ПАСПОРТ ГРОМАДЯНИНА



Громадяни України, які перебувають в Чехії на підставі отриманого тимчасового захисту (dočasná ochrana / vízum strpění), поки що не можуть оформити закордонний паспорт громадянина України за кордоном. Натомість тимчасово потрібно звернутися до консульського відділу Посольства України у Чеській Республіці для оформлення свідоцтва, яке підтверджує особу громадянина України. Ці консульські дії

вчиняються на консульському відділі Посольства України в Чехії у понеділок, середу та п'ятницю з 08.00 ранку. Якщо у Вас є старий закордонний паспорт, Ви можете продовжити термін його дії. Дані про дітей заносяться в паспорти їхніх батьків. Про будь-які зміни Посольство буде невідкладно повідомляти на сайті: czechia.mfa.gov.ua/konsulski-pitannya/pasportni-diyi ■

Вл. Інформація

ГРОМАДСЬКИЙ ЦЕНТР СВІТЛО

Місце для комунікації, нових знайомств та співпраці. Відкритий простір в центрі Праги для всіх, хто нещодавно прибув в Чехію. Тут можна набратися сил, отримати нові знання, цікаві знайомства та корисні контакти. Окрім буденних та тематичних заходів можна відвідувати дитячий куток, відпочинкову зону та використовувати простір для навчання. Регулярно проводяться курси чеської та української мов. Слідкувати за актуальними подіями можна у відкритій групі Facebook або Telegram. Центр знаходиться в самому центрі Праги, поблизу ратуші, Malé náměstí 9/5. Вхід через Skautský institut na Staromáku, «Світло», другий поверх.

Вл. Інформація



ЛАСКАВО ПРОСИМО ДО ЧЕХІЇ

Програма для українських дітей. Звичаї, культура, реалії, побут та краса Чехії. Наша мета - ознайомити українських дітей з Чехією, її звичаями, культурою, реаліями, побутом та її красою. Програма розвиватиме комунікативні навички чеською мовою. Організація Yourchance за фінансової підтримки Міністерства освіти, молоді та спорту Чехії та у співпраці з Посольством України. ■

Вероніка Риженко – менеджер групи впровадження проекту,
+420774605372
vitejvcesku.cz/uk

ЕКУ ПРАЦЮЄ З ОРГАНІЗАЦІЯМИ ЄВРОПИ

Європейський Конгрес Українців, центр якого зараз знаходиться у Празі, провів 22.6.22 онлайн розширену нараду Управи організації. ЕКУ підсумовує, що посередництвом своїх членів надалі допомагає Україні у протистоянні російській агресії. Вагома робота проводиться в Брюсселі, відбувається комунікація з членами ЄС щодо надання Україні (успішно) статусу кандидата на членство в ЄС. Організації-члени ЕКУ проводять відповідну гуманітарну, тактичну та інформаційну допомогу. ЕКУ відкритий до діалогу з новими організаціями

та неформальними угрупованнями українства, що стають активними в Європі. ЕКУ підписав меморандум про співпрацю з Національним Конгресом Українців Молдови та підсилив роботу із Світовим Конгресом Українських Молодіжних Організацій. Під час проведення мітингів щодо підтримки України, ЕКУ рекомендує чітко відзначати потреби України, воєнну та гуманітарну підтримку. Управа організації наголосила про проведення річних зборів організації до кінця 2022 року.

ekукраїнці.org



ЦЕНТР ДОПОМОГИ УКРАЇНИ (КАЦПУ) В ПРАЗІ ВІДНОВИТЬ РОБОТУ 11 ЛИПНЯ

Празький регіональний центр допомоги (КАСРУ) був закритий 15 червня за ініціативою мера столиці Зденека Гржіба (Піратська партія). Причиною була переповненість столиці біженцями з України. Прага з початку російського нападу на Україну та великої міграційної хвилі прийняла приблизно в 4 рази більше українців, ніж інші регіони. Однак на засіданні 29 червня уряд роз-

порядився, що у всіх регіонах, у тому числі й у Празі, повинні працювати КАСРУ. За словами мера, відкриття центру відбудеться **11 липня**. При цьому він розкритикував рішення уряду.

Житлові можливості Праги вже давно вичерпані. КАСРУ в Празі надаватиме лише прихисток у екстремній ситуації і розраховує на житлові можливості Адміністрації у справах

біженців. Простіше кажучи, просто відкриємо без гарантій проживання», – зазначив мер.

Графік роботи центру, який відкриється в понеділок, 11 липня, працюватиме, за рекомендацією кризового штабу, з понеділка по четвер від 8:00 до 15:00, а у п'ятницю – з 8:00 до 14:00. КАСРУ не працюватиме у вихідні та святкові дні. ■

БРИТАНСЬКІ БУДИНКИ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

У відповідь на військовий напад Росії на Україну, уряд Великобританії запустив програму під назвою «**Homes for Ukraine**» щоб підтримати британців, які готові розмістити українських біженців у своїх будинках або інших приміщеннях, якими вони володіють, мінімум на 6 місяців. Біженці, що знайшли відповідних британських господарів, можуть подати заявку на отримання британської візи. Отримана віза дозволяє перебувати у Великобританії до 3-х років, а також надає доступ до освіти, ринку праці, безкоштовного медичного страхування, різних видів підтримки та пільг. Соціальні виплати включають в себе надання £200 по прибуттю для того, щоб допомогти з облаштуванням, підтримка на дітей складатиме £21,80 на тиждень на першу дитину та £14,45 на тиждень на інших, а також £265–345 на місяць для допомоги у період пошуку роботи.

Заявку на візу необхідно подавати в електронному вигляді перед від'їздом до Великобританії. **Наразі час очікування на отримання візи становить декілька тижнів.**

Агентство «**Британські будинки для українських біженців**», яке знаходиться в будівлі Празького муніципалітету та працює з колегами в Лондоні, пропонує підбір британських господарів для українських біженців. Ми надаємо підтримку і допомогу в пошуку та зв'язку з британцями, створенні візових заяв і підтримці зв'язку між обома сторонами, доки віза та дозвіл на в'їзд до Великобританії не будуть надані.

У зв'язку з тривалим процесом отримання візи, ми **рекомендуємо українським біженцям одразу оформлювати тимчасовий захист у Чеській Республіці**. Надання чеської візи із свободою пересування в межах ЄС не перешкоджає подачі

заявки на отримання візи Великобританії та переїзду до Великобританії, яка не є членом ЄС.

Подорож протягом до Великобританії із країн Євросоюзу та в межах Великобританії є безкоштовною для українських біженців.

Агенство «Британські будинки для українських біженців» знаходиться за адресою: **Jungmannova 35, Praha 1, поверх 1, № 60.**
Графік роботи: пн-пт з 9:00 до 13:00.
Тел.: +420-23600-4109,
ukhomes4ukrainematching@gmail.com.

Форма для біженців: →



ТАБІР ДЛЯ БІЖЕНЦІВ БЕЗ ПРАВА НА ТИМЧАСОВИЙ ЗАХИСТ

Якщо Ви біженці з України, у яких немає коштів на житло та харчування, при цьому:

- у Вас немає права на тимчасовий захист та надання тимчасового житла,
- втратили надане тимчасове житло
- Ви їдете транзитом через Чеську Республіку в іншу країну.

На необхідний період Вам пропонується:

- ночівлю,
- доступ до питної води, гігієни та продуктів,
- медичну допомогу,
- базову гуманітарну допомогу,
- базову консультацію та можливість проведення дозвілля дітей.

Як отримати допомогу:

- Зверніться до пожежників чи поліцейських на Головному залізничному вокзалі в Празі (так званий FRONT DESK), Вам підкажуть, де можна скористатися автобусом для збору бажуючих.
- Ви можете дістатися до табору за адресою: вул. Сазечска, 603/9, Прага 10 – Малешіце (Sazecská 603/9, 108 00 Praha 10 – Malešice) індивідуально. Можете скористатися метро - лінія А, доїхати до кінцевої зупинки з назвою Депо Гостіварж (Depo Hostivař). Звідти рухайтесь за навігаційними вказівниками, які приведуть Вас до табору.

Приміщення Головного вокзалу Прага зачиняється з технічних причин кожного дня в 1:15 годин та знову відчиняється в 3:30 годин.

Наметовий табір Малешіце відкритий в режимі **nonstop**.

Більше інформації тут: →



РАДІО- І ТЕЛЕМОВЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

Чеське радіо транслює новини, інформацію, цікаві факти та, наприклад, казки українською мовою. Чеське телебачення (Česká televize) пропонує щоденну вечірню програму новин «Події» українською мовою

Чеське радіо запустило інтернет-стрім Українського радіо. Окрім новин у прямому ефірі з України, він також включає підкаст «Новини для українців у Чеській Республіці» з практичною інформацією та іншими

програмами. Знайти трансляцію можна на аудіопорталі та в мобільному додатку www.mujirozhlas.cz. Також на www.mujirozhlas.cz/ukrajina або www.irozhlaz.cz/valka-ukrajina-rusko-radio-ukraine.

Основна програма новин Чеського телебачення (České televize) о 19:00 виходить щодня в додатку HbbTV та на веб сайті iVysílání в перекладі українською. Архів цих програм доступний за QR посиланням →

Архів програм українською



БЕЗКОШТОВНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

З 12. 6. 2022 року в рамках Празького інтегрованого транспорту для перевезень біженців з України будуть діяти такі правила:

а) Право на перевезення за 0 чеських крон протягом 5 днів

Для доказу права на перевезення за 0 чеських крон в Празі та в Середньочеському краї визнаються такі документи про тимчасовий захист, видані Міністерством внутрішніх справ Чеської Республіки або Поліцією Чеської Республіки:

- український закордонний паспорт з візою з ціллю тимчасового захисту (вклеєна віза або печатка) (код візи D/DO/667)
- прикордонний супровідний документ з візою з ціллю тимчасового захисту (вклеєна віза або печатка) (код візи D/DO/667), якщо на такому документі немає фотографії, пасажирі потрібно пред'явити українське посвідчення особи.

Перевезення буде можливе протягом 5 дні, починаючи днем, коли пасажирі була видана віза (печатка з візою) з ціллю тимчасового захисту. Перевезення за 0 чеських крон також надається пасажирі молодшим 18 років, які супроводжують осіб з правом на безкоштовне перевезення.

Перевезення за 0 чеських крон не діє на зовнішніх тарифних зонах Празького інтегрованого транспорту для перевезень на міжкrajових автобусах на території Ліберецького краю, Устецького краю, Кралоноградського краю, Пардубицького краю та Краю Височина.

Всі інші громадяни України, які не відповідають вищевказаним умовам, повинні платити за проїзд згідно з Тарифом Празького транспорту.

б) Право на проїзний в тарифній категорії «Людина, що потребує матеріальної допомоги 2»

Право на проїзний в тарифній категорії «Людина, що потребує матеріальної допомоги 2» діє лише на території головного міста Прага (тарифні зони P, 0, B), включаючи поїзда, мають громадяни України з такими документами про тимчасовий захист, видані міністерством внутрішніх справ Чеської Республіки або Поліцією Чехії:

- український закордонний паспорт з гуманітарною візою (вклеєна віза або печатка) (код візи D/VS/U) або з візою з ціллю тимчасового захисту (вклеєна віза або печатка) (код візи D/DO/667)
- прикордонний супровідний документ з гуманітарною візою (вклеєна віза або печатка) (код візи D/VS/U) або з візою з ціллю тимчасового захисту (вклеєна віза або печатка) (код візи D/DO/667), якщо на такому документі немає фотографії, пасажирі потрібно пред'явити українське посвідчення особи.

Виключно на місцях продажу проїзних документів Транспортного підприємства головного міста Прага можна придбати:

- Посвідчення Празького інтегрованого транспорту (з позначкою «HN2»), потрібне для купівлі паперових квитків

- З ДАТИ ОГОЛОШЕННЯ – Особистий ідентифікатор у системі Празького інтегрованого транспорту «Проїзний» для купівлі електронних квитків

Для видачі посвідчення Празького інтегрованого транспорту «HN2» потрібна фотографія, посвідчення особи та вказана вище віза. Платіж за видачу посвідчення Празького інтегрованого транспорту є 60 чеських крон.

Проїзні в паперовій або в електронній формі існують в таких варіантах:

- **місячні** (30-денні) – 165 CZK
- **трьохмісячні** (90- денні) – 444 CZK

Умови використання електронного проїзного вказані на сайті: www.pidlitacka.cz.

Всі інші громадяни України, які не відповідають вищевказаним умовам, повинні платити за проїзд згідно з Тарифом Празького інтегрованого транспорту.

Вже видані «Квитки для гостя» діють до дати, вказаної на квитку. Ці квитки дійсні лише на території головного міста Прага (зони P, 0, B) і не дійсні для перевезень в поїздах. Нові «Квитки для гостя» вже не видаватимуться.

Детальнішу інформацію щодо видачі віз та іншу важливу інформацію знайдете тут: <https://www.mvcr.cz/clanek/informace-pro-obcany-ukrajiny.aspx>

- Детальніша інформація на сайті: pid.cz/ukrajina.

НА ЛІНІЙ ВОГНЮ

З 37 тисяч жінок, які зараз служать у Збройних силах України, більше тисячі вже стали військовими командирами. Серед них колишні науковці, викладачки, журналістки, працівники офісу, мисткині та медсестри. Всі вони мужньо боронять нашу країну пліч-о-пліч з чоловіками, кожного дня ризикують життям й мріють про мирне життя для України.

Підготувала: **Ельвіра Божані**

АЛІНА



До війни Аліна працювала менеджеркою з управління проєктами у фармацевтичній компанії, а зараз вона військова – санітарний інструктор, розвідниця. Ще у 2014 році дівчина пішла добровольцем на фронт і потрапила до лав ЗСУ по мобілізації. Через рік демобілізувалася, а коли 23 лютого цього року оголосили мобілізацію оперативного резерву першої черги – пішла у військкомат й не вагаючись повернулася у підрозділ розвідки, що на півночі країни.

У родині Аліни поділяють її погляди й одногослосно підтримали прагнення йти на фронт. За словами дівчини її сім'я ще з 2014 року розуміла неминучість повномасштабного вторгнення росії. Та не дивлячись на це її вразила нахабність росіян, які наважилися бомбити Київ, мирні міста та нищити інфраструктуру країни. Зараз, за словами Аліни, у порівнянні з 2014 роком жінок в армії значно більше, і на різних посадах – від штабних, які займаються зв'язком, до дівчат на бойових посадах, в аеророзвідці, снайперок.

«Наші жінки найсильніші у світі, як би це пафосно не звучало. Українська жінка ніколи не буде дивитися під

ноги, вона завжди дивиться ворогу і всім складнощам в обличчя, й ніколи не опускає рук, – каже Аліна. – Моя робота – це медичне забезпечення підрозділу, а це від маленьких маніпуляцій (таблетки, уколи) до супроводу в госпіталі. А ще навчання підрозділу з тактичної медицини, забезпечення підрозділу усіма необхідними засобами, аптечками, ліками й на випадок бойових дій – медична евакуація. Були випадки, коли доводилось забирати поранених з передової, але деталей не хочу розповідати. Найгірше, що може статися саме на фронті – це втратити своїх побратимів. У мене таке було. Але це гірше від смерті побратима – це дивися в очі матері.»

ЮЛЯ



«Єдина річ, яка мене найбільше лякає, – це полон. Зараз загрози такої немає. А якщо і буде, то я, не роздумуючи, загину. Прильотів не боюся. Якщо десь гучно бахнуло, то це означає, що не по мені й що я жива. Тому нема сенсу переживати. А якщо по мені, то я вже про це не дізнаюся», – говорить офіцерка ЗСУ Юлія Микитенко.

Дівчина пройшла війну на Донбасі – у 2015-2018 роках служила у 25 батальйоні «Київська Русь» у складі 54-ї окремої механізованої бригади, де командувала взводом розвідки. Після того як у бою загинув її чоловік, покинула бригаду й кілька років була командиркою-наставницею для ліцеїсток у Київському військовому ліцеї імені Івана Богуна. Незадовго до війни у Юлії завершився контракт й вона звільнилася. Та 24 лютого прийшла у військкомат де була єдиною жінкою на той час. Пригадує, що тоді чоловіки дуже здивовано на неї дивилися. Юлія воює на околицях Києва й каже, що ця війна з росією інша.

«Єдине, що залишилося знайомим, – це відсутність комфорту, важкість броні та зброї на тілі. Усе дуже відрізняється від досвіду, який я отримала в зоні АТО / ООС. Там відсоток того, що ти можеш загинути, не перевищував 20. 10 з них – через власну необережність і тупість. А так ти окопана в полі й ведеш позиційну оборонну війну. Зараз усе інакше. Є розуміння, що шанси загинути збільшилися до 80%, адже виходи ти не чуєш, не можеш порахувати відстань, з якої стріляють, не маєш часу на укриття. Може прилетіти будь-якої миті. Крім того, в місті звуки поширюються інакше. Я служила в піхоті й піхотній розвідці. Бої в містах мають зовсім іншу специфіку. Тому для мене все нове в цій службі», – ділиться Юлія Микитенко.

ЯРИНА

Ярина два роки вже як служить у батальйоні морської піхоти. До цього її підштовхнула особиста драма – на війні загину її коханий.



«У 2020 році сталась трагедія. Загинув хлопець, який мені був дуже близьким, з яким ми разом були на позиціях... І після цього я вирішила, що піду його шляхом. Я зрозуміла, що єдиний спосіб пережити цю втрату – це пройти його шлях, – розповідає дівчина. – Зараз я служу в розвідувальному батальйоні морської піхоти, у 140-му. Наше завдання досить важке, криваве, і це аж ніяк не романтичне – бути по лікоть в чужій крові. На жаль, в прямому сенсі, без метафор...»

Військовий шлях Ярини розпочався, коли вона приїхала в зону воєнних дій знімати матеріал на нульових позиціях. Опинившись на передовій, вона прийняла рішення пройти військовий вишкіл, склала іспити й розпочала службу в лавах добровольчого батальйону «Госпітальєри».

«Я хотіла піти на війну ще з 2014 року. Збройна боротьба за Україну мені здавалась логічним продовженням усього, що я робила раніше. Раніше я була активісткою, займалась популяризацією української мови, різними ініціативами, які блокували антиукраїнські законопроекти Януковича», – розповідає Ярина.

Втім у квітні 2014 року в Ярини народилася донька і вона залишилася вдома. Та як тільки малеча підросла її мама приєдналася до захисників України як волонтерка-парамедик.

КАТЕРИНА («МАВІК»)

Катерина з позивним «Мавік» у Збройних силах України з 18 років. Дівчина служить бойовим медиком в 54-му окремому розвідувальному батальйоні ім. Михайла Тиші, виконує обов'язки оператора БПЛА (дрона), аеророзвідниці.

Під час навчання в Дніпропетровському медичному училищі Катерина проходила практику у лікарні ім. Меч-

никова куди з початком війни на сході у 2014 році привозили поранених бійців. Тоді й стався випадок, який змінив життя дівчини – на її руках загинув молодий 20-ти річний боєць. Катерину це дуже вразило і їй було дуже боляче. Дівчина ще пів року, після того випадку, ретельно вивчала медицину, спілкувалася з лікарями, вчилася у них, а згодом приєдналася до добровольчого батальйону «Госпітальєри». Зараз Катя служить в протидиверсійній групі.

«Мій позивний – Мавік. Взагалі, це назва дрона. DJI – марка дрона, а Mavik – назва. Ним я якраз зараз і керую. Раніше друзі з Госпітальєрів, мої побратими-посестри, називали мене «Мечка», бо я працювала в лікарні ім. Мечникова і вони завжди казали мені – «Катюха-Мечка», – каже Катерина.

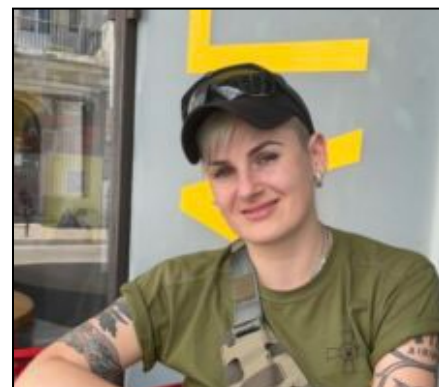
Дівчина розповідає, що не полишила медичної допомоги, але паралельно навчилася справно керувати дроном і працювати і як аеророзвідниці, і як коригувальниці. Ну і звичайно вона допомагає з медичною евакуацією. Але, крім медичного рюкзака, завжди з собою бере свій дрон.

«Зараз війна в основному на дронах. Зараз, якщо в тебе немає дрона – це небезпечно. Адже ти можеш облітати позиції, побачити те, що ти не можеш побачити візуально своїми очима. Аеророзвідка – це те, чому я сама навчалася. Я дивилася в ютубі як це робити і сама розбиралася у всьому», – розповідає Катерина й вірить – правда за нами.

«Наша перемога буде здобуватися дуже важко, але ми зможемо, якщо будемо діяти як один великий організм. Я хочу, щоб кожна людина поважала військових, адже ми боремось заради них. Ми боремось не за свою владу, ми боремось, щоб наші люди жили в мирі. Ми воюємо і гинемо для того, щоб наші діти, наші люди жили в Незалежній країні. Ми – дуже сильна нація, повинні триматись разом і ми піднімемося і піднімемо нашу країну!»



ДАНА



Офіцерка ЗСУ Дана Виноградова, яка бере участь у військових діях з 2014 року. Жінка каже, що вона завжди знала про неминучість вторгнення росії й усвідомлювала – доведеться зустрічатися з ворогом віч-на-віч на полі бою. Впродовж восьми років, добровольчий корпус, до якого входить Дана, витрачав багато зусиль для гідної зустрічі окупанта на нашій землі.

«За цей час мені довелося виконувати безліч різних бойових завдань, і це був мій особистий ріст як військовослужбовиці. Хоча за фахом я – дизайнерка, творча людина і ніколи не мріяла про військову кар'єру. І навіть уникала кадрової служби, увійшовши в добровольчий корпус. Натомість тренувала підлітків у спортивно-юнацькому клубі, виховуючи в них необхідні вміння», – розповідає Дана.

Військова каже, що хоч через загрозу владі з державою-окупантом й недостатнього зміцнення обороноздатності Україна вистоїть. Як і у 2014 році зараз на допомогу військовим прийшли волонтери та місцеве населення, яка хоче, щоб прогнали окупантів. Дана пригадує, що під час боїв на півночі Київщини мешканці території де точилися бої, в умовах небезпеки примудрялися спекти пиріжків й принести їх українським захисникам. При цьому люди усвідомлювали, що, можливо, в них самих завтра не буде чого їсти, якщо раптом опиняться в окупації.

«Це були найсмачніші пиріжки у моєму житті. Нас не потрібно жаліти. Це ж війна! Повномасштабна і кровопролитна. І ми чітко усвідомлюємо, що зараз або вони – нас, або ми – їх. І це розуміння дає величезну силу і натхнення до бою. А моя головна мрія – розгромна перемога та зникнення російської федерації як держави!» ■

ЩО ВАЖЛИВІШЕ: МОВА ЧИ ТЕРИТОРІЯ?

Дивлюся щодня аж до пізньої ночі на Чеському телебаченні (ČT24) новини і коментарі про війну, розв'язану керівництвом Російської Федерації в Україні. Час від часу на екрані з'являються мої співвітчизники - українські біженці з різних регіонів: Київ, Херсон, Одеса, Запоріжжя, Кременчук, Суми, Краматорськ, Харків, Львів тощо.

Текст: **Анатолій КРАТ**



Поламани російською війною долі, сумні до болю історії, гіркий плач і солоні сльози на обличчях. Різні голоси, але спільне для всіх горе. І все це... російською мовою - мовою загарбника, окупанта і ф(р)ашиста.

Російською говорить і мешканець західної України (Ужгород, Львів, Чернівці) і України східної (Дніпро, Полтава, Донбас з Кривбасом), північної, центральної і південної частини країни, що потерпає від безперервних обстрілів, руйнувань, окупації з боку

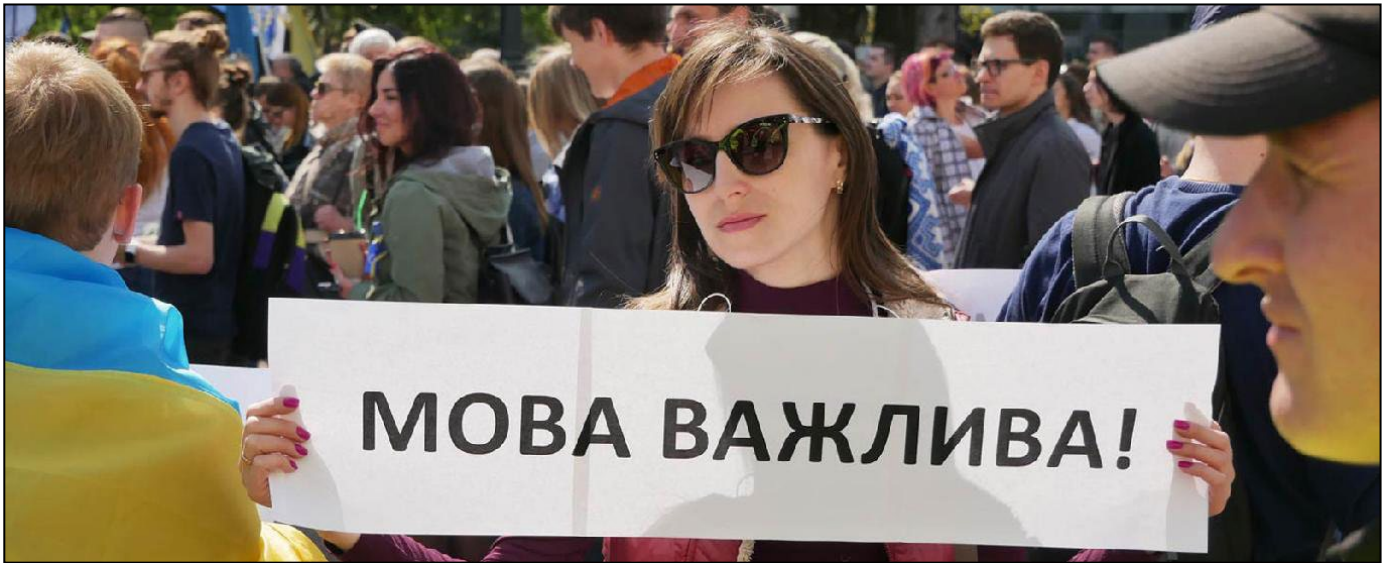
нашого сусіда (читай - віковичного ворога). І ніхто при цьому навіть не подумав про те, що частково провина за розв'язання путіним війни лежить на кожному російськомовному громадянину України, бо дав тирану і диктатору, нехай і опосередковано, привід «захищати своїх людей».

Наразі я працюю в одному із супермаркетів у центрі Праги і часто бачу наших біженців (їх легко впізнати), і чую, як вони між собою і навіть зі своїми дітьми розмовляють чужою мовою. Від 2014 року я сприймаю російську мову так, як сприймали німецьку в СРСР після Другої світової війни - з ненавистю. Тому коли до мене російські або російськомовні покупці зверталися на «общепонятном язике», я їм відповідав, що мовою окупанта не розмовляю і не розумію, але можете зі мною спілкуватися українською, білоруською, польською, словацькою або чеською мовами.

Так само і після 24 лютого не тільки я, як українець, але навіть і деякі чехи

реагують на російську мову категоричною відмовою: «не панімаю». Тим самим російськомовні українці потрапляють у своєрідну мовну пастку - їх сприймають за окупантів, загарбників і ф(р)ашистів. І що дивно, коли я їм пропоную для спілкування одну із перерахованих вище мов, вони легко і невимушено переходять на українську. Знають, володіють, але не говорять. Своєрідний мовний стокгольмський синдром.

Я маю дуже багато знайомих у сусідній Польщі, оскільки в мене, як і в більшості українців, крім чеського, є також і польське коріння. І коли ми з поляками зачіпали мовне питання, то вони завжди з великим здивуванням запитували: чому українці в переважній більшості розмовляють не своєю мовою? На всі мої історичні факти щодо придушення української мови російськими узурпаторами від часів Петра Першого аж до сьогодні, вони відповідали єдиним аргументом з власної історії. Знаєте яким? У результаті



безпрецедентних поділів 1772, 1792, 1795 років Річ Посполиту поділили між собою Росія, Прусія і Австрія. Польща зникла з мапи Європи на 123 роки. Увесь цей час польськими землями правили іноземні держави. Та на відміну від багатьох інших країн, націй і племен, які зникли назавжди, Польща зуміла повернутися на політичну мапу світу і продовжує говорити виключно своєю, польською, а не чужою російською та німецькою мовами. Причому без будь-яких виключень і виправдань. Після виходу України із тюрми народів СРСР українці за інерцією продовжували спілкуватися російською, мовляв, звикли. Після трьох майданів і підйому хвилі українізації, непо-

рушними залишилися центр, схід і південь України. Окупація Криму, а потім і частини Донбасу також суттєво не вплинули на мовну самоідентифікацію. А потім був прихід до влади тоді ще проросійського Володимира Зеленського із його твердолобою позицією: «какая різниця, на каком язике разгаваривать». І це притому, що в листопаді 2021 року за результатами опитування, проведеного Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва спільно з соціологічною службою Центру Разумкова, 78% українців вважали своєю рідною мовою українську, а 18% – російську.

Наразі в Україні точиться повномасштабна війна Росії з Україною,

метою якої є тотальне знищення нашої з вами держави, а з нею і нашої мови. А ми продовжуємо і далі спілкуватися між собою мовою наших убивць, які переконані в тому, що сказав їм Путін: ніякої України ніколи не існувало, її вигадав Ленін, і що виключно росіяни – спадкоємці Давньої (а не Київської, як було насправді) Русі, яка була найбільшою державою Європи. Що ще має статися більш трагічного, щоб ми нарешті зрозуміли глибокий сенс пророчих слів геніальної Лесі Українки: «Нація повинна боронити свою мову більше, ніж навіть свою територію...» ■

Автор є журналістом, письменником, перекладачем.

КІЛЬКА ФАКТІВ ПРО УКРАЇНСЬКУ МОВУ

Сучасна українська мова має близько 256 тисяч слів. За лексичним запасом найбільш близькою до української мови є білоруська – 84% спільної лексики, далі йдуть польська і сербська (70% і 68% відповідно) і лише потім – російська. В українській мові, на відміну від решти східнослов'янських мов, іменник має 7 відмінків, один з яких – кличний. У 448 році візантійський історик Пріск Панійський, перебуваючи в таборі гунського володаря Аттіли

на території сучасної України, записав слова “мед” і “страва”. Це була перша згадка українських слів. В українській мові найбільша кількість слів починається на літеру “П”. Найменш уживаною літерою українського алфавіту є літера “Ф”. В українській мові безліч синонімів. Наприклад, слово “горизонт” має 12 синонімів: обрій, небозвід, небо-схил, крайнебо, круговид, кругозір, кругогляд, виднокруг, видноколо, виднокрай, небокрай, овид. Назви

всіх дитинчат тварин є іменниками середнього роду: теля, котеня, жабеня. Українська мова багата на зменшувальні форми. Зменшувальну форму має навіть слово “вороги” – “вороженьки”. За різними даними, українська мова займає 25 або 32 місце за кількістю носіїв серед найпоширеніших мов у світі. Для 36-37,5 мільйонів осіб українська мова є рідною. Загалом у світі 41-45 мільйонів осіб володіють українською.

За матеріалом УЦКД

РІЗНІ ВІЗІІ ЗАКІНЧЕННЯ ВІЙНИ

Текст: Ян ЧАРНЕЦЬКИЙ



Історія російсько/французької війни 1812 року чи другої світової трагедії допоможуть вам усвідомити, як все повинно відбуватись.

Але для України традиційно вигадують велосипед, шукають якийсь оригінальний шлях. На кшталт єдиного в світі випадку, коли держава добровільно відмовилась від власної ядерної зброї та передала в 1994 році атомний боєкомплект сусідці, яка мала територіальні претензії до країни, очолюваної зрадниками. Усі унікальні шляхи зазвичай ведуть до глухого кута. Нам забороняють обстрілювати НАВІТЬ ВІЙСЬКОВІ ОБ'ЄКТИ на території РФ, плануючи «збереження обличчя» для вбивць, гвалтівників дітей, садистів, ма-родерів. Лідери людства роблять все, щоб Україна не програла, а Росія не виграла, без визначення переможця у кривавій війні.

Війна повинна закінчитись підписанням акту капітуляції РФ за участю України, Росії та посередників (гарантів) – НАТО, США, Британії. Інші ядерні держави: Китай, Індія, Пакистан, Франція, Ізраїль досі не визначились з власною позицією. Формально вони ніби за територіальну цілісність України. Проте насправді не планують розривати взаємовигідні економічні стосунки з Росією, гарантовані корупційним впливом В. Путіна та ФСБ РФ на керівників зазначених держав. Ці країни бажають ослаблення РФ, вод-

Скільки б надсучасної зброї не надали Україні західні партнери, скільки б російських окупантів не знищили ЗСУ, яку б кількість українських паспортів президент України не подарував московським пропагандистам, війна між РФ та Україною швидко не закінчиться. Вірогідно, вона не спиниться ніколи, за нашого життя.

Позаяк закінчення війни (не плутайте з припиненням бойових дій) можливе за дотримання ГОЛОВНОЇ УМОВИ: усі

громадяни країни – переможниці абсолютно однаково розуміють термін «кінець війни». В Україні, навіть після 100 днів активної фази окупації 20 % території держави московським рейхом, немає єдності, однастайності для формування за мету перемоги у війні з РФ. Універсум протягом останніх 10 тисяч років під закінченням війни – поразкою однієї зі сторін – вважає окупацію переможницею столиці країни, що програла, з погодженням переможеної на умови переможців.

ночас категорично виступаючи проти перемоги України у визвольній війні. Говорімо правду.

Акт капітуляції повинен зафіксувати наступні діяння.

1. Повернення усїєї окупованої рашистами території України, за станом на 01. 01. 2014, включно з Кримом та ОРДЛО. Російські війська вирушають додому, залишивши в Україні осіб, які вчинили злочини перед людством, для їхнього засудження судами.
2. Україну протягом 3 місяців після виконання п. 1 приймають до НАТО та ЄС.
3. Росія добровільно (як Україна в 1994 році) відмовляється від володіння, застосування, виробництва ядерної зброї, передавши всі нуклеарні носії гарантам її майбутньої територіальної цілісності – США та Британії.
4. РФ погоджується протягом наступних 40 років щорічно сплачувати матеріальну компенсацію Україні за вбитих українських громадян, знищені матеріальні об'єкти та культурні цінності. Розмір репарацій визначає міжнародна комісія.
5. Україна проводить денацифікацію: протягом 1 року відбувається перереєстрація українських громадян. Люди, що не склали іспит на знання української мови, основ української історії та Конституції, не отримують громадянство України. Власну особу вони ідентифікуватимуть іншим документом – посвідкою негромадянина України. Виконання п. 5 відбувається одночасно з негайним добровільним поверненням 2 мільйонів українських громадян насильно вивезених до Росії. Хто вважає себе росіянином, може не повертатись з історичної Батьківщини в деокуповану Україну.

Без вище наведених умов будь-яке закінчення війни українців з росіянами буде лише паузою перед наступною інвазією Росії, як це відбувалось протягом останніх шести сторіч. Українці та рашисти настільки світоглядно різні нації, що мирне співіснування їх в одній державі чи в сусідніх

братських країнах є неможливим навіть теоретично. Хтось когось мусить поглинути. Уся спільна історія двох народів є переліком численних спроб москвитів знищити навіть згадку про українців, як окремої нації: одна спільна мова (звісно, російська), одна загальна віра (виключно, московське православ'є/цареслав'є), одна спільна історія (Київ хоча і «мать городов», але руцкіх).

Коли Україна буде частиною НАТО та ЄС, нам буде нецікаво, що відбувається у них «за парабріком», якщо РФ буде навечно позбавлена ядерної, хімічної, бактеріологічної та інших різновидів зброї масового ураження. Балалайка, лапті, ватник, щі, водка, сільодка є глухим кутом людської цивілізації. Сумніваєтесь? Тоді прошу до Донецька, Луганська, Бучі, Гостомеля, Харкова, Маріуполя чи Херсону на зустріч з наслідками діяльності ваших одномовних мишебрацьєв.

Поспішаймо жити під час війни

Окрім дружини та мами, щодня телефоном комунікую з братом Ігорем. Йому треба відпрацювати ще 2 роки до пенсії за віком. Я аналогічний час вже отримую від держави-мачухи пенсію, на 300 грн меншу за прожитковий мінімум, встановлений урядом України.

Вочевидь, нам обом залишилось пройти останню третину життєвого шляху. Тому варто встигнути виправити помилки. Себто, ненавмисні вчинки, котрі ще можна компенсувати добрими справами на адресу тих, кому незаслужено завдав прикрої шкоди. Добре, коли скривджені нами люди ще присутні серед живих. Інакше перепросити вже ні в кого.

Війна є найбільш відомим прискорювачем життєвих подій. На думку брата, наше життя є лише кіносеансом, на який нам видали квиток в момент народження і пообіцяли, що наприкінці фільму ми зможемо самі побачити себе на екрані. Коли навчимося самокритично оцінювати власний життєвий шлях. Швидкість кінострічки збільшується від початку і до фінішу. Згадайте шкільні роки, коли кожен день тягнеться нестерпно довго. Воліється якнайшвидше стати дорослим власником свого життя.

Наприкінці життя – все навпаки. Тільки встав, помився, випив філіжанку кави, вже пора лягати спати. У фіналі нашого персонального кінофільму в залі ввімкнуть яскраве



світло, що сліпить, і попросять вийти з життєпису в темну ніч універсуму. Назавжди, ніби нас і не існувало. Всі прохання, на кшталт: ой лишенько, кіно перервалось на найцікавішому місці, дайте ще додивитись хоча б п'ять-десять хвилин, будуть брутально проігноровані Долею (християни називають її Богом, мусульмани Аллахом). Все, забава скінчилась. Звільняйте залу для наступного покоління, котре вже стоїть в очікуванні сеансу, з квитками у руках.

...післямова

В нашому будинку після 24. 02. 2022 залишились лише пенсіонерки. Вони колись прибули до Миколаєва з тієї частини СРСР, що нині зветься РФ. Українською мовою мігранти не володіли. Протягом останніх 30 років ці росіянки, українські громадянки, і не намагались вчити мову аборигенів. Усе найкраще у них – в минулому, де українці боялись публічно вживати українську. А мільйони глядачів від 1956 року (перемоги СРСР над УПА) разом з ними – молодими жінками та чоловіками дивились кінофільм «Весна на Заречной улиці». Сусідки згадують цю стрічку – концентрацію того, як добре було тоді і як повинно бути зараз.

Чому вище згадане кіно полюбляють УСІ росіяни, включно з В. Путіним? Уособлення прагнень більшості росіян, - бажання повернути нас в 1956 рік, де роль українців грають росіяни, що не володіють українською. ■

ГРИГОРІЙ СКОВОРОДА – 300 РОКІВ

...найосвіченіший українець свого часу

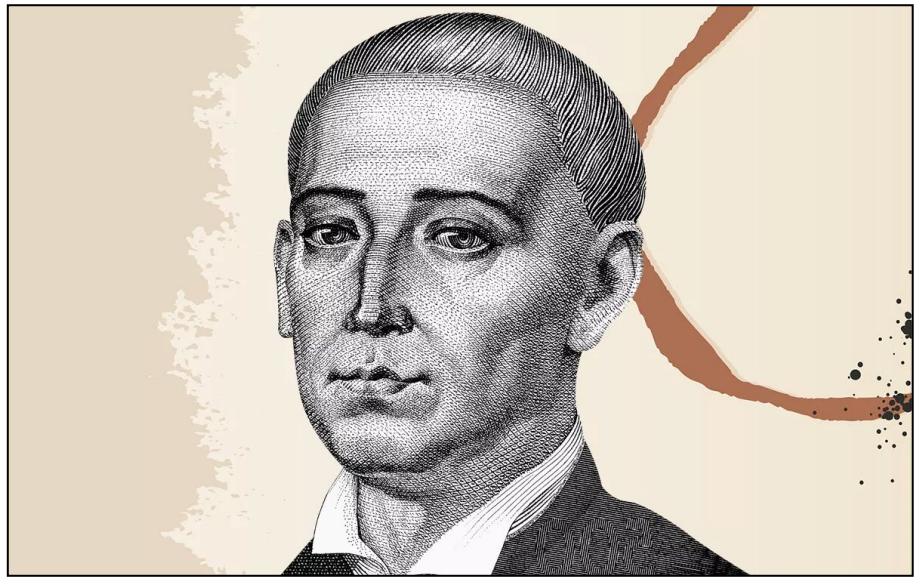
Постать Григорія Сковорода в українській літературі є однією з найпомітніших. Він був звичайною людиною - і став творцем людських душ, він був мандрівником - і пам'ятає земля сліди його ніг, він був мислителем - і досі люди знаходять у його творах щось незвичайне для себе, він сіяв духовну культуру - і проросли зерна, посіяні ним. Він був народним філософом...

Григорій Савич Сковорода (1722 – 1794) народився в с. Чорнухах Лохвицького повіту на Полтавщині 1722 р. в родині малоземельного козака. Вже з дитинства у Григорія вироблялася спокійна та роздумлива вдача. Як і всі сільські хлопчачки, користувався він повнісінькою до часу волею – ніхто йому не міг заважати блукати там, де йому схочеться. Грамоти навчився у дяка, як це було заведено у ті часи, у нього також і навчався співати святих церковних пісень. Зважаючи на таку прихильність Гриця до освіти, батьки віддали його у 1738 р. на навчання до академії, коли йому було 16-17 років.

Пізніше продовжує своє навчання, де робить великі успіхи. З філософських наук він слухав логіку, метафізику й етику. До того ж, досконально вивчивши грецьку, латинську, німецьку, старогрейську мови, філософію й літературу, Сковорода став одним з найосвіченіших людей свого часу. Навчаючись в академії, Сковорода прагнув побувати за кордоном, що і йому вдалося. Обійшов пішки Угорщину, Польщу, Німеччину та Італію. Тут він найбільше дбав про те, щоб познайомитися із вченими людьми.

У 1753 р. Сковорода повертається додому в свої рідні Чорнухи. В ті часи він був багатий на знання, але дуже бідний на матеріальні статки, тому в той час був у пошуках роботи. Пізніше Сковорода дізнається, що в Переяславській семінарії є місце вчителя поезії, де починає формуватися також як філософ. Приблизно тоді, як він сам каже, Біблія стає його улюбленою книгою, і починає її пильно вивчати. У 1763-46 рр. Сковорода уже займає посаду вчителя у Харкові.

Період з 1766 – 1794рр. був найплодотивішим в його діяльності й творчості. За цей час Сковорода створив майже всі свої літературні та



філософські праці; написав 18 творів і зробив 7 перекладів з латинської на українську мову того часу.

Філософія Сковорода є прекрасним прикладом існування філософії українського духу як динамічної, здатної до розвитку і постійного вдосконалення оригінальної системи поглядів, ідеалів, вірувань, надій, любові, честі, совісті, гідності і порядності; вона є своєрідним пошуком і визначенням українським народом свого місця в суспільно-історичному процесі, заклик до гуманізму і «сродної» людській природі дії. Він вказував, що просвіта і моральне вдосконалення народу можуть бути тільки результатом (а не передумовою, як вважали видатні представники французької філософії XVIII ст.) звільнення народу від соціального пригнічення, «полегшення його труднощів». Його ідеалом було суспільство, в якому нема ані розкоші, ні злиднів, а приватна власність обмежена особистою працею і заслугами перед співвітчизниками; це суспільство засноване на обов'язковій для всіх суспільно корисній праці, на взаємодопомозі і повазі гідності людини; праця в цьому суспільстві — обов'язок людини.

«Життя є тільки тоді справжнім, коли наш розум висліджує стежку до пізнання правди». Далі Сковорода говорить, що пізнання, таким чином, є єдине життя і разом з тим - єдине справжнє щастя людини. Людина повинна пізнати себе з трьох боків: Перше

саморозуміння є порозуміння себе як окремої особи, як людини, що має свою особистість. Друге саморозуміння є порозуміння себе як члена громадського життя, тобто людини, що має з іншими людьми одну віру, одну Батьківщину, закони, мову і звичаї. Третє саморозуміння є порозуміння себе як істоти, яку створив Бог подібно своєму образу.

Усвідомлюючи своє покликання й часове призначення пробудження духу нації, Григорій Савич Сковорода кожним словом, кожним кроком, кожним помислом виконував свою місію. Власним життям він канонізував високі моральні принципи: волелюбність, твердість духу, гідність, щирість, добродушність, прагнення мудрості, надійність, любов до ближнього. Цим утверджувалися моральні підмурки нового українського суспільства.

Минуло 300 років від народження Сковороди, але його філософські роздуми й досі приваблюють людей своєю актуальністю та навчають нас добру і людяності.

.....
Сковородинівка (колишня Пан-Іванівка) — село в Україні, у Золочівському районі Харківської області України. Тут Сковорода помер 29 жовтня (за новим стилем 9 листопада) 1794 року і був похований на узвишші. У 1814 році прах мислителя перенесли з дідичних земель на церковні, за глибокий яр, де могила Сковороди зберігається й нині. ■

За матеріалом UAhistory

«DER TOD IST EIN MEISTER AUS RUSSLAND» ПРО ЗБІРНИК ОПОВІДАнь

Текст Олексій СЕВРУК

Певний час тому я отримав рецензійний примірник книжки одного російського автора. Йдеться про збірник оповідань концептуального постмодерного письменника, відносно молодого московського ліберала, інтелектуала з прогресивними поглядами, у якісному чеському перекладі. На момент початку повномасштабної російської агресії проти України мені лишалось прочитати останнє оповідання. Але це виявилось понад мої сили. Я не зміг читати російського письменника, хоч тут існувала ймовірність, що він не підтримує криваву й варварську війну, розв'язану його державою. Мені здавалось повним абсурдом і безглуздя аналізувати текстуральні практики і концепти російського автора у той час, коли його співгромадяни масово вбивають українське населення, а на мій рідний Київ падають російські ракети.

Спостерігаю, що з подібною проблемою зараз стикається багато українців. Особливо тих, яких прийнято вважати російськомовними. Зокрема у російськомовних можна припустити більшу міру закоренілості в російській культурі. Після того свавілля, що Росія чинить в переважно російськомовних регіонах, їхній світ, напевно, тріщить і розпадається. Подібно, як він розпався для німецькомовного єврейського поета Пауля Целана, який пережив голокост, але не зміг повноцінно жити з цими протиріччями у своїй ідентичності.

4 квітня цього року на інтернет порталі Читомо (chytomo.com) з'явилася стаття англійською мовою, яка пропонувала перегляд п'ятдесяти книжкових титулів, виданих за ери Путіна. Метою цих книжок, які виходили в 2006–2020 роках, було поширювати протиукраїнську пропаганду і закликати до ненависті відносно українців. Цей сегмент російського книжкового виробництва можна умовно розділити на три групи. Першу утворює пригодницька література про війну з близького майбутнього. Героїчні чекісти тут воюють з нащадками бандерівців. Другу групу можна віднести до популярного жанру альтернативної історії. Ці книжки формулюють чітке послання: все було дещо інакше,

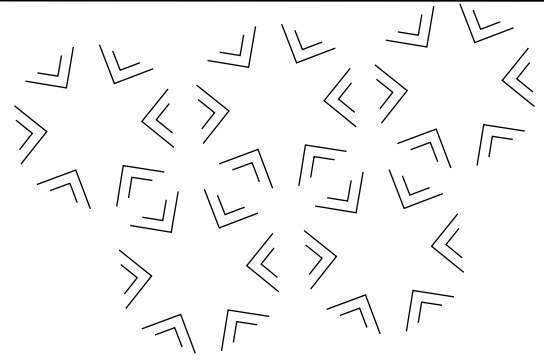
України ніколи не існувало, а українська – це штучна мова, яку треба викоринити разом з її носіями, якщо в цьому буде потреба. Третя категорія книг імітує жанр нонфікшн. Під виглядом публіцистики і аналітики тут подається своєрідна інтерпретація української сучасності і подій, ключових для українського розвитку після розпаду СРСР. Російський погляд на ці події, як правило містить дві основні складові: по перше, шовінізм, тобто почуття власної переваги, і відповідний російський погляд на українців, в якому змішуються протекціонізм колонізатора та іраціональна ненависть і по друге, різні теорії світової змови проти Росії. Цікаво, що ця ніша книжкової продукції фактично уникла уваги світових русистів, тим більш людей по-за фахом. Ці книжки мали підготувати росіян до «неуникності» військової агресії проти України. І з цим вони впоралися більш ніж добре.

Можна було б махнути рукою над цими книжками, як над браком, хоч їхній вплив на процес мислення «простих» росіян, з оглядом на тираж титулів і масовість цього явища, був і лишається чималим. Та навіть так звана висока російська література виглядає неоднозначно. І вона просуває наративи імперіалізму, шовінізму, україноненавистництва. Якщо уважно придивитися до біографій найвидатніших російських письменників, яких визнають у всьому світі, можна помітити, що ці біографії містять момент колаборації з котримсь із російських людожерських режимів у його історичній інкарнації. Ні ув'язнення, ні еміграція, ба навіть вчасна смерть російського автора не може бути гарантією його незаплямованості. Добре відомою є наприклад дивнувата месаліанція між Булгаковим і Сталіним. Карикатурна картинка



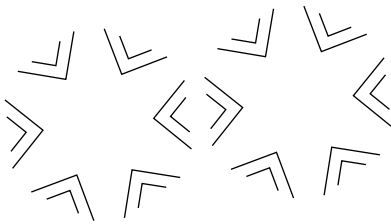
українців з його «київського» роману Біла гвардія настільки широковідомою не є. Набоков, який викладав літературу у безпеці, в еміграції, залишив у своїй спадщині есе, в якому пише про трагедію, що її неминуче зазнала б світова культура, якщо б Гоголь вирішив писати свої твори українською. Із Солженіцина, всупереч тому, що його спіткало в житті, зрештою став ультраконсервативний російський імператор з поглядами, близькими до поглядів Дугіна.

Я любив творчість Владіміра Сорокіна, зокрема його ранні оповідання. Описи (пост) радянської буденності в них, як правило, зміняться на кошмарні візії. Очуднення настає в результаті логічного домислення реалістично описаних ситуацій до абсурдних завершень. Пуенти сповнені пітьми, бізарного насилля і майже сатаністичних ритуалів зачаровують своєю фантастичністю. Після того, що російський окупант творить в Україні, стає дедалі очевидніше, що Сорокін ніякий не постмодерніст і не фантаст, а всього лише добрий реаліст і знавець загадкової російської душі. Здається, що навіть найчорніші, найпотворніші і найбільш садистські фантазії не є настільки навіженими, щоб їх окупанти не спробували втілити у реальність. ■



ЗА НАШУ ТА ЇХНЮ СВОБОДУ

Чому війна в Україні – це про збереження Західного світу



Текст: Андрій ТКАЧУК

Не всі на Заході розуміють, що перемога Росії в війні проти України знищить Європу й для цього Кремлю не обов'язково буде їхати танками на Берлін. Поговоримо про те, чому Захід має допомагати Україні в цій війні. Аби пояснити необхідність допомоги з боку ЄС, обговоримо дві речі: про роль Заходу в розв'язанні цієї війни й до чого призведе поразка України.

В якомусь сенсі Європа дійсно спровокувала Кремль на вторгнення в Україну. Проте не розширенням НАТО, як говорить російська пропаганда, адже це привід для вторгнення, а не причина. Захід спровокував Росію тим, що дав Москві всі необхідні ресурси для агресії.

Роль Заходу

В ЄС не відреагували належним чином в 2008 році, коли Росія атакувала та анексувала території Грузії, не було реакції й на окупацію Росією Криму та сходу України. Про бомбардування Сирії та військові кампанії в Лівії навіть й говорити не варто.

Європейські політичні еліти залишили за Росією право самостійно розібратись зі своїми колишніми колоніями, й намагались домовитись з Москвою про припинення війни будь-якою ціною, водночас нехтуючи інтересами жертв її агресії – Грузії та України. При цьому, Захід активно



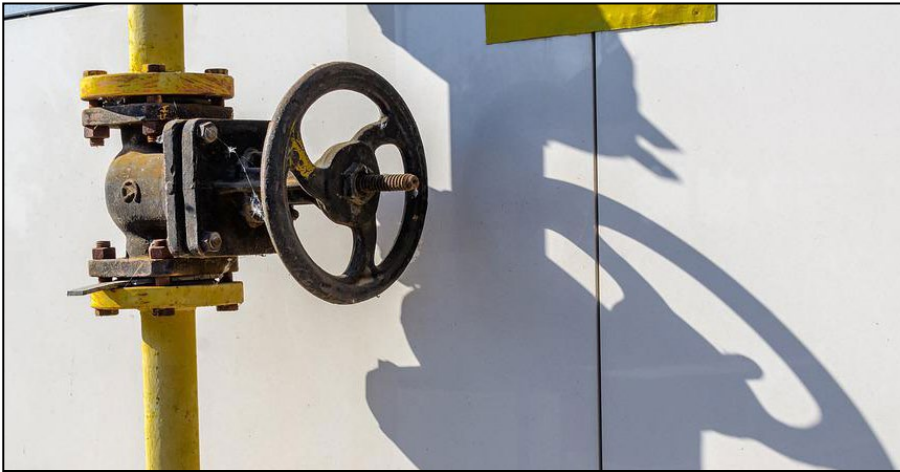
нарощував постачання газу та нафти з Москви.

Якщо в 2013 році Європа імпортувала 218 млрд кубометрів палива, то в 2019 році вже 229 млрд. В 2021 році ця цифра стала меншою – 203 млрд, але причиною стала пандемія. Щодо нафти, то тут ривок ще значніший: з 327 млн тонн до 374 млн тонн у 2021 році (у 2019 році взагалі було 424 млн тонн).

Починаючи з анексії Криму до початку 2022 року Європа заплатила

Кремлю за нафту 1,389 трлн доларів, за газ – 354 млрд доларів. Тобто загалом 1,743 млрд доларів отримала Москва від Заходу, що дозволило систематично нарощувати витрати на армію.

Навіть зараз, після повномасштабного вторгнення, Європа продовжує платити Кремлю. За три місяці відповідна загальна сума за нафту та газ становила 53 млрд доларів. Та головне, роками Європа лише збіль-



шувала залежність від російських енергоресурсів, будуючи нові нафтогазопроводи.

У відповідь Москва, переслідуючи свої інтереси, давала дружнім урядам Західних країн знижку на ресурси, тим самим запобігаючи інфляції в цих країнах, й падінню рейтингу політичним силам, які перебували при владі. Водночас, з моменту введення санкцій у 2014 році, Франція та Німеччина озброїли Росію на 273 мільйони євро. Загалом 10 країн ЄС поставили Росії військового обладнання на 350 млн євро. Йдеться про двигуни та тепловізори для танків, системи наведення для ракет та винищувачів. Тепер ця зброя воює проти України.

Україні до 2022 року Європа не постачала «летальну зброю» й інше обладнання до неї, адже це ескалація конфлікту. Постачати зброю та фінансувати модернізацію російської армії на Заході не вважали ескалацією конфлікту, попри агресивні дії Кремля. Фактично роками Європа жила в «кредит», де плата за дешеві ресурси – дозвіл Москві на її агресивну політику. Така політика приводила до міграційних криз, що викликали соціальну напругу в ЄС. Проте вирішувати цю проблему Західні лідери пропонували вже наступним урядам. Цей час настав.

Чому поразка України – загроза для Європи

Деякі мешканці ЄС зі скепсисом ставляться до тези, що Україна зараз воює за свободу Європи.

Умовні французи не можуть уявити картину військових дій десь в Лейпцизі чи в Ліоні. Як багато українців ще 23 лютого не могли уявити ракетні удари по Львову. Проте поразка Укра-

їни матиме безліч наслідків, в залежності від ситуації це будуть або погані наслідки, або дуже погані. Дуже погані – це все таки танки в Берліні чи анексія країн Балтії. Про погані поговоримо детальніше. Фактично наразі ми маємо війну ідеологій: автократії проти демократичного світу. Позиції демократичного світу дуже сильно просіли після подій в Афганістані.

Другий Афганістан й поразка в Україні не лише призведе до нових вторгнень РФ, Китаю чи умовного Ірану до тих, кого вони вважатимуть зоною свого впливу, а й остаточно похоронить парадигму мислення щодо переваги Західної моделі суспільства.

Китай роками пропагує ідею, що настав час тоталітарного суспільства. Водночас Пекін нав'язує світу модель світової безпеки, де є великі країни та їх зони впливу, в які інші країни не мають права втручатись. Тобто пропагує повернення до колоніального суспільства.

До речі, цю ідею підтримує Москва, яка вважає своїм впливом всі країни «варшавського договору», тобто схід Європи. Саме про це говорить Путін, коли вимагає НАТО посунутись до кордонів 1997 року.

Поразка Заходу в Україні лише збільшить культ автократичних країн та їх впевненість в продовженні своєї колоніальної політики. За Україною може бути Тайвань чи умовна Грузія та країни Балтії.

Автократичний світ далі буде провокувати енергетичну, продовольчу та міграційну кризу в світі. Обмеження ресурсів та їх здорожчання це ідеальний плацдарм для поширення радикальних ідей в вільному суспільстві, як це було в часи світових війн й появи комунізму та нацизму.

Тут треба розуміти, що безліч радикальних сил в ЄС фінансуються Москвою й саме вони, на фоні цих криз та поразки Заходу в Україні, отримають великі шанси взяти владу в країнах ЄС, зокрема в Німеччині та у Франції.

Й тоді мешканцям Лейпцигу чи Ліона не треба бачити танки росіян на площі, аби отримати державну монополію на насилля, ЗМІ й черги на туалетний папір та розстріли.

Ось чому Україна зараз воює за вільний світ й ідеї свободи: від ЄС до Тайваню. Справа не лише у танках, а в питанні ефективності моделі управління, яку Україна зараз доволі успішно захищає. ■

**Автор є офіцером ЗСУ, політологом.
За матеріалом Української Правди.**



АРМІЯ ДРОНІВ

Під час проведення Міжнародної конференції з питань відновлення України у Луганно, Швейцарія, Міністерство цифрової трансформації України та Світовий Конгрес Українців (СКУ) підписали Меморандум про співпрацю з метою підтримки фандрейзингової платформи UNITED24. Перший проект U24, який підтримує СКУ, – «Армія дронів». Співпраця включатиме промоцію, спільний фандрейзинг з платформою СКУ UniteWithUkraine та закупівлю дронів, що допоможуть ЗСУ моніторити близько 2 470 км лінії фронту для захисту України. Зокрема, у межах проекту «Армія дронів» планується придбати 200 професійних безпілотних авіаційних комплексів тактичного рівня для повітряної розвідки. Такі дрони можуть літати до 24 годин на відстань до 160 кілометрів та на висоті до 5 кілометрів. Вони оснащені кількома камерами з тепловізором, датчиками положення та програмним забезпеченням, а го-

ловне – їх складно помітити, а отже складно збити. «Наразі «Армія дронів» – пріоритет UNITED24 в напрямку «Оборона та розмінування». Це комплексна програма. Те, що потрібно на передовій. Бо ця війна не тільки людей, а й технологій. Нам необхідно мати перевагу над ворогом у кожній сфері. Ми вдячні Світовому Конгресу Українців за підтримку», – зазначив Віцепрем'єр-міністр – Міністр цифрової трансформації України Михайло Федоров. Світовий Конгрес Українців (СКУ) – об'єднує та представляє інтереси понад 20 мільйонів українців у всьому світі. З першого дня повномасштабного вторгнення СКУ допомагає боротися з російською армією як інформаційно, так і дієво, – закуповуючи спорядження для захисників України через світову збірку UniteWithUkraine, яка також долучається до співпраці в межах проекту «Армія дронів». «Світовий Конгрес Українців з перших днів вій-



ни докладає величезних зусиль, аби підсилювати міжнародну підтримку України та допомагати українським захисникам боронити свою землю. Наразі ми посилюємо нашу допомогу спільно з UNITED24 та проектом «Армія дронів». Ми продовжуємо використовувати всі можливості для забезпечення захисників України, щоб здобути технологічну перевагу та перемогу у цій війні проти держави-терориста», – наголосив Президент СКУ Павло Грод. ■

ІЗРАЇЛЬСЬКІ БАНДАЖІ



Наприкінці червня на передову були доставлені ізраїльські бандажі вартістю 650 тисяч доларів США. Закуплена за кошти зібрані в рамках кампанії #UniteWithUkraine, це найбільша недержавна поставка подібних товарів захисникам України з початку неспровокованого вторгнення росії. Поставка із 100 тис. одиниць ізраїльських 6-дюймових бандажів була направлена Головнокомандувачу Медичних сил Збройних Сил України Тетяні Остащенко. «Ізраїльський

бандаж» – це засіб першої допомоги “три в одному”, який виконує функції початкової пов'язки, аплікатора для притискання і додаткової пов'язки. Спеціально розроблений для того, щоб у процесі надання невідкладної допомоги його можна було легко закріпити для зупинки кровотечі з геморагічних ран, спричинених травматичними ушкодженнями. На полі бою такий простий предмет, як ізраїльський бандаж, може врятувати від загибелі. Ця доставка є першою з моменту створення 24 червня «Стратегічної дорадчої ради» (SAC) в рамках проекту Unite With Ukraine. Окрім надання стратегічних військових консультацій, SAC надає консультації щодо закупівель спорядження, включно з визначенням постачальників і забезпеченням ефективності та якості обраного обладнання чи тактичного спорядження. Комен-

туючи поставку перев'язувальних матеріалів, голова Стратегічної дорадчої ради генерал Рік Хіллієр, колишній начальник штабу оборони Канади, висловив подяку донорам, які зробили доставку такого масштабу можливою на найбільш критичному етапі війни: «На війні, якщо ви потрапили під обстріл або вас поранено осколками, якісна пов'язка – це буквально один крок між тим, щоб дочекатися медичної допомоги і прожити достатньо довго, або померти на місці через втрату крові. Ці бандажі можуть врятувати від смерті багатьох з відважних добровольців-захисників України. Я прошу людей вносити щедрі пожертви для кампанії #UniteWithUkraine, щоб ми могли й надалі купувати це життєво необхідне нелетальне спорядження, яке допомагає вижити воїнам, що стали на захист України». ■

ПРО КАМΠΑНІЮ «UNITE WITH UKRAINE»

Ініціатива СКУ Українців #UniteWithUkraine – це глобальна ініціатива зі збору пожертвувань, яка дає можливість будь-кому та будь-де надати свою підтримку

українському народу, який бореться за свободу, права людини та демократію. Зібрані кошти будуть використані для забезпечення нагальних потреб людей на передовій, зокре-

ма: IFAK – аптечки; бронезилети і шоломи; окуляри нічного бачення; комунікаційне обладнання та паливо, тощо. ■

ЗАКЛИКИ ГРОМАД ЩОДО ЗБРОЇ І САНКЦІЙ

Світові українські діаспори закликають країни-члени НАТО збільшити та забезпечити безперервні поставки в Україну сучасної далекобійної та важкої зброї за стандартами НАТО і відповідних боеприпасів також танків, реактивних систем залпового вогню, військових безпілотників, систем протиповітряної та протиракетної оборони. Допомогти Україні запустити комплексну програму переходу від зброї радянських

часів, яку вона використовувала донедавна, до зброї стандарту НАТО. Організувати військово-морську місію НАТО в Чорному морі для захисту та конвоювання українських вантажних суден, у тому числі тих, що перевозять зерно, та забезпечити безперервні комерційні морські перевезення, щоб не допустити глобальної продовольчої кризи, спричиненої вторгненням росії в Україну та блокади кремлем Чорно-

морських портів України. Українські організації світу також закликають країни НАТО посилити санкційний тиск та не йти на будь-які компроміси чи поступки державі-агресору, поки вона не виведе всі війська з території України. Перемога можлива, якщо негайно надати сучасну військову техніку та економічну підтримку Україні, одночасно запровадивши більш жорсткі санкції проти росії. ■

SUBRASy - 100 РОКІВ

Українське товариство Бразилії SUBRAS у липні 2022 р. відзначає 100 років від заснування. SUBRAS діє у Куритибі, штат Парана, де мешкає найбільша українська громада. Українська мова у цьому муніципалітеті – друга офіційна. Під керівництвом Феліпе Орестена, який є не лише головою організації, але диригентом ансамблю Folclore Ucrainiano Barvinok, твориться щоденна історія

бразильських українців. Діє жіноча організація, суботня школа, музей та хор. Гопак у тропіках від колективу «Барвінок» став легендарним – «барвінківці» гастролюють світом понад 90 років. З початком повномасштабного наступу росії на Україну колектив давав концерти на підтримку українського народу. Многая літа, SUBRAS! ■



МІТИНГИ В ЄВРОПІ ТРИВАЮТЬ



Українські громади, їхні друзі і прихильники в більшості європейських столиць виходять на вулиці, щоб продемонструвати свою підтримку європейських прагнень України. У Португалії, в Лісабоні акції тривали три дні поспіль, починаючи з 17 червня. Демонстрації проходили на головній площі Praça do Comércio, де кожен міг висловити свою підтрим-

ку Україні, а також закликати європейських політиків сказати Україні «Так» у наданні статусу кандидата в члени ЄС, як і пізніше сталося. «Шлях до повноправного членства в Євросоюзі – це справа на покоління вперед, але неможливо відмовляти українцям у надії на європейське майбутнє. Лише перспектива членства у ЄС може бути переконливим сигналом Москві: Україна – це не буферна зона і не сфера впливу Росії, а частина європейської сім'ї,» – інформує Співка Українців Португалії. У столиці Франції на заходах виступають віце президент Об'єднання Українців у Франції Жан П'єр Пастернак, депутат мерії Парижа Франсуа Бечіо та інші. В Іспанії, у Мадриді увагу містян та медіа привернули своїм танцем українські дівчата з танцювального колективу «Червона калина». «Українці в Мадриді разом з українцями в Європі заявили і підтримали тверду рішучість українського народу бути разом з ЄС і цивілізованим світом. Отримання статусу країни кандидата ЄС це важливо не тільки для

безпеки України і її процвітання, це важливо для єдності Європи і відновлення втрачених християнських і європейських цінностей. Багато також приділялось уваги саміту НАТО в Мадриді і євроатлантичних прагнень України,» – підсумував акцію голова української громади в Іспанії Юрій Чопик. До Нідерландів, в Гаагу, у червні приїхали з різних куточків Європи та з України понад 30 українських музикантів, щоб виступити на UkrainianFreedomStage під гаслом Embrace Ukraine і нагадати про боротьбу за європейський вибір України. У Будапешті відбувався потужний концерт на підтримку України. Голова української громади Угорщини Ярослав Хортяні поділилася в соцмережах світлиною з українською співачкою Златою Огневич. Ой у лузі червона калина... прокотилася пісня спекотними Афінами в Греції. Небайдужі українці зібралися на вуличну демонстрацію, кадри якої опублікувала на своїй сторінці у ФБ Голова української громади у Греції, Галина Маслюк.

За матеріалами СКУ

БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ПІД ЧАС ВІЙНИ ДОПОМОЖУТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння. Як спорт допомагає знизити рівень стресу? Які фізичні навантаження найбільш дієві? Як почати тренування? Які вправи обрати під час війни?

Текст: Ілона СВЕЖЕНЦЕВА



Повномасштабне вторгнення Росії в Україну змінило наше життя, принісши багато стресу і тривоги за майбутнє своєї родини і країни. Українці опинилися в кардинально різних умовах, перебуваючи в прифронтових містах сходу, окупованих населених пунктах півночі та півдня, відносно безпечних тилкових містах України та надійних європейських країнах. Кожен з нас має різного рівня стресори і по-своєму переживає тривогу.

Під час війни люди переживають різні емоції й мають неоднаковий рівень стресу, адже кожен з нас перебуває в різних умовах. Досвід людей, які змушені були поїхати з Києва, Харкова чи Чернігова у перші дні війни, непорівнюваний із тим, що переживають вцілілі мешканці Маріуполя, Херсона чи Северодонецька. Тому й стрес про-

являється у різних формах і викликає багато відмінних симптомів на психічному та фізіологічному рівнях.

Як стрес впливає на самопочуття людини

Психологічні симптоми варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву і ворожості до відчуття страху, паніки, неспокою і безсоння¹. Психологічний стрес може призводити до розвитку фізичних симптомів. Причиною цього є притаманне для стресу напруження м'язів, яке провокує появу головного болю або болю в шії і спині². Часто люди скаржаться на сухість у роті та відчуття «клубка у горлі», що ускладнює ковтання. Кишкові симптоми коливаються від відчуття «метеликів у животі» до печії, судом або діареї. Типовими є прискорене дихання і пульс. У складних

випадках надмірна гіпервентиляція легень може призвести до поколювання обличчя і кінчиків пальців, судом м'язів, запаморочення або втрати свідомості. Спеціалісти Медичної школи Гарварду зазначають, що фізіологічна реакція на стрес може бути настільки сильною, що викликати додаткове психічне напруження, замикаючи коло «причина-наслідок»³. Тому програма боротьби зі стресом неодмінно має залучати розслаблення м'язів, з яким чудово допомагають фізичні навантаження. Розслаблене тіло посилає сигнали спокою та контролю, які допомагають зменшити психічне напруження.

Чому спорт корисний під час стресу

Під час війни неможливо усунути джерело стресу, але можна спробувати ним керувати. Згідно з недавнім онлайн-опитуванням Американської

асоціації тривоги та депресії, близько 14% людей у США використовують регулярні фізичні вправи, щоб впоратися зі стресом⁴. Вчені виявили, що регулярні заняття аеробними вправами знижують загальний рівень напруги⁵, покращують і стабілізують настрій⁶, покращують сон⁷ і підвищують самооцінку. Ба більше, дослідження показують, що спорт ефективно знижує втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час хронічного стресу, викликаного війною, адже він виснажує та знижує здатність зосередитися.

Фізичні вправи знижують стрес кількома шляхами

По-перше, заняття спортом сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес.

По-друге, спорт стимулює вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. Ендорфіни викликають «кайф бігуна», а також відчуття розслаблення й оптимізму після важкого тренування.

По-третє, фізична активність може бути своєрідною медитацією, що допомагає людині відволіктися від нав'язливих думок. Повторення рухів під час вправ дозволяє зосередитися на тілі, а не на «переживуванні думок». Така сфокусованість може допомогти зберігати спокій і ясність розуму.

По-четверте, вправи допомагають тілу людини зняти стрес, імітуючи виконання наслідків реакції «бийся або біжи» та допомагаючи системам організму «випустити пару» через спільну роботу всіх органів під час фізичних навантажень. Річ у тім, що у відповідь на стрес в організмі людини виробляється низка гормонів: адреналін, норадреналін, естроген, тестостерон і кортизол. Вони запускають каскад фізіологічних реакцій, які

напружують м'язи всього тіла, роблячи людину готовою до різкого ривка: бійки з ворогом або втечі від загрози. Це наше еволюційне надбання: вижили ті, хто швидше мобілізувався й перемагав ворога або встигав наживати п'ятами. Заняття спортом допомагають позбутися викликаного гормонами стресу м'язового напруження.

По-п'яте, завдяки регулярним заняттям спортом людина може втратити зайву вагу, збільшити силу і витривалість та покращити самопочуття. Це допоможе набуту усвідомлення контролю над тілом і ситуацією, гордості й впевненості в собі.

Які види вправ допомагають впоратися зі стресом?

Будь-які вправи можуть бути корисними⁴: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, гра в футбол чи теніс, улюблені види танців тощо. Помірні вправи на зміцнення м'язів також можуть допомогти. Ба більше, робота в саду чи на городі теж допомагає знизити стрес і вважається помірними фізичними навантаженнями.

З чого почати тренування

Фахівці клініки Мейо – одного з найбільших некомерційних приватних дослідницьких центрів – радять починати регулярні тренування з чотирьох простих кроків:

1) Консультація з сімейним лікарем.

Це дозволить виявити той рівень і тип фізичних навантажень, який сумісний зі станом здоров'я людини.

2) Ніяких ривків.

Тренування важливо починати поступово, періодично підвищуючи навантаження, інакше стрімкий ривок може призвести до травм.

3) Всього потрошку.

Важливо не заціклюватися на «прокачуванні» однієї групи м'язів, а працювати над усіма їхніми типами, щоб розподілити навантаження рівномірно по всьому тілу.

4) Улюблені види спорту.

Фізична активність має приносити задоволення, тому якщо ви не любите біг чи заняття на тренажерах, можна обрати йогу, зумбу чи плавання. Важливо знайти ту активність, якою ви займатиметеся із задоволенням. Для цього не обов'язково купувати абонемент у спортзал, можна займатися вдома або на вулиці у колі однодумців. Це буде додатковим стимулом не пропускати заняття.

Напружитись, щоб розслабитись

Під час стресу м'язи дуже напружуються, тому навичка їхнього розслаблення є дієвим інструментом стресового самоконтролю. Фахівці Медичної школи Гарвардського університету рекомендують спеціальну вправу на розслаблення⁸. Процедура краще проводити у тихому відокремленому місці. Для цього слід прийняти зручне положення сидячи чи лягти на твердому матраці. Поки ви не запам'ятаєте послідовність виконання вправи, інструкцію ліпше записати на диктофон, щоб не відволікатися на перерахування шпаргалок.

Техніка полягає в тому, щоб кожну групу м'язів максимально напружити і утримувати близько 20 секунд, а потім повільно розслабити. Починати варто із м'язів голови і повільно спустатися вниз по тілу:

1. Високо підніміть брови і зморщіть лоб;
2. Сильно заплющіть очі;
3. Зморщіть ніс і розширте ніздрі;
4. Міцно притисніть язик до піднебіння;
5. Скоротче гримасу на обличчі, задіявши максимальну кількість м'язів;
6. Міцно стисніть щелепи;
7. Напружте шию підтягнувши підборіддя до грудей;
8. Вигніть спину;
9. Вдихніть якомога глибше і затримайте повітря доки зможете;
10. Напружте м'язи живота;
11. Напружте біцепси;
12. Стисніть кулаки і напружте м'язи передпліччя;
13. Притисніть ноги до підлоги;
14. Підніміть пальці ніг догори.

Уся процедура має тривати 15–20 хвилин, а періоди м'язової напруги чергуватися з періодами розслаблення, коли людина має намагатися відчувати, як спадає напруга у м'язах відповідних частин тіла. Для ліпшого результату вправу рекомендують повторювати двічі на день. ■

¹ Нейроендокринна відповідь на стрес. <https://www.ars.usda.gov/research/publications/publication/?seqNo115=100639>

² Стрес і здоров'я: основні знахідки та застосування. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022146510383499>

³ Як фізичні вправи зменшують стрес? <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>

⁴ Фізична активність зменшує стрес (ADAA). <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-stress>

⁵ Виявлення та зняття стресу. <https://pdfs.semanticscholar.org/4f32/99fe33da3bb501dca45cfa3c7ad47b4db16f.pdf>

⁶ Фізична активність і психічне здоров'я: зв'язок між фізичними вправами і настроєм. <https://www.scielo.br/j/clin/a/nltsYg7cXyppsF7VZ7hhHXw/?format=pdf&lang=en>

⁷ Стратегії подолання: стрес, фізична активність і сон у пацієнтів з болем у грудях. <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6955-5-7>

ЯК ДОПОМОГТИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ АДАПТУВАТИСЯ НА НОВОМУ МІСЦІ

За матеріалами Данієлі ДОЛОВОЇ

Понад 12 мільйонів українців стали вимушеними переселенцями з початку повномасштабного вторгнення росії. Люди тікають від війни, покидають свої домівки, а в більшості полишають позаду зруйновані будинки та життя. Все це викликає у людей невпевненість у завтрашньому дні, тривогу й страх перед майбутнім.

Перша зустріч

Як би вам сильно не хотілось допомогти переселенцям швидше адаптуватись до нових умов, не варто поспішати. Необхідно насамперед зрозуміти, що цим людям довелося пережити дуже складний період, коли вони перебували у зоні активних бойових дій. Найчастіше вони втомлені, знервовані та виснажені як фізично, так і морально. Найперше, що можна зробити, це дати їм час на перепочинок і повноцінний сон, наскільки це можливо.

Крім того, не варто одразу ж з першої хвилини намагатись встановити зв'язок та проявляти свою гостинність. У будь-якій іншій ситуації це було б, звісно, дуже добре і приємно, але не зараз. Краще приберегти це бажання поділитись добром та бути дружелью згодом, за день чи два після приїзду гостей.

Насамперед потрібно дати можливість людям задовільнити такі базові потреби як їжа, душ та сон. Найбільш ймовірно, що такої змоги у найближчому минулому у них не було, тому це вийде на перший план.

Психологи також радять звернути увагу, чи мають ваші гості які-небудь речі. Можливо, вони приїхали з однією торбинкою, або ж взагалі без нічого, тому їм можуть знадобитись одяг, взуття та навіть засоби гігієни, оскільки у кожного вони мають бути індивідуальними. Дізнайтеся, який у людей розмір одягу та взуття, і знайдіть те, що підійде. До того ж можна запитати, що ваші гості люблять їсти, після чого скласти список продуктів, які сподобаються.

Чи варто говорити про війну?

Як радять психологи, яким би щирим не був порив підтримати та розділити горе, не варто починати розмову



першими. Знайомлячись, не проявляйте надмірної цікавості, особливо якщо людина ще не готова йти на контакт чи ділитися своєю історією. Краще буде говорити на нейтральні теми, які могли б відволікти людину від нещодавніх трагічних спогадів. Однак якщо гості все ж таки виявлять бажання поговорити про пережите, варто вислухати їх. Кожній людині потрібна інша людина - важливо щиро співчувати горю. Тому можна спробувати поговорити з людиною про її почуття, плани, думки. Крім того, допомогти прожити ситуацію може використання у своїх розмовах частинки: "ми" та "теж".

Як облаштувати побут

Після пережитого людині необхідна стабільність, оскільки це допоможе підтримати психіку. Створити її можна у простих речах, таких як розпорядок прийому їжі, зарядка або щоденне навчання чогось нового. Це допоможе тим, хто приймає, і тим, хто переселився. Однак варто пам'ятати, що ця стабільність не завжди повинна бути закладена у чіткий графік. Він може варіюватись та змінюватись, і це нормально. Ще добре допоможе доєднання гостей до облаштування побуту, але ненав'язливо. Можна пропонувати залучитись їх до спільної хатньої роботи. Наприклад, приготування їжі, прибирання та спільне проведення часу як прогулянки новим для них містом. Це допоможе відволіктися і дасть відчуття корисності.

Проте не варто засмучуватись, якщо у відповідь на пропозицію почувеш відмову, оскільки людині може бути все ще складно адаптуватись і їй потрібен час на те, щоб прийняти нові умови. Крім того, якщо у ваших гостей є діти, для них можна спробувати організувати цікаве дозвілля, якісь корисні заняття та спілкування з однолітками. Батькам можна допомогти знайти інформацію про підтримку переселенців у твоєму місті.

Чому потрібно не забувати про свій комфорт?

Звичайно, робити добро приємно. Однак це ще й дуже енерговитратно, тому є можливість дуже швидко вигоріти емоційно. Ті, хто надають прихисток іншим людям та намагаються допомагати їм, найчастіше відчують значну відповідальність на собі. Тому психологи радять не забувати піклуватися про себе. За можливості залишати особистий простір собі й тим, кого вдалося прихистити. Це просто необхідно, щоб зберегти свій емоційний стан. Тому що, коли допомагаєш іншим, навантаження на психіку, звісно, зростає від відповідальності та бажання підтримати всіх, хто зараз страждає. Однак не варто забувати дбати про свій комфорт та своєї сім'ї. Для цього потрібно м'яко пояснити своїм гостям правила і режим своєї родини, розповісти про власні традиції. ■



Український центр Ukrajinské centrum

Moravské nam. 15, Brno - info@ukrijm.cz - fb.com/ukrijm



AKTIVITY CENTRA

Pomáháme Ukrajincům v různých oblastech problémů týkajících se pobytu na území Česka

- dětské skupiny
- kurzy češtiny
- tlumočnický doprovod
- kariérní poradenství
- právní poradenství
- sociální poradenství
- přednášky a konzultace pro těhotné
- psychologická pomoc
- materiální pomoc

MOŽNOST ZAPOJENÍ SE PRO KAŽDÉHO

Rádi píšete? Nebo fotíte? Organizujete události?
Anebo se chcete naučit vést projekty?

- mezinárodní kolektiv
- možnost tvořit dle iniciativy
- prostor pro rozvoj týmu
- přístup k plánování, možnost rozvinout vlastní nápad
- příležitost nastolit nové kontakty
- příspěvní k rozvoji ukrajinské kultury
- kreativité se meze nekladou

NAŠE POSLÁNÍ

Usilujeme o pozitivní obraz Ukrajiny prezentací ukrajinské kultury a jazyka obyvatelům Brna a Jižní Moravy. Přispíváme ke kladným vztahům mezi občany ČR a Ukrajinci a vytváříme prostor pro vzájemný dialog. Toto poslání naplňujeme skrze:

- pořádání kulturních vzdělávacích a jiných akcí (se zaměřením na historii, tradice i aktuální dění)
- jazykové kurzy a provozování ukrajinské knihovny
- poskytování informací potřebných pro integraci Ukrajinců do české společnosti
- zajišťování překladů a tlumočení
- zprostředkování pomoci Ukrajincům ve spolupráci s partnerskými organizacemi

Partneři



SKILL CENTRUM



HLADKY • LEGAL



vesna

Za podpory

jihomoravský kraj



B | R | N | O |



Зручними спальними
вагонами в Україну

Ідеально підходить Для сімей з дітьми



229 Kč
(287 UAH)

Прага
Львів

639 Kč
(826 UAH)

Прага
Київ



339 Kč
(434 UAH)

Прага
Тернопіль



419 Kč
(541 UAH)

Прага
Хмельницький



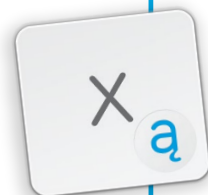
489 Kč
(629 UAH)

Прага
Вінниця



KEYOVERLAY.com

НАКЛЕЙКИ НА КЛАВІАТУРУ



Ми раді вам запропонувати простий, дешевий та швидкий спосіб як легко писати різними мовами.

НАКЛЕЙКИ НА КЛАВІАТУРУ

В асортименті інтернет магазину знайдете понад 50 мов та різні мовні комбінації (наприклад чесько-українсько-російсько-англійська комбінація розкладок в одному). Пропонуємо наклейки різних форм, кольорів (від білого до люмінесцентного і навіть золотого) на прозорому, чорному чи білому фоні.

Для реалізації наклейок була вибрана найякісніша технологія друку та матеріал з високою фіксацією і низькою товщиною, що гарантує стійкість наклейки на клавіші та комфорт при друку. Усі стікери мають захисний шар (ламінування) для забезпечення їх довговічності. Завдяки універсальному формату, підходить для будь-якого типу та моделі клавіатури.



W www.prelepkyanaklavesnici.cz

E info@prelepkyanaklavesnici.cz

T +420 721 751 155

English version:

W www.keyoverlay.com

СКИДКА 20%

при закупівлі
будь-яких наклейок
та безкоштовна
доставка
при закупівлі
над 500 Крон
Код для скидки:
porohy

Безплатна професійна
психологічна
консультаційна
допомога для українців

Psychologická pomoc
pro uprchlíky z Ukrajiny
zdarma



Alina Vrublevska

Консультації можливі
як особисто в офісі,
так і в онлайн-режимі.

Тел.: +420 721 199 564
email: alinalinn@ukr.net