



Читати усі випуски
«Порогів» онлайн
за QR посиланням або на:
ukrajinci.cz/casopis-porohy

РЕВОЛЮЦІЯ ГІДНОСТІ. 10 РОКІВ ПОТОМУ.

*Професорка історії Єльського університету Марсі Шор
про те, як українці виходять за межі можливого / стр. 12-13*

2-7

Колонка в соцмережі: Нотатки на краях однієї книжки; Хроніки громади; Дайджест; Актуально

8-15

Інформація для осіб, які мають тимчасовий захист; Революція гідності. 10 років потому.; Талановиті діти;

16-22

Політика: "російська агресія – це тригер, спусковий гачок для інших терористів по всьому світу"; Здоров'я.

РЕЄСТРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ ВІД 01.01.2024



ГРОМАДЯНИ УКРАЇНИ ЗНОВУ ЗОБОВ'ЯЗАНІ РЕЄСТРУВАТИ ТРАНСПОРТНИЙ ЗАСІБ, ЯКИЙ ВОНИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ (НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО БУТИ ВЛАСНИКОМ АВТОМОБІЛЮ) НЕ ПІЗНІШЕ 7 ДНІВ ПІСЛЯ НАДАННЯ ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ АБО ВІЗИ З МЕТОЮ ТОЛЕРАНТНОСТІ.

ГРОМАДЯНИ УКРАЇНИ, ЯКІ ВЖЕ ПРОЖИВАЮТЬ В ЧР, МОЖУТЬ ЗАРЕЄСТРУВАТИ ТРАНСПОРТНІ ЗАСОБИ В СИСТЕМІ ВІД 01.10.2023.

ЗАПИС ДО РЕЄСТРУ ЗДІЙСНЮЄ БЕЗКОШТОВНО ТОЙ НАСЕЛЕНИЙ ПУНКТ, ДЕ Є РЕЄСТР ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ.

ВІД 01.01.2024 КЕРУВАННЯ УКРАЇНСЬКИМ АВТОМОБІЛЕМ БЕЗ РЕЄСТРАЦІЇ БУДЕ ПОВАЖАТИСЯ ЗА ПРАВОПОРУШЕННЯ!

Водієм транспортного засобу може бути:

Фізична особа / фізична особа-підприємець (громадянин Чеської республіки або іноземець, який має право на перебування більше 90 днів або отримав тимчасовий захист або візу з метою толерантності).

Юридична особа, яка має на території Чеської республіки зареєстровану юридичну адресу або філіал підприємства.

Документи, які необхідні для реєстрації транспортного засобу з українським номером:

Посвідчення особи або закордонний паспорт.

Свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу в Україні.

Офіційно засвідчена довіреність, якщо заявник діє від імені фізичної особи, фізичної особи-підприємця або юридичної особи.

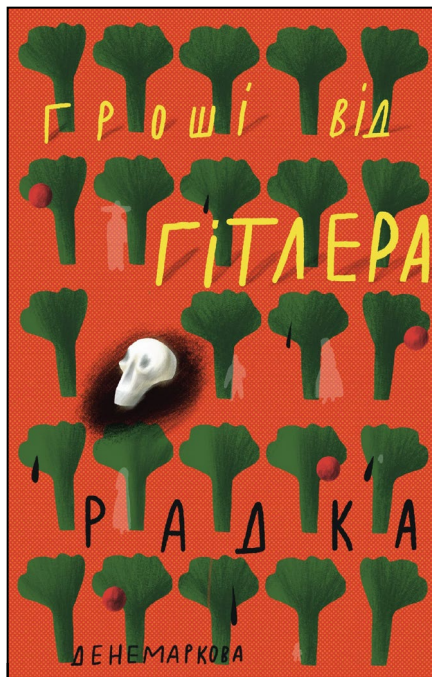


НОТАТКИ НА КРАЯХ ОДНІЄЇ КНИЖКИ

Текст: **ОЛЕКСІЙ СЕВРУК**

Мушу зізнатися, що редагуючи український переклад чеського роману Гроші від Гітлера, який написала Радка Денемаркова, мені тяжко давалася одна сцена. Йшлося про досить натуралістичний опис жорстокого зґвалтування, за яким наслідувало вбивство немовляти перед очима зґвалтованої і покаліченої жінки. Авторка тут “смакувала” такі жахливі деталі, як те, що злочинці, наприклад, різали собі сало тим самим ножем, яким ще мить тому відрізали дитячу голову з іще не закритим тім'ячком. І не йшлося навіть про описувану людську жорстокість, про речі, які читач воліє забути (тоді як я, будучи редактором, був вимушений вичитувати їх досить ретельно, по декілька разів, в обох мовних варіантах). Мені здавалося, що авторка тут дещо згущує фарби. Що таке насилля і така жорстокість існує хіба що у фільмах жахів. Вся ця сцена видавалася мені невірною.

Потім в Україну прийшла війна, окупація і наслідне звільнення сіл і містечок під самим Києвом (звісно, не лише там), і ті, кому вдалося вижити, видали свої свідчення, від яких жахнуть весь світ. Зараз я вже не настільки впевнений, що пані Денемаркова це все вигадала. Такі — й набагато гірші речі — відбуваються.



Радка Денемаркова. Гроші від Гітлера / переклад М. Севрук Комора, 2022.

Тому, коли ізраїльські слідчі винесли докази про жорстокість злочинів, скоєних терористами з Хамасу на ізраїльських жінках і дітях, мене це зовсім не здивувало. Світ міг би бути прекрасним місцем. Натомість, певна частина його населення — це особи із

деприваціями і садистичними ухилами, інша частина — це просто психопати, які цькують перших проти того, кого означають як ворога, в ім'я якоїсь хворої ідеології. І все це час від часу повторюється. І з цим певно не можна нічого робити.

Або ні. З цим можна робити відносно багато, особливо, якщо маєш щастя жити в демократичному суспільстві. Утримувати, наприклад, свою голову холодною. Вести публічну дискусію, відстоюючи свої інтереси. Намагатися контролювати потоки влади і темні людські інстинкти. Гуртуватися, створюючи острівці позитивної девіації. Допомогати жертвам і захисникам. Донатити тим, хто допомагає. Відомо, це всього лише гроші. Але зараз такі часи, коли якась сотня крон чи гривень може врятувати чиєсь життя.

P. S.: роман Гроші від Гітлера вийшов в українському перекладі вже під час війни. Остання версія верстки надійшла на мій е-мейл у день, коли російська ракета впала просто перед жовтим корпусом Університету Шевченка. В листі, між іншим, писалося: якщо у вас немає зауважень, ми готові здавати файли в друк. Особисто для мене це було ствердженням життєспроможності суспільства країни, яка ніколи не прийме поразку. ■

Пороги – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 10/2023, рік XXX. Підписано до друку 28 листопада 2023 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 10/2023, ročník XXX. Uzávěrka: 28. Listopada 2023. **E-mail:** uicr@centrum.cz, **web:** www.ukrajinci.cz/cs/casopis-porohy/, registrační číslo: МК ČR/7044. **Číslo připravili:** Bohdan Rajčinec; Elvira Bozhani, Alexej Sevruc, Anatolij Krat, Tetana Pylypčuk. Používáme tiskové zprávy velvyslanectví, informačních agentur a ilustrace z otevřených zdrojů. **Art director:** 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.



З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ НА КОНЦЕРТІ У ПРАЗІ

Досвідчені українські артисти разом з юними талантами, які надалі займаються улюбленою справою за кордоном, представили на концерті у Празі українську культуру. Про це у Фейсбуці повідомило Посольство України в Чехії.

Концерт відбувся за організації громадських ініціатив «Нова Україна», «Українська ініціатива в Чеській Республіці», Будинку національних меншин чеської столиці та за підтримки міської частини Прага 4.

Учасників привітав Тимчасовий повірений у справах України в Чехії Віталій Усатий. Посольство подякувало невтомним українцям за важливі ініціативи, а чеським друзям за постійну підтримку. ■ **пор**



ЧЕСЬКА ЗБРОЯ ДЛЯ УКРАЇНИ: МІНОБОРОНИ ОПУБЛІКУВАЛО РОЗСЕКРЕЧЕНИЙ СПИСОК

Авіатехніка, десятки танків, бойових машин, реактивних систем залпового вогню, пістолетів та боеприпасів - це далеко не вся чеська зброя, техніка та інша військова допомога, надана Україні. Також Чехія проводитиме спільне навчання військових і у 2024 році, ухвалив Сенат

Від початку російського вторгнення минулого року Чеська Республіка передала Україні військову техніку на мільярди чеських крон. Про це йдеться в днями опублікованому на сайті чеського Міністерства оборони матеріалі. Це не вся чеська зброя, якою нині користуються українці, а лише та, інформацію про яку наразі можна розсекретувати. Серед подарунків – авіатехніка, десятки танків, бойових машин, реактивних систем залпового вогню, пістолетів та боеприпасів. Це було обладнання з роком придбання наприкінці 1950-х років аж до цього року. Закупівельна вартість цих предметів, за даними Міноборони, склала 6,2 мільярда чеських крон, з них 1,2 мільярда – це залишкова вартість.

Міністерство оприлюднило перелік і вартість військової техніки на прохання позарламентського політичного руху "Přísaha". У відомстві зазначають, що йдеться про розсекречені військові матеріали. Ця чеська зброя та техніка

були передані Україні від 24 лютого 2022 року, коли росія вторглася в Україну, до 9 жовтня цього року. Прем'єр-міністр Петр Фіала (партія ODS) у лютому цього року після зустрічі президента США Джо Байдена з представниками країн східного крила НАТО заявив, що військова допомога чеського уряду Україні з початку вторгнення становить десять мільярдів чеських крон. Радник з національної безпеки Томаш Поляр тоді заявив, що чеська оборонна промисловість відправила в Україну зброї та обладнання ще на 30 мільярдів. У списку Міноборони, є, наприклад, чотири одиниці авіатехніки. Міністерка оборони Яна Чернохова (партія ODS) на конференції «Наша безпека» у червні минулого року заявила, що Чеська Республіка подарувала Україні гелікоптери. За даними експертів і ЗМІ, ймовірно, це були бойові вертольоти Мі-24. Також Чехія передала Україні понад 130 бойових машин піхоти та десятки автомобілів неуточненого зразка.

Серед подарунків – також 13 самохідних гаубиць і 12 реактивних систем залпового вогню. Усі вони укомплектовані боеприпасами до цієї зброї. Крім того, міністерство оголосило, що Чеська Республіка також передала 128 мінометів із боеприпасами та десятки тисяч одиниць стрілецької зброї, доповнених мільйонами патронів.

Не лише чеська зброя та техніка поїхали в Україну: Київ також отримав від Праги військово-медичні матеріали та обладнання. Чехія отримує компенсацію за подаровану військову техніку. Від США держава вже отримала або отримає, за даними Міністерства оборони, вісім вертольотів Н1 і 300 мільйонів доларів (близько 6,9 мільярдів крон), від Німеччини – 15 танків Leopard 2A4, а також отримає загалом 78 мільйонів євро (1,9 мільярда крон) через Європейський фонд миру, який призначений для фінансування пріоритетів ЄС у сфері оборони та безпеки.

Також минулого тижня пленум Сенату підтримав пропозицію про використання сил і засобів Міністерства оборони в закордонних операціях. Була схвалена і присутність збройних сил інших держав на території Чеської Республіки в цьому і наступному році. За цю пропозицію був 71 сенатор, один – проти. За словами міністерки оборони Яни Чернохової, пропозиція спирається на попередні мандати та відповідає поточним потребам.

Йдеться про навчання українських військових на території країн-членів ЄС (від 55 до 70 осіб). Пропозиція передбачає можливість залучення інструкторів армії Чехії до підготовки українських військових на території країн НАТО поза межами місії допомоги ЄС. ■ proukrainu.bleesk.cz

МІНІСТЕРКА ЧЕРНОХОВА У КИЄВІ ВШАНУВАЛА ПОЛЕГЛИХ 80 РОКІВ ТОМУ ЧЕХОСЛОВАЦЬКИХ СОЛДАТІВ

Міністерка оборони Чехії Яна Чернохова завітала 11-12 листопада 2023 до Києва, щоб віддати шану полеглим у 1943 році воїнам Чехословацької бригади.

Міністерка оборони Чехії Яна Чернохова відвідала протягом вихідних 11-12 листопада Київ та вшанувала там загиблих чехословацьких солдатів. Вони брали участь у визволенні Києва 80 років тому. Також міністерка віддала шану чехословацьким легіонерам, які склали присягу на Софійській площі. За повідомленням Міністерства оборони Чехії, Чернохова розповіла, що вважає збереження військових традицій настільки важливою справою, що вирішила поїхати в Україну особисто, незважаючи на несприятливу безпекову ситуацію.

До складу делегації увійшли Посол Чеської Республіки в Україні Радек Пех, аташе з питань оборони Чеської Республіки в Україні, бригадний генерал Франтішек Ріджак, директор Празького військово-історичного інституту бригадний генерал Алеш Кніжек, Мартін Ондрачек, ініціатор чеського народного збору коштів на



зброю для України “Подарунок для Путіна”, а представники громадської організації “Соколово”. У частині пам’ятних заходів взяли участь представники Посольства Словацької Республіки. Чехословацька бригада була включена в перший ряд і напрямок головного удару з 3 по 6 листопада 1943 року. Чехословацькі солдати

першими вийшли в центр міста Київ, пройшли крізь палаючий Хрещатик до вокзалу, а о 7 годині ранку вони вийшли на берег Дніпра. За успіхи в цьому бою 1-ша чехословацька бригада та сотні бійців бригади були нагороджені чехословацькими та радянськими орденами й медалями. ■

пор

У ПРАЗІ ВІДБУВСЯ МІТИНГ НА ПІДТРИМКУ УКРАЇНИ ПЕРЕД ПОСОЛЬСТВОМ РФ

Перед російським посольством у столиці Чехії у день річниці визволення Херсону від окупації пройшов мітинг на підтримку України.

Як передає Укрінформ, про це у Фейсбучі повідомило Посольство України у Чехії. Зауважується, мітинг зібрала чесько-словацька організація North Atlantic Fella #NAFO, яка бореться з дезінформацією на просторах інтернету по всьому світу.

Цього дня NAFO провели 30 демонстрацій по всьому світу біля посольств РФ, щоб вкотре нагадати світу, що російська війна проти України триває в самому центрі Європи.

Нагадаємо, колектив Посольства України в Чехії на чолі з Тимчасовим повіреним Віталієм Усатим, а також староста Праги 10 Мартін Валович



вшанували пам’ять учасника українського руху опору Василя Макуха.

5 листопада виповнилося 55 років від дня, коли український дисидент

вчинив акт самоспалення в центрі Києва на знак протесту проти вторгнення радянських військ до Чехословаччини. ■ пор

«ОКЕАН ЕЛЬЗИ» ДАСТЬ ВЕЛИКИЙ КОНЦЕРТ У ПРАЗІ В HALA FORTUNA

В Sportovní hala Fortuna 2 грудня 2023 (ex. TipSport arena) у Празі відбудеться концерт українського гурту «Океан Ельзи». Після аншлагового виступу минулого року, музиканти дадуть ще один концерт в столиці Чехії. Частина коштів з квитків буде направлено на допомогу лікарням на звільнених від окупації територіях та дітям, які постраждали під час окупації.

«Океан Ельзи» - найвідоміший український рок-гурт. Музика ОЕ - це експресивний, самовідданий концертний драйв, унікальне поєднання справжньої слов'янської мелодійності з потужною роковою енергетикою.

Платівки групи завжди резонансні й стають гучною подією. Сольні концерти Океан Ельзи, головною умовою яких є живий звук, незмінно викликають великий відгук у глядачів

"Океан Ельзи" протягом останнього десятиліття виступали в багатьох країнах світу: Польщі, Чехії, Німеччині, Латвії, Ізраїлі, Австралії, Канаді, Сполучених Штатах, а також Великобританії. В Україні ОЕ - це єдиний гурт, який тричі збирав найбільший стадіон України "Олімпійський" в 2014, 2016, 2018 роки на кожному концерті від 70.000 до 85.000 глядачів

Вже 2 грудня «Океан Ельзи» збере в Sportovní hala Fortuna (ex. TipSport arena) в Празі тисячі шанувальників гурту, а також всіх тих, хто прагне



допомогти людям, які постраждали через війну в Україні.

З любов'ю до України, з вдячністю для Чехії, з безмежною вірою в Захисників України та Перемогу!

Квитки тут: ticket-online.cz/okean-elzy/

– Вхід до зали буде відкрито від 17:00

– Початок концерту о 20:00

– Діти до 6 років безкоштовно, якщо не займають окремого місця. ■ **пор**

ЯПОНСЬКО-УКРАЇНСЬКИЙ ГУРТ З БЛАГОДІЙНИМ КОНЦЕРТОМ В ПРАЗІ

Перебуваючи на вістрі суспільного резонансу, тема України несподівано привабила двох пасіонарних музикантів із далекого Токіо.

Залишивши рідний дім вони перебрались до Києва щоб творити тут музику в колаборації з українськими музикантами, гастролювати Європою і збирати кошти на підтримку українського війська. Їм вже вдалось зібрати кошти на автівку, яку по завершенню туру вони планують віддати нашим бійцям. Назва гурту Heavenphetamine і вони привезуть до Праги гіпноотичний біт і чудернацькі мелодії.



17 ЛИСТОПАДА: ЧЕСЬКУ НАГОРОДУ ОТРИМАЄ КАПЕЛАН ЗІ ЗМІЙНОГО, КОЛИШНІЙ ПОЛОНЕНИЙ РОСІЙСЬКИХ ОКУПАНТІВ

Удень боротьби за демократію та свободу 17 листопада у центрі Праги відбудеться традиційний Фестиваль Свободи. На пражському “Національному проспекті” (“Národní třída”) відбудеться вистава, на Вацлавській площі – концерт, буде також вручення премій Post Bellum – «Пам’ять нації».

17 листопада - у Чехії державне свято, День боротьби за свободу та демократію. У 1989 році цього дня в країні впав комуністичний режим. Як відзначатиметься цього року?

Тиждень Свободи

Кульмінацією урочистостей з нагоди 34-ї річниці Оксамитової революції передувє “Тиждень Свободи”. Від 11 листопада вже відбуватимуться дискусії у школах. Крістіна Бардова з організації Post Bellum повідомила, що участь також візьме президент Петр Павел, який виступить у Національному театрі на врученні премій «Пам’яті нації».

На Національному проспекті пройдуть концерти, театральні вистави, читання авторів, освітні виставки чи програми для дітей. Готується біля 100 заходів із загалом біля чотирма сотнями учасників. Цього року програму об’єднає девіз «Часи змінюються». Він хоче запропонувати погляд не лише на історію, а й на поточні проблеми та майбутні виклики.

О 13:00 з балкону Metro Palace звучатиме державний гімн, а о 17:11 – традиційна “Молитва за Марту”. Її заспіває акторка Гана Голішова в супроводі відеомапінгу, намальованого живою. Цього року вітальня Вацлава Гавела вшановує особистість Ольги Гавлової, якій виповнилося 60 років. Від 12:30 протягом дня в кінотеатрі X10 і палаці DRN відбуватимуться прямі подкасти, дебати та інтерв’ю. Вони завершаться о 17:45 дебатами про Велику медіакризу з головними редакторами провідних чеських засобів масової інформації. Від 17:45 на Національному проспекті відбудеться концерт співака Lenny.

Від 16:30 до 22:00 на сцені на Вацлавській площі чергуватимуться у виступах десятки артистів та представників громадянського суспільства. Виступатимуть відомі чеські виконавці Бара Полакова, Анета Лангерова, Владімір 518 разом із



“Сіфоном”, Ігор Орозович, гурти “Пілот”, “Buty” та “Дунай”. Центральною темою 17-ти доповідачів будуть взаємовідносини між природою, людиною та машинами. А на Албертові традиційно виступатимуть науковці та студенти.

Нагороди для борців з комуністичним режимом

П’ять особистостей, які зіткнулися з нацистським і чи сучасним рашистським тоталітаризмом і окупантами, отримають нагороди «Пам’ять нації». Їх, як і минулого року, отримають люди із Чехії, Словаччини та України, повідомила організація Post Bellum, яка присуджує премію. Церемонія нагородження відбудеться, як завжди, 17 листопада, в Національному театрі в Празі.

Наприклад, нагороду отримає дисидент Ян Літоміський, один із речників ініціативи Хартія-77, яка виступала проти тоталітарного комуністичного режиму в Чехословаччині. “Я не думав про те, якими будуть наслідки. Я сказав собі, що в цій ситуації просто зобов’язаний приєднатися”, – розповідає він про своє підписання декларації Хартії 77.

Пражанин Літоміський під час нормалізації співпрацював з людьми, які чинили опір режиму, та з Комітетом захисту несправедливо переслідуваних. Він сам був ув’язнений у 1980-х роках після звинувачень у підриві республіки. Марія Шидова та Єва Карвашова зі Словаччини також вступили в конфлікт із кому-

ністичним режимом. У дитинстві Карвашова доглядала партизанських коней під час Другої світової війни. Її батька заарештувало гестапо за допомогу партизанам. Будучи донькою фармацевта, вона тоді зіткнулася з труднощами комуністичного режиму. Згодом її також переслідували через шлюб із антирежимним романістом і драматургом Петром Карвашем. Тим не менш, вона чинила опір пропозиціям комуністичної таємної поліції StB про співпрацю, тобто донесення на друзів і знайомих.

Шидова та її родичі допомагали людям, переслідуваним режимом під час тоталітарного режиму. У 1950-х роках, серед інших, переховували священника Яна Гутирю, який утік із в’язниці. Але, зрештою, поліція спіймала Гутирю, заарештувала також Шидову. На півтора роки опинилася у трудовому таборі. “Для того, щоб політичним в’язням робити ще більш неприємно, їх розміщували серед кримінальних злочинців, серед вбивць і повій”, – сказала Шидова, яку у в’язниці прозвали “черницею”.

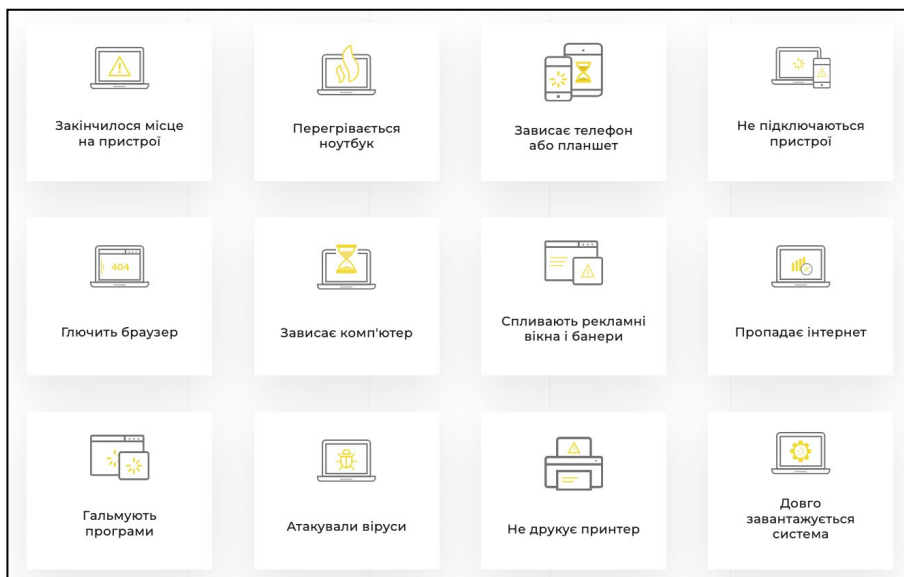
Боролися із нацистами та рашистами

Ще одна нагороджена, Марія Клангова з Чехії, протистояла нацистам. Під час Другої Світової війни вона була примусово вивезена на роботу до Німеччини. На підприємстві розроблялася нова на той час зброя – авіаційна ракета V1. Вона почала співпрацювати з британським військовополоненим, який просив у неї креслення компонентів V1. Коли її заарештувало гестапо, вона витримала жорстокі допити і не видала свого британського друга. Після того, як її перевели до в’язниці в Дрездені, їй вдалося скористатися хаосом, що виник після бомбардування міста, і втекти.

З 2010 року компанія Post Bellum присуджує нагороди «Пам’ять нації» на знак визнання тих, хто своїм життям довів, що честь, свобода та людська гідність – не порожні слова. Мета – вшанувати свідків, які героїчно поводитися у важку хвилину свого життя або не зрадили своєї життєвої позиції.

Фестиваль Свободи охоплює заходи з нагоди чеського державного свята 17 листопада від 2016 року. Детально із заходами, організованими в окремих містах, можна ознайомитися на його сайті. ■ proukrainu.bleesk.cz

БЕЗКОШТОВНА ТЕХНІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ



З метою допомоги українським біженцям, які шукають притулку в Чехії, запроваджено програму допомоги – особам надають безкоштовне житло та медичне страхування на 150 днів. Про це інформує proukrainu.blesk.cz.

Українці можуть звернутися по отримати безкоштовну технічну підтримку. Її надає українська компанія SUPPORT.UA. Усі українці, незалежно від віку та рівня володіння ПК, які опинилися за кордоном, та потребують допомоги з технікою, мають

можливість безкоштовно її отримати. До спеціалістів компанії можна звертатися, якщо:

- не працюють деякі сайти за кордоном, пристрій видає помилки або неправильно функціонує;
- від'єднується Wi-Fi або ви не можете до нього під'єднатися;
- раптово з'явився синій екран;
- не знаєте, як змінити налаштування регіону в PlayMarket чи AppStore, щоб можна було завантажити місцеві програми.

Та з іншими питаннями, що пов'язані з роботою телефона, ноутбука планшета чи Smart TV.

Щоб отримати допомогу, треба написати звернення у чат на сайті <https://online.support.ua>, вказавши кодову фразу "Українці за кордоном". Про можливість зв'язку по телефону ви можете дізнатися у фахівця, що відповідь у чаті.

Про це спеціально для вас дізнавалась Українка в Чехії. Ширше посилання, правдива інформація допомагає зберегти здоров'я та рятує життя. ■

radioukrajina.cz

КАРТУ ПРИВАТБАНКА МОЖНА ОТРИМАТИ БЕЗКОШТОВНО В ЧЕХІЇ

Клієнти ПриватБанку відтепер можуть перевипустити діючу платіжну картку чи відкрити нову цифрову картку в Приват24 та отримати "фізичну" картку через Нову пошту у Чехії та ще 5 країнах Європи, де через війну чи інші обставини зараз перебуває найбільше українців, повідомляє Приватбанк.

Замовлення карток з доставкою за кордон вже доступно у Приват24. Отримати картку ПриватБанку можна у відділеннях або через кур'єра Nova Post на будь-яку адресу у Польщі, Молдові, Литві, Німеччині, Чехії та Румунії. До кінця січня 2024 року доставка карток ПриватБанку клієнтам, що перебувають за кордоном, буде безкоштовною.

Нагадаємо, від початку війни ПриватБанк подовжив строк дії всіх платіжних карток, що дозволяє вільно користуватися карткою для оплати товарів та послуг в торговій мережі та зняття готівки. За необхідності перевипуску картки для активного шопінгу



в інтернет магазинах, цифрову картку можна оформити миттєво у Приват24 та отримати платіжну картку з доставкою по всій Україні та за кордон.

Про це спеціально для вас дізнава-

лась Українка в Чехії. Діліться посиланням, правдива інформація допомагає зберегти здоров'я та рятує життя. Підпишіться на Телеграм-канал Українка в Чехії. ■ **пор**

"ПАСПОРТНИЙ СЕРВІС" У МІСТІ ПРАГА РОЗПОЧАВ ВІДНОВЛЕННЯ ВОДІЙСЬКИХ ПОСВІДЧЕНЬ

Відтепер у центрі ДП «Документ» у місті Прага доступна послуга обміну посвідчення водія у разі втрати або викрадення.

Для оформлення необхідні такі документи:

- Паспорт громадянина України з обов'язковим місцем реєстрації;
- Довідка (оригінал або копія) про присвоєння реєстраційного номера облікової картки платника податків (у разі його відсутності на ID-картці, штампі в паспорті або в базах даних МВС);
- Документ, що підтверджує зміну прізвища, ім'я (у разі зміни особистих даних).

Графік роботи центру

Пн-Сб: 09:00-18:00

Нд: вихідний

Попередній запис є обов'язковим

на: prague.pasport.org.ua ■ **пор**



УКРАЇНЦІ ОТРИМАЛИ БЕЗПЛАТНИЙ ДОСТУП ДО ПЛАТФОРМИ З ВИВЧЕННЯ МОВ

Тепер українці мають безплатний Premium-доступ до Promova. Ця платформа з вивчення мов стала частиною національної програми Future Perfect, – повідомляє Мінцифра.

Future Perfect тільки стартував в Україні та має на меті допомогти вивчити англійську мову всім бажаючим. Таким чином кожному українцю відкрити нові можливості для професії та особистого розвитку, допомогти конкурувати на світовому ринку та отримувати високу зарплату.

Платформа Promova входить у ТОП-10 застосунків для вивчення мов, її завантажили вже понад 12 мільйонів користувачів по всьому світу. Тепер українці мають безплатний преміум-доступ до всіх мовних курсів на платформі на 3 роки.

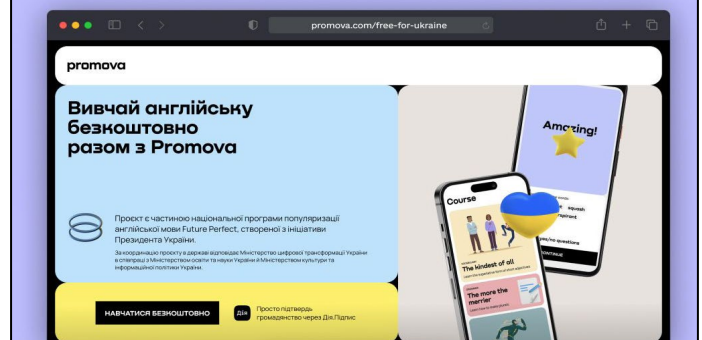
До речі, Promova має українське коріння.

Як отримати доступ до платформи з вивчення мов?

1. Зареєструватися на Promova та підтвердити громадянство за допомогою Дія.Підпису. На платформі є уроки для всіх рівнів — від beginner до advanced. Доступ до курсів з бізнес-англійської та англійської для подорожей. Уроки англійської по серіалах. А також практика з носіями мови. *“Це крута можливість знайти друзів з інших країн”*, – наголошує Мінцифра.

Завантажити Promova можна за посиланням — promova.com/free-for-ukraine

Promova – українська платформа для вивчення мов



Чи можна отримати Premium-підписку безкоштовно, якщо українці перебувають за кордоном?

Кожна особа, яка має українське громадянство, може отримати безкоштовну Premium-підписку від Promova, щоб вивчати англійську мову. “Якщо перебуваєте за кордоном, все одно можеш навчатися безкоштовно. Для цього потрібно створити обліковий запис в застосунку або на сайті Promova та підтвердити своє громадянство через Дія.Підпис”, – пояснює Promova. ■

proukrainu.blesk.cz

ДП ДОКУМЕНТ У ПРАЗІ ЗА НОВОЮ АДРЕСОЮ: ДЕ ЗРОБИТИ ПАСПОРТ І ПРАВА

У Празі запрацювало стаціонарне відділення ДП "Документ". Перші закордонні паспорти вже отримали українці в новому великому центрі ДП Документ у Празі. 20 листопада у столиці Чехії розпочав роботу стаціонарний центр паспортного сервісу.

Тепер центр знаходиться за адресою **Міхелска 58 (Michelská 1552/58, 141 00 Praha 4)** та відкритий для відвідувачів щодня окрім неділі, з **9 ранку до 18 вечора**.

Наразі до центру можна потрапити за електронним **записом: prague.pasport.org.ua/solutions/e-queue** або в режимі живої черги. При цьому відвідувачі можуть очікувати на свій термін у комфортному залі сучасного центру. Більше не потрібно шикуватися в довгі живі черги навколо мобільного пункту, який працював у Празі декілька місяців. Мобільні пункти ДП Документі, які знаходились у центрі Праги, більше не діятимуть.

Мобільні пункти ДП Документі, які знаходились у центрі Праги, більше не діятимуть.

Відтепер усі послуги тільки у стаціонарному центрі

Для того, щоб система працювала прозоро і швидко, записатися можна лише на п'ять робочих днів вперед. Це оптимальний термін для того, щоб не було скасованих термінів, люди чітко планували свої дії з документами, а слоти залишалися вільними для тих, хто їх дійсно потребує.

У ДП "Документ" радять не тягнути до останніх днів з отриманням нового закордонного паспорта. Приходити можна не лише коли збігає термін дії документа, а і заздалегідь.

При цьому процедура прийняття документів спрощена — достатньо прийти до відділення з посвідченням особи та іншими необхідним документами, а робітники допоможуть із заповненням заяв, копіями, та іншими кроками. Оплата послуги у центрі здійснюється лише картою — українською або чеською, сплатити готівкою неможливо.

У празькому відділенні можна не лише розпочати процес виготовлення документів з нуля, а й замовити доставку документів, які почали робити ще в Україні. Таким чином, людина



може подати заяву на отримання нового документа ще в Україні, а отримати його готовим вже у Празі.

"Є така процедура як пересилка документів з території України сюди. Людина приходить до нас, пише заяву, ми передаємо її в Україну до того підрозділу, де було оформлено цей паспорт. І той підрозділ Міграційної служби організовує пересилку цих документів сюди," — пояснює керівниця чеського підрозділу ДП документ Анастасія Кузмицька.

Чекати на паспорт — орієнтовно до двох місяців

Наразі паспорти, виготовлені за пришвидшеною терміновою процедурою, прибувають до чеського відділення орієнтовно протягом одного місяця, а "не термінові" — до двох місяців.

"Як тільки документи прибувають до нас, ми буквально того ж дня або на наступний день сповіщуємо громадян — відправляємо їм СМС повідомлення — телефонуємо," — додає Анастасія Кузмицька.

В українському консульстві сподіваються, що робота сервісу ДП "Документ" розвантажить їх черги на подібні послуги. Від початку повномасштаб-

ного вторгнення черги у консульствах України в Чехії виникали саме через те, що був дуже високий попит на виготовлення документів.

Консульство продовжить надавати послуги

До підготовки і відкриття великого стаціонарного паспортного центру долучилося також посольство України в Чехії, яке в день урочистого відкриття приєдналося з привітаннями. Робочі місця у новому відділенні ДП "Документ" знайшли українці та українки, частина з яких опинилася в Чехії через повномасштабне вторгнення. ■

*Зверніть увагу:

на момент зйомок репортажу 20.11, у центрі ДП "Документ" не було передбачено можливості живої черги, що і відображено у відео. Можливість скористатись живою чергою з'явилася 21.11.

Текст:
МАРГАРИТА ГОЛОБРОДСЬКА,
ЮЛІЯ КИЯШКО. PROUKRAINA.CZ

В ЦИХ МІСТАХ ЧЕХІЇ КАСРУ НЕ НАДАЄ ДЕРЖАВНЕ ГУМАНІТАРНЕ ЖИТЛО

Куди звертатися за державним житлом в Чехії, якщо ви маєте право на перші 150 днів перебування в гуманітарному житлі від держави? Приймають вже не всі КАСРУ.

Що робити, якщо ви приїжджаєте до Чеської Республіки та не маєте житла?

Маєте право на 150 днів безкоштовного проживання від держави

Всі особи, які подають заяву на тимчасовий захист мають право подати заяву на отримання державного гуманітарного житла і проживати в ньому безкоштовно протягом перших 150 днів після надання тимчасового захисту.

Столиця більше не надає безкоштовне житло!

Короткочасний притулок біженцям надаватиметься лише в Брно та в Остраві з 1 вересня 2023

Які центри більше не надають гуманітарне житло?

Державне гуманітарне житло не надається у КАСРУ у наступних містах:

- Бенешов
- Пржибрам
- Млада-Болеслав

Повідомляють на офіційному ресурсі Naši Ukrajinci

З 1 вересня українці з тимчасовим захистом, котрі хочуть отримати



NAŠI UKRAJINCI

Як правильно подати заяву на отримання державного гуманітарного житла?

- 1** Подайте заяву на отримання державного гуманітарного житла у Крайовому центрі допомоги Україні (КАСРУ) в регіоні, де ви плануєте проживати.

Увага! Перевірте, який саме КАСРУ це житло надає!

Наприклад, КАСРУ в Празі не надає житло оскільки кількість вільних місць обмежена.



Seznam KASPU
- 2** Ви отримаєте письмове підтвердження про надання державного гуманітарного житла.



Vice informací
- 3** З цим підтвердженням вам необхідно з'явитися до помешкання, яке вам надали.

державне соціальне житло у Середньочеському краї, можуть звернутись лише до двох КАСРУ — про це повідомляє МВС Чехії на порталі FRS. Державне гуманітарне житло у Середньочеському краї будуть надавати лише через КАСРУ у містах Кладно та Кутна Гора. При цьому людину можуть направити до будь-якого міста у регіоні в залежності від наявності вільних місць.

Як подати заяву на отримання житла?

Заяву на отримання державного гуманітарного житла можна подати виключно у Крайовому центрі допомоги Україні (КАСРУ). Заяву приймаються лише від 8:00 до 12:00 згідно графіку роботи окремих центрів КАСРУ. За яких умов можна залишитися в державному гуманітарному житлі після закінчення 150 днів та іншу інформацію можна знайти на Інформаційному порталі для іноземців. ■

КОРОТКОЧАСНИЙ ПРИТУЛОК БІЖЕНЦЯМ НАДАВАТИМЕТЬСЯ ЛИШЕ В БРНО ТА В ОСТРАВІ З 1 ВЕРЕСНЯ 2023

Короткочасний притулок можуть отримати особи, які очікують на відкриття КАСРУ або ті, хто очікує на тимчасовий захист та ще не має власного житла. Короткочасні притулки працюють цілодобово та знаходяться в Брно та в Остраві.

Офіційний веб-портал для іноземців, які проживають або хочуть жити в Чехії повідомив про отримання житла в Середньочеському краї. З 1 вересня соціальне житло надаватимуть тільки у

двох КАСРУ — у містах Кладно та Кутна Гора. При цьому людину можуть направити до будь-якого міста у регіоні в залежності від наявності вільних місць.

Алгоритм дій, якщо ви щойно прибули і на шляху до отримання візи тимчасового захисту:

- Якщо ви вже маєте житло, зверніться до КАСРУ за місцем проживання в ЧР.
- Якщо у вас ще немає житла та вам терміново НЕ потрібен короткочасний притулок, зверніться до КАСРУ

в робочий час в тому регіоні, де ви хочете проживати в Чеській Республіці. Там ви отримаєте допомогу з приводу гуманітарного житла.

- Ви звертаєтесь до КАСРУ у позаробочий час і вам терміново потрібен короткочасний притулок. Вони працюють цілодобово та знаходяться за адресами:
Brno, Hněvkovského 30/65 (+420 770 132 569),
Ostrava, Dr.Malého 1356/17 (+420 771 288 779) ■

РЕВОЛЮЦІЯ ГІДНОСТІ. 10 РОКІВ ПОТОМУ.

ПРОФЕСОРКА ІСТОРІЇ ЄЛЬСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ МАРСІ ШОР ПРО ТЕ, ЯК УКРАЇНЦІ ВИХОДЯТЬ ЗА МЕЖІ МОЖЛИВОГО

21 листопада 2013 року в Києві на головній площі України – Майдані Незалежності – українці розпочали протест за європейське майбутнє країни. Це була реакція на рішення тоді президента Віктора Януковича та Кабміну зупинити процес підготовки до підписання Угоди про асоціацію між Україною та Євросоюзом. Мітинги переросли в Єврореволюцію або ж Революцію гідності, що охопила всю країну. На 10-ту річницю від початку протестів дослідниця історії Східної Європи та професорка інтелектуальної історії Європи Єльського університету Марсі Шор написала для німецького видання Taz колонку-історичний екскурс подіями десятирічної давнини, у якій аналізує, чому українці й досі змушені боротися за свою незалежність та самоідентичність як нації. Forbes публікує переклад тексту.

Переклад: Forbes Україна

Сьогодні неосяжне у своїй безрозмірності. Воно не має тривалості. За Жаном-Полем Сартром сьогодні слід було розуміти як межу між сферою фактичності – того, що вже відбулося і просто є, і сферою трансцендентності – виходом за межі того, що було. Революція підсвічує цей кордон. Це момент вибору.

У 2004 році команда тоді кандидата в президенти України Віктора Януковича, олігарха, пов'язаного з Кремлем, фальсифікувала вибори та отруїла опонента Януковича, Віктора Ющенка, діоксином. В результаті масових протестів на центральній площі Києва – Майдані Незалежності, відбулися повторні вибори. Цього разу рішучу перемогу здобув Ющенко.

У Києві панував піднесений настрій. Здавалося, Янукович ніколи не зможе повернутися. Але Ющенко розчарував українців. І Янукович залучив американську нішеву індустрію піару для «гангстерів» із президентськими амбіціями. Під наставництвом «консультанта» з Вашингтону, Янукович знову з'явився у 2010 році, щоб виграти президентські вибори.



Поруч зі стелою стояла Йолка, яка теж стала символом

Ілюстрації: АНАСТАСІЯ БАБАШ

Після цього Янукович передав своєму washingtonському консультанту-політехнологу Полу Манафорту баночку чорної ікри вартістю понад \$30 000. Як подяку за виконану роботу.

Втішним «пряником», яким Янукович розмахував перед ліберальною укра-

їнською інтелігенцією, яка його ненавиділа, була віддалена перспектива європейської інтеграції. Особливо для молодого покоління українців «Європа» була об'єктом найбільшого бажання. У листопаді 2013 року Україна мала підписати довгоочікувану угоду про асоціацію з Європейським Союзом. Але 21 листопада 2013 року Янукович відмовився її підписувати.

Розчарування було особливо нищівним для українського студентства, яке відчувало, ніби їхнє світле майбутнє перекреслили в один момент. Європа була б закрита для них. Ввечері того ж дня тоді ще 32-річний український журналіст Мустафа Найєм написав на своїй сторінці у Facebook: «Гаразд, давайте серйозно. Хто сьогодні до півночі готовий вийти на Майдан? Лайки не рахуються. Тільки коментарі під цим дописом зі словами «Я готовий». Як тільки набереться понад 1000, організуватимемося».

Тієї ночі українці – більшість студентів – прийшли на Майдан і залишилися. Вони взяли за руки та вигукували: «Україна – це Європа!» О четвертій ранку 30 листопада 2013 року Янукович відправив спецпід-

розділ «Беркут» на Майдан розігнати студентів. Насильство бійців проти мирних демонстрантів стало шоком. Янукович, схоже, на це й розраховував, сподівався змусити батьків позабирати своїх дітей «з вулиці». Але сталося неймовірне: батьки приєдналися до своїх дітей. На вулицях Києва було близько мільйона людей, і вони кричали: «Ми не дозволимо вам бити наших дітей!».

Одним із тих, кого тоді побили беркутівці, був 16-річний син Роман Ратушний.

«Твоя мати, мабуть, була дуже застумчена, — запитала я його. — Але вона дозволила тобі повернутися на Майдан?». «Моя мама, — сказав Роман, — робила «коктейлі Молотова» на вулиці Грушевського».

Майдан став не лише місцем протесту, а й паралельним полісом. Працювали «польові» кухні, виступали музиканти, малювали художники, медики лікували постраждалих. Була бібліотека, відкритий університет, стояло піаніно. Люди ставили намети, розводили багаття, варили юшку в залізних казанах. Волонтери розчищали сніг та лід. ЛГБТ-спільнота перетворила свою конфіденційну гарячу лінію на екстрену лінію для учасників Майдану.

Зникли кордони, які зазвичай існували між людьми, стало дуже легко розмовляти з незнайомцями. *«Там були дуже різні люди, — розповів мені студент Михайло, — українці, росіяни, євреї, поляки, татари, вірмени з азербайджанцями, грузини, україномовні, російськомовні». Було відчуття, що подолано не лише етнічні, а й соціально-економічні розколи. Майдан був «лабораторією суспільного договору», за описом одного письменника, «спільною айтівців з Дніпропетровська та гуцульського пастуха, одеського математика та київського бізнесмена, перекладача зі Львова та татарина з Криму».*

Український історик Ярослав Грицак назвав Майдан схожим на Ноїв ковчег: знадобилося «всіх по двоє». Там були люди з різними політичними симпатіями: від радикально лівих до радикально правих. Для режисера Олексія Радінського дисконфорт Європи, яка споглядала за Україною, нагадував гримасу Калібана, який побачив у дзеркалі власне відображення.

16 січня уряд Януковича ухвалив «Закони про диктатуру», які позбавляли права на свободу слова та зібрань. Усіх на Майдані оголосили злочинцями. «Беркут» застосовував проти учас-



Намет – і є Майдан. Ще одна річ, без якої не зрозуміти Майдан, – бочка з вогнем

ників сльозогінний газ, гумові кулі, світло-шумові гранати та водомети за мінусових температур. Протестувальники зникали. Тіло одного з активістів знайшли покаліченим і замерзлим у лісі. Ті, хто повертався, часто були спотворені, у них не було, наприклад, частини вуха.

Американська політологиня свого часу Ханна Арндт описала «вражаючий несподіваний характер... пригаманний кожному початку». Коли 21 листопада 2013 року українці вийшли на Майдан, ніхто не очікував, що там загинуть. Але наприкінці січня 2014-го, після того, як спецпризначенці застрелили перших протестувальників, екзистенційна трансформація суспільства стала відчутною. Змінилася сама якість тимчасовості, люди втратили відчуття часу, ночі й дня. У Києві вже ніхто не спав. Майдан жив у тому, що німецький філософ Вальтер Бенямін називав «jetztzeit» — той саме час саме тепер. Критична маса людей прийняла рішення: вони готові там померти, якщо так потрібно.

Це був момент, вважає український філософ Василь Черепанин, коли зародилося українське суспільство, таке, яке воно є сьогодні.

У лютому 2014 року Майдан завершився снайперською різаниною, внаслідок якої загинуло 100 протестувальників — Небесна сотня. Віктор Янукович втік до Росії. Кремль незаконно анексував Крим і відправив «російських туристів» через кордон, щоб розпалити війну на сході України, де підтримувані Кремлем сепаратисти стверджували, що захищають російськомовних від українських нацистів, яких привела до влади в Україні Америка, організувавши «фашистський» переворот у столиці. Та війна на цьому не закінчилася.

Взимку 2013-2014 років російські журналісти постійно запитували організаторів Майдану, яку допомогу вони отримують від американців. *«Вони просто не могли зрозуміти, — відмічала одна молода жінка, — що ми самі організувалися».* Кремлівська пропаганда та переконання, що американська розвідка чи якась інша сила, яка контролює світ, мабуть, тягнуть за ниточки, проявили не лише злий намір, але й нездатність повірити, що люди можуть думати та діяти самостійно.

Через вісім років, навесні 2022 року, військові армії Росії, які окупували Херсон, не могли повірити, що місцеві жителі, які вийшли проти них з протестами, ніким не контролюються. *«Вони навіть не розглядали можливим, — відмічала журналістам жителька Херсону, — що люди, яким не байдуже свобода, демократія та самовизначення, самоорганізуються».*

Роман Ратушний належав до покоління, яке виросло на Майдані, зі спадщиною тих, які бачили себе суб'єктами, а не об'єктами історії. Він став екологічним та антикорупційним активістом. Коли Росія почала повномасштабне вторгнення, він приєднався до Збройних сил України.

У червні 2022 року Роман загинув на передовій.

Сьогодні українці не говорять «після війни». Вони говорять «після перемоги». «Перемога», — запропонував польський театральний режисер Кшиштоф Чижевський — має стати частиною нового універсального словника. Префікс pere вказує на схрещування, а moŃa означає «я можу». Перемога — «перемога» — буквально означає вихід за межі можливого.

Коли колеги української письменниці Катерини Міщенко говорили про війну, вони говорили про російський імперіалізм, про сталінізм і колонізацію. *«Для мене, — написала Катерина, — його війна має досить чітку точку відліку — Майдан. Можливо, варто повернутися сюди, щоб знайти майбутнє».*

Для Сартра жити в mauvaise foi означало проєктувати фактичність у майбутнє і таким чином заперечувати можливість — і відповідальність — вийти за межі того, що є.

Урок Майдану полягає в тому, що ми можемо вийти за межі того, ким ми були досі. Ми можемо — навіть якщо це світло, що освітлює межу, тобто сьогодні, сяє лише в рідкісні моменти, мерехтить, а потім, здається, зникає. ■

ЮНА ПИСЬМЕННИЦЯ: АННА ПРОКОПІВ

Представляємо вашій увазі твір Ані і коротко про неї. Витяг з книжки, яку мають надрукувати в Україні під керівництвом її вчительки з укр. мови. Це твори учнів їхнього класу. На даний момент дівчина навчається в Празі 13 - Школа Брдічкова у 7 класі.



Фото: ОЛЕГ НЕТЕЦЬКИЙ

Улюблені цитати Ані:

"Коли тварину б'ють, її очі набувають людського виразу. Скільки ж мала вистраждати людина, перше ніж стати людиною!"

Карел Чапек

"Поети в'яляються не звідкись з-за моря, а виходять зі свого народу"

Микола Гоголь

Улюблені книги:

Анрі Гідель "Коко Шанель",
Микола Гоголь, "Ніч перед Різдрвом"

Мене звали Анна Прокопів, я учениця 8-Б класу Угринівського ліцею. У творах обожаю передавати емоції, говорити про інших або про себе з різних боків, запитувати та відповідати на питання. Дуже часто мене надихає музика та почуття людей, або ж мої почуття до них. Творчість - це розповідь про внутрішній світ через літери, звуки, помахи пензлем або інші можливості, створення чогось нового. Я розумію творчість, як прояв почуттів, думок та бажань. Бажань розповісти про себе та свій внутрішній світ, поділитися прекрасним, відкрити іншим людям частину своєї душі. Важливо знайти людей, які будуть розділяти думки з митцем. Кожен має право бути митцем, але не кожен, на жаль, може зробити це по-справжньому чудесно. Це також треба приймати і не забувати. Творчість - це диво, яке дало людству розвиток. Творчі люди повинні розквітати, бо лише вони зможуть створювати нашу культуру.

Витяг з книги:

Минуле... Завжди залишиться з нами. Воно буде гріти нас своєю пам'яттю... Особливо нас будуть гріти люди, які були в той момент або їх відсутність. Ми не завжди будемо пам'ятати про нього, але є речі, які нагадають... Наприклад, музика, картини, запахи, місце і багато різних речей, які зберігають пам'ять про нас або наші дії. Пам'ять ніколи не буває вічною... Це так сумно, але коли настає ніч, ніхто не зупинить вас згадувати неймовірно теплі моменти з неймовірними людьми, які роблять вас щасливими. Можливо, ці моменти зроблять вам неприємно або навпаки, але ви все одно цінуєте кожну емоцію, чи не так? Бо саме емоції роблять з нас людину та таку, котра відрізняється від інших, спогади та любі події, наче з глини, формують особистість. Спогади керують нами. Ми згадуємо слова батьків, друзів та інших людей саме тоді, коли це потрібно або навпаки... Спогади стримують нас або виливаються у щось нове невпізнане. Я обожаю спогади, я зберігаю їх в кожній пісні в моєму плей-листі, вони важливіші та яскравіші за будь-яке фото. Спогади - це те заради чого ми живемо!

Мій Шевченко Есе Тарас Григорович Шевченко... Хто це? Відомий поет, геній, гордість України. Так, це все про нього... Але чи пробували ви відкрити його книгу глибше та прочитати між рядків? Він був генієм, але невже ви вважаєте, що таким людям було легко? Більше ні, аніж так. І це може бути одна з причин, чому в поета не було дружини, або ще якоїсь рідної людини. А це була його одна з найбільших мрій, яка блискала майже у всіх його творах. Якщо читати твори митця і спробувати відчутти їх, то ми зрозуміємо, що багато з них є дуже сумними і змушують нас часто плакати...

Це та частина Шевченка, яка нам мало відома, але вона - одна з найцікавіших. Тут відомий поет показує нам свій туман творчості, який захоплює своїми почуттями. Також в його творах тема свободи, мови та безмежна любов до рідної країни, про це він писав завжди. Шевченко писав про тугу за рідним краєм, він писав про мрії, які не збулися, він писав і створював для нас світ. Я не повірю, якщо якийсь людині не сподобався хоча б один твір українського поета. Бо він створив стежку з квітів для нас, по якій кожен мусить пройти... ■

"ВЕСЕЛІ ДИКОБРАЗИ" В ГОСТЯХ У ІНСТИТУТУ ОРГАНІЧНОЇ ХІМІЇ ТА БІОХІМІЇ

У жовтні молодші члени українського пластового рою "Веселі дикобрази" відвідали Інститут органічної хімії та біохімії у Празі. Сповнені радості та захоплення, маленькі дослідники мали унікальну можливість познайомитися з роботою антикварних наукових мікроскопів.

Текст: доктор ПЕТРО ХОРОШИЙ

Діти спостерігали готові зразки, а також різноманітні речі, які вони принесли з собою. Захоплення викликала можливість приміряти на себе білі, заплямовані лабораторні халати (ще більше здивувало малечу те, що халати підійшли їм по розмірах). На завершення екскурсії діти відвідали сучасну лабораторію конфокальної мікроскопії, обладнаної за останнім словом техніки. Відвідування "Веселих дикобразів" стало незабутнім досвідом для кожного з учасників і зарядило в малюків нові інтелектуальні батарейки. Коли дітям показують нові ідеї, малюки відкривають для себе всесвіт знань та таємниць! А ще, це додає їм усвідомлення того, що наука – це не тільки формули та рівняння, але й величезний простір для творчості та відкриттів.

У Інституті органічної хімії та біохімії уже не вперше гостюють українські пластуни. Цей захід став частиною традиції відвідування відомого наукового закладу, яку розпочали старші пластуни у минулому році. Того разу старші діти мали нагоду провести в лабораторії інституту ряд цікавих хімічних експериментів, що запали в душу кожного юного дослідника.

Як відомо, у Празі діє багато українських шкіл, які б виграли від такої активності. Також, тут є багато наукових інститутів, в яких працюють вчені з України. Було б неймовірно, якби ці науковці підтримали традицію залучення дітей до світу науки. Тримаємо



Молоді ентузіасти досліджують світ за допомогою мікроскопів

кулаки, щоб ця ініціатива росла надалі і набирала обертів. Щиро сподіваюся, що це стане доброю традицією і ще більше молодих українців зможуть відкрити для себе чарівний світ науки. Запрошуємо всіх юних дослідників долучатися, для вас наші двері завжди відкриті.



Група майбутніх вчених в оточенні наукових постерів

Хочу звернути увагу батьків на щорічні популяризаційні заходи, організовані чеськими науковцями для дітей і дорослих. Інформація про них час від часу з'являється у мережі. Особливо варто відзначити "Європейську ніч науковців" (відбувається у останню п'ятницю вересня <https://www.nocvedcu.cz/>) та подію "Тиждень науки" Чеської академії наук (проводиться у



У черзі до пізнання невідомого

листопаді <https://www.tydenavcr.cz/>).

Насамкінець висловлюю величезну подяку д-ру Зденеку Хостомському та Стентору інституту Академії наук та мистецтв Великої Моравії в особі доктора Радека Пелца, які надали мікроскопи з власних колекцій. Щиро дякую PR-офісу інституту (допомагав з організацією, подбав про стильні халати і тематичні відзначки для малечі), а також всім учасникам дійства. До нових зустрічей! ■

“РОСІЙСЬКА АГРЕСІЯ – ЦЕ ТРИГЕР, СПУСКОВИЙ ГАЧОК ДЛЯ ІНШИХ ТЕРОРИСТІВ ПО ВСЬОМУ СВІТУ”

ІНТЕРВ'Ю З ГОЛОВОЮ КОМІТЕТУ З НАЦБЕЗПЕКИ ВЕРХОВНОЇ РАДИ УКРАЇНИ

У жовтні відбулася низка важливих подій, що безпосередньо торкаються національної безпеки та оборони України. Зокрема, оприлюднення листа-звернення “Меморандум президенту США”, підписаного понад 40 експертами з національної безпеки американського аналітичного центру «Атлантична рада» (Atlantic Council) та звернення президента США до американського народу.

Текст: ПРЕССЛУЖБА УЦБС

Очільник Українського центру безпеки та співпраці Сергій Кузан (далі С.К.) разом з головою Комітету Верховної Ради з питань національної безпеки, оборони та розвідки Олександром Завітневичем (далі О.З.) обговорили останні події, що впливають на національну безпеку України.

(Тут і надалі – пряма мова)

С.К.: Як Ви можете прокоментувати нещодавнє звернення експертів Атлантичної ради до Президента США, щодо підтримки України, яке було презентоване українській аудиторії на безпековому форумі колишнім послом США в Україні, провідним аналітиком Атлантичної ради Джоном Гербстом?

О.З.: Насамперед дозвольте нагадати, що Атлантична рада – це потужний американський недержавний орган експертів найвищого гатунку. Їх висновки, заяви, мають прямий вплив на формування офіційної позиції Вашингтону, суспільної думки пересічних американців, європейців, а також експертів країн НАТО. Керівництво, провідні фахівці цього центру, також підтримують робочі

контакти з лідерами країн, ведуть обмін думками з питань геополітики, національної безпеки. До речі, в кінці травня поточного року делегація Атлантичної ради відвідала Київ, де мала зустріч з Президентом України Володимиром Зеленським.

Україна довела своє право отримати запрошення на вступ до Північноатлантичного союзу та розпочати процес його реалізації. Лише це може показати москві безперспективність подальшої агресії чи планування її у майбутньому не тільки проти України, але загалом у світі.

Ми вдячні експертам Атлантичної ради, котрі послідовно та переконливо підтримують Україну в російсько-українській війні. Окрім цього, вони є провідниками ідеї про повноцінну інтеграцію України в НАТО. Важливо і те, що це не просто заклик представників експертного середовища. Йдеться про створення робочої групи з-поміж колишніх послів, дипломатів, очільників військових структур у Європі. Всі вони об'єднані єдиною метою – напрацювати пропозиції щодо пришвидшення

вступу України до НАТО через Вашингтонський саміт, який відбудеться наступного року.

Це повністю збігається з тим, на чому базується українська позиція – найнадійнішою безпековою гарантією України та загалом основою глобальної євро-атлантичної безпеки може бути лише прийняття України в НАТО. Українські захисники та захисниці своїм життям у відсічі російським агресорам фактично сформували новий стандарт НАТО-стійкості національного спротиву окупації. Він може стати міцною підставою для модернізації багатьох євроатлантичних засад, і в першу чергу щодо надійної протидії загрозам з боку москви та іншим викликам Альянсу.

С.К.: Велика увага у Меморандумі та й взагалі в експертному середовищі приділяється ситуації на фронті. Чи могли б Ви її прокоментувати?

О.З.: Оцінку ситуації на фронті дає вище політичне керівництво країни, поточну обстановку щоденно доводять уповноважені представники сил оборони. Мені важко щось додати до цієї інформації. Але хочу звернути



Інтерв'ю очільника Українського центру безпеки та співпраці Сергія Кузана разом з головою Комітету Верховної Ради з питань національної безпеки, оборони та розвідки Олександром Завітневичем. Джерело – УЦБС

уваги на дещо на інше. З певних причин в епіцентрі уваги громадськості, експертів, починаючи з весни цього року, був саме контрнаступ. Це зумовило висвітлення лише однієї складової літньо-осінньої компанії наших сил оборони.

Зупинюся коротко на переліку наших досягнень за результатами, як зараз прийнято говорити, підвищеної уваги до контрнаступу, яка значним чином деморалізувала ворога.

Йдеться про таке:

- утримання російських окупантів на оборонних позиціях, концентрація ним всього смертоносного потенціалу на лінії зіткнення. Це дало змогу на решті території України більш безпечно проводити заходи з відновлення ОПК, підготовки резервів, успішно доставляти зброю та боеприпаси, готувати енергосистему. Окрім цього, ворог приділяв менше уваги об'єктам в Криму, що дало нам змогу наносити по ним більш результативні удари;
- прогнозування дій ворога у підготовці до відбиття контрнаступу, місць розміщення ним логістичних центрів. Це дало змогу більш влучно поцілити у частину складів та боеприпасів, частково обнулити нарощування бойового потенціалу на лінії зіткнення;
- посилення панічних настроїв серед мобрезерву росії та окупантів на лінії фронту. Командування окупаці-

йних військ змушене було частину дійсно бойових підрозділів знімати з фронту для придушення п'яних бунтів, дезертирства у наспіх мобілізованих частинах рашистів.

Окрім цього, ворог приділяв менше уваги об'єктам в Криму, що дало нам змогу наносити по ним більш результативні удари; прогнозування дій ворога у підготовці до відбиття контрнаступу, місць розміщення ним логістичних центрів. Це дало змогу більш влучно поцілити у частину складів та боеприпасів, частково обнулити нарощування бойового потенціалу на лінії зіткнення; посилення панічних настроїв серед мобрезерву росії та окупантів на лінії фронту. Командування окупаційних військ змушене було частину дійсно бойових підрозділів знімати з фронту для придушення п'яних бунтів, дезертирства у наспіх мобілізованих частинах рашистів.

Все це показує, на скільки широким був спектр запланованих заходів на літньо-осінню кампанію наших сил оборони.

С.К.: Як би Ви охарактеризували певні зауваження американських експертів до темпів надання Україні військової допомоги з боку США та загалом НАТО.

О.З: Члени очолюваного мною Комітету підтримують дієвий діалог з західним політикумом, який дозволяє у відвертій обстановці обговорювати всі без виключення питання іноземної безпекової допомоги. Однак ми чітко

розділяємо де, закінчується сфера діалогу з американськими експертами та починається сфера внутрішньо-національного діалогу чи гострих дискусій у США з приводу цих питань. Межу другої сфери ми не переступаємо.

С.К.: Що дозволяє переконувати партнерів у підтримці України?

О.З: Наша сила правди, яка полягає у тому, що російсько-українська війна – це не війна лише за територіальну цілісність та незалежність України. Це ціннісна, світоглядна війна сил добра і справедливості з силами російського зла та варварства. Україна – це не кінцевий пункт потужної кривавої російської агресії, а лише проміжна зупинка, і якщо ми разом спільними зусиллями не зупинимо та не знищимо російську машину війни, вона знищить всіх, хто їй протистоятиме, а решта європейців, якщо виживуть, то попадуть в реальність за лекалами антиутопії Оруела «1984».

Ці тези чітко сформульовано у зверненні Президента В. Зеленського, парламентарів, дипломатії до партнерів та всіх країн світу.

Важливу роль в об'єднанні зусиль на підтримку України відіграє Формула миру, запропонована українським лідером В Зеленським, до якої доєдналися уже 70 міжнародних суб'єктів. Вона справді набуває глобального характеру.

Дуже великий вплив на іноземців має єдність нашого суспільства, віра у сили оборони, у тимчасовий характер труднощів. Представники з Європи, Америки, Африки прибувають до нас з широко розкрити очима, вони підмічають все – мову, яка звучить на вулицях, символіку на речах пересічних мешканців, наглядну агітацію. Іноземці хочуть на власні очі побачити тих, хто реально не боїться путіна, чинить героїчний супротив його окупантам. Всі, з ким доводилося зустрічатися, вражені опором українців, їх оптимізмом, і це не зважаючи на 9-й рік війни росії проти України, обсяги ракетного терору. Саме після таких візитів іноземних партнерів та ще зустрічей з членами очолюваного мною комітету ні про яку втому не може йти мова, нікого ні в чому не потрібно переконувати. Навпаки, доводиться швидко записувати перелік пропозицій від партнерів.

Так що у нас є всі підстави бути певними того, що російський окупант і надалі смертельно потерпатиме на фронті від вмілого застосування українцями західної зброї та техніки.

С.К.: Так, але час від часу ми все ж таки чуємо, що хтось з країн НАТО скаржиться на економічні труднощі, збитки через допомогу Україні, починає говорити про втому...

О.З.: Втома дійсно проявляється і дивного тут нічого немає. Тягар протистояння з росією не легкий, він зачіпає економічні інтереси, ті чи інші сектори економіки, позначається на прибутках виробників продукції, товарів, спричиняє інфляційні процеси. Ми це розуміємо і щирі у своїй вдячності за надану допомогу.

Разом з тим повторюємо, що Україна – це форпост, який ціною життя своїх захисників та захисниць забезпечує Європі, всьому цивілізованому світу можливість мирного розвитку, убезпечує їх громадян від сирен повітряної тривоги, ракетних обстрілів, розбомблених дитячих садків, лікарень, понівечених долей мирних громадян та від горя поховання загиблих рідних та близьких.

С.К.: Та все ж час від часу в західній пресі з'являються публікації, котрі можуть звести нанівець всі вищевказані оптимістичні надбання, якими заряджаються іноземці після відвідування України

О.З.: Так, Україна відкрита для іноземних ЗМІ, і на жаль є випадки, коли цим зловживають, тобто під певну упередженість всіма способами наби-

“ Москва значно підживлює свій агресивний потенціал допомогою з Ірану, Північної Кореї. Для прикладу, проти нас у війні терору було використано майже 3 тисячі іранських безпілотників, лише за вересень кількість ударів безпілотними сягнула 500-та. **”**

рається певний фактаж, який навіть важко перевірити.

Тому дуже важлива єдність та солідарність, а також медійна складова, відповідальність та розуміння того, які інформаційні акценти мобілізують на протистояння агресії, а які навпаки грають на руку ворогу. Коли ми кажемо про безпекову допомогу, єдність – це не тільки про ППО, ракети танки. Це також про глобальне медійне інформаційне домінування на підтримку України, утримання у фокусі міжнародної уваги російсько-української війни, формування розуміння та відгуку до потреб наших сил оборони не тільки з боку політичного істеблшменту, але й пересічних європейців, американців.

З цих причин Меморандум Атлан-

тичної ради та звернення Президента США до нації ми сприймаємо як опорні точки, що формують додаткове ребро жорсткості у конструкції нашої національної безпеки.

Можливо, мало, хто помітив, але пропозиція Президента Зеленського, висловлена в грудні 2022 року до американських конгресменів про те, щоб фінансову американську допомогу Україні сприймати не як благодійність, а як інвестицію у глобальну безпеку та демократію, знайшли відгук в останньому зверненні Президента США до нації.

С.К.: Так дійсно, після цього звернення ми спостерігали певну піднесеність серед української аудиторії щодо подальшого забезпечення наших сил оборони необхідною зброєю та боєприпасами. Але загострення конфлікту на Близькому сході дещо змінило риторичку серед представників американського політикуму. Яка ваша думка з цього приводу?

О.З.: Як голова Комітету, я хочу висловити слова вдячності Президенту США Д.Байдену за його лідерство та стійку підтримку України. Під час цього звернення мільйони глядачів в Америці та різних куточках світу саме від американського лідера почули про те, що національні інтереси та безпека США нерозривно пов'язані з перемогою, про те, що терористи ХА-

МАС говорити про загрози нашому партнерству. Впевнений, що пропозиція Президента США, висловлена ним у зверненні до нації – фінансування потреб наших сил оборони в одному безпековому пакеті з допомогою Ізраїлю – буде підтримана.

С.К.: Декілька слів про події на Близькому сході

О.З.: Почну з однієї з цитат зі звернення Президента Байдена про те, що ми всі зараз переживаємо критичний момент історії. Це не просто гарна метафора, вона має глибинний підтекст та значення. У цій цитаті відображено прогноз, який ми намагаємося всіма силами донести до розуміння світової спільноти – широкомасштабна російська агресія – це тригер, спусковий гачок для інших терористів по всьому світу. І якщо ми спільними, рішучими зусиллями не зупинимо агресора, не притягнемо до відповідальності, то це стане прикладом для наслідування терористів по всьому світу. На жаль, цей прогноз збувся. Переконалий, що ХАМАС наважився на свою агресію, підживлюючись прикладом нахабності путіна, слабкістю міжнародних механізмів перед російською навалюю. Від того, хто переможе у російсько-українській війні залежить майбутнє людства.

Перемога України гарантуватиме, що розвиток базуватиметься на платформі справедливості та міжнародного права, невідворотної відповідальності тиранів за скоєні злочини, якщо ні – світ повернеться до гірших часів середньовіччя, масштабних воєн та конфліктів, концтаборів, зведення історичних, релігійних рахунків, за принципом «У кого сила – у того й правда».

С.К.: Що вас найбільше вразило у подіях в російському Дагестані?

О.З.: Події в Дагестані – це поєднання ідеологічного фарсу москви з трагічними реаліями. Фарс у тому, що ці антисврейські виступи відбулися за тиждень до святкування в росії Дня народної єдності і тиждень потому, коли путін зустрічався з представниками релігійних об'єднань рф і розповідав їм про «один народ». На цьому ж засіданні головний рабин росії Берл Лазар доповідав, що євреї в росії не відчувають ні вуличного ні державного антисемітизму.

Трагізм ситуації як раз у реальному державному та побутовому антисемітизмі в росії. Ми бачили, як молоді люди, (чоловіки на кшталт нацистських штурмовиків 30-років ХХ сто-

ліття) жадали кровавої розправи над людьми суто за національною ознакою. При цьому російські силовики протягом тривалого часу бездіяльно спостерігали за погромом. Зрозуміло чому – бунт був спрямований не проти путіна, а навпаки на підтримку його політики, на підтримку ХАМАСу.

Трагізм ще й у тому, що кремль вихолощує історичні традиції гостинності, якою завжди славився Кавказ. Більш того, готовність захисти гостя, навіть ціною власного життя, було ще одною рисою кавказців. Але для імперії більш важливіше насадження ненависті до інших народів. Показово, як путін завершив нараду щодо подій в Дагестані – закличками до дагестанців йти на війну в Україні, тобто туди, де кремль гарантує безліміт на жорстокість та насилля. На думку російського тирана, участь дагестанських молодиків в російсько-українській війні, терор на нашій території допоможе палестинському народу. Не виключаю, що за такою аналогією, можемо від представників ХАМАСу скоро почути, що вони у війні проти Ізраїлю захищають «російськомовних в Україні».

С.К.: А як Ви оцінюєте стратегію дій кремля на найближчу перспективу?

О.З: кремль намагається розкласти свій кривавий пасьянс в довгу, перетворити на свої козири три речі: час для нарощування ОПК, мобілізаційних резервів; інформаційний фальсифікат та ракетно-бомбовий терор всієї України.

Насамперед росія прагне у притаманному жуківському стилі «для нас ціна життів солдат немає значення» утримати загарбані території. Наступний пріоритет – удосконалення тактики та стратегії окупації, ракетного терору. Все це планується забезпечувати модернізацією певних типів озброєння та нарощуванням виробничих потужностей підприємств. Йдеться про ті, що виробляють та ремонтують тактичні і стратегічні літаки, бойові вертольоти, а також збирають військові дрони та керовані боеприпаси. В довгострокових стратегічних планах кремля – вийти на показник у 2 млн боеприпасів на рік. До того ж, слід взяти до уваги, що Україна протистоїть не лише росії.

З Північної Кореї росія нещодавно отримала до 1 мільйону артилерійських боеприпасів. На жаль, ворог має можливість організувати тіншові схеми постачання певних компонентів від компаній окремих західних країн, користуватися недосконалістю санк-

ційного механізму. І хоча це з одного боку показує справжній стан, так би мовити, «могутності російської економіки», але з іншого це призводить до посилення вразливості наших сил на полі бою, здатності ворога продовжувати ракетний терор українських міст та селищ. Є підстави прогнозувати, що цієї зими росія спробує повторити ту ж тактику, але зробивши певні висновки та збільшивши терористичні зусилля.

В інформаційній сфері для нас також зрозуміла логіка ворога – нав'язати світу мантру «ми за мир та припинення вогню», домогтися заморожування конфлікту за рахунок того, що США, інші наші партнери врешті-решт зійдуть з дистанції у спровокованому росією марафоні війни. Для цього москва активно працює в інформаційному просторі, в соціальних мережах. Ставка робиться на те, щоб через сформовані політичні уподобання західного виборця приводити до влади ті сили, які послаблюватимуть антирихкість безпекової допомоги Україні.

Однак, завдяки нашим розвідникам, всі ці плани нам добре відомі, по кожному з них вживаються відповідні дієві контрзаходи. росія вже значно ослаблена героїчним українським опором. Ми і надалі робитимемо все, щоб зазначені плани ворога перетворити лише на фантазії, щоб ціна кожної хвилини агресії перманентно перевищувала спроможності росії утримувати окуповані території і була непосильною для її бюджету та ресурсу.

С.К.: Чи може власний ОПК значно нівелювати плани ворога і яка роль очолюваного Вами комітету у цьому процесі?

О.З: Всі члени комітету усвідомлюють яку цінність становить для українських захисників та захисниць кожен снаряд, кожен безпілотник, тому комітет вживає всі заходи для того, щоб процес постачання на фронт озброєння та боеприпасів власного виробництва став безперебійним, забезпечував необхідну кількість продукції

Перші результати вже є. Через страх перед продукцією українських виробників чорноморський флот росії перебуває у вкрай тривожному стані, час від часу недораховуючи своїх сил та засобів. Нерідко українські безпілотники збільшують географію своїх маршрутів, гучно нагадують росіянам, що згідно путінських оцінок так званої СВО «не все так однозначно». І це ще ми не на повну запустили

співпрацю з партнерами. Всіх деталей розкрити не можу. Як приклад, наведу готовність міноборони США створити в Україні фактично новий оборонно-промисловий комплекс на основі нових виробничих технологій. Про це офіційно оголошено заступником міністра оборони США Біл ЛаПланте на конференції ComDef 2023. Планується застосування технологій 3D-друку для виготовлення запасних частин та інших компонентів.

Франція, продовжуючи свою підтримку України, також уклала з українськими великими виробниками військової техніки, з малими та середніми підприємствами, стартапами, що працюють у сферах артилерії, бронетехніки, безпілотників, розмінування і таких прикладів можна наводити ще багато. Загалом, очільником НАТО у Стокгольмі під час виступу на промисловому форумі НАТО визначено, що європейська оборонна промисловість має три головні завдання: підтримати Україну, вирішити оборонні потреби союзників по Альянсу та утримати НАТО на вістрі технологічного прогресу.

С.К.: Наостанок. Ви говорили про велику кількість парламентських зустрічей з колегами з країн-партнерів. Які питання вони ставлять Вам найчастіше?

О.З: Питання задають різні, залежно від контексту тематики нашої зустрічі. А от які найбільш запам'яталися, то це про те, де українці беруть сили для стійкості національного супротиву. Як нам вдається гартувати волю до перемоги

С.К.: І що Ви їм відповідаєте?

О.З: Це найлегше запитання, до того ж, не забувайте, що я в парламенті представляю Черкащину – край козацтва, місце народження Б. Хмельницького, Т. Шевченка. Поясню партнерам про генетичний код українців, який спирається на велику духовну спадщину, сформований віками у боротьбі за свою державність. Розповідаю про козацький волелюбний характер, про ментальну та культурну прірву між нами та російським окупантом.

Важливе місце під час таких розмов займає лідерство Президента Зеленського у нашому національному спротиві, мужність захисників та захисниць України, а також конкретні приклади з їх подвигу. На завершення завжди закликаю спільними зусиллями досягнути спільної Перемоги над спільним російським ворогом. ■



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ. ГОДУВАТИ ЧИ НЕ ГОДУВАТИ?

Проект «Podpora zdraví pro Ukrajinu», який проходить на базі Національного Інституту Здоров'я Чехії (SZU), фінансово підтримує компанія UNICEF. Мотто UNICEF – «Піклуємося про кожну дитину». Діяльність організації поширюється на 193 країни і стосується підтримки всебічного розвитку дітей, починаючи з народження.

Матеріал надав: Розмову провела і записала тренер-медіатор проекту «Podpora zdraví pro Ukrajinu» ЮЛІЯ ЖАРІКОВА.

Досвідчені професіонали і медіатори UNICEF інформують батьків різних національностей як надати дитині найкраще від народження. Для немовляти найкраще – це грудне вигодовування. Очікувано, окрему увагу UNICEF приділяє інформуванню та навчанню як жінок, так і лікарів правилам грудного вигодовування. Грудне вигодовування – це унікальний природний процес, який дозволяє виростити здорового дитину будь кому, незалежно від статків. Грудне вигодовування зумовлює формування близькості між матір'ю та дитиною та теплої атмосфери в родині. Саме про грудне вигодовування сьогодні поговоримо з лікаркою-неонатологом Любов Глодіан.

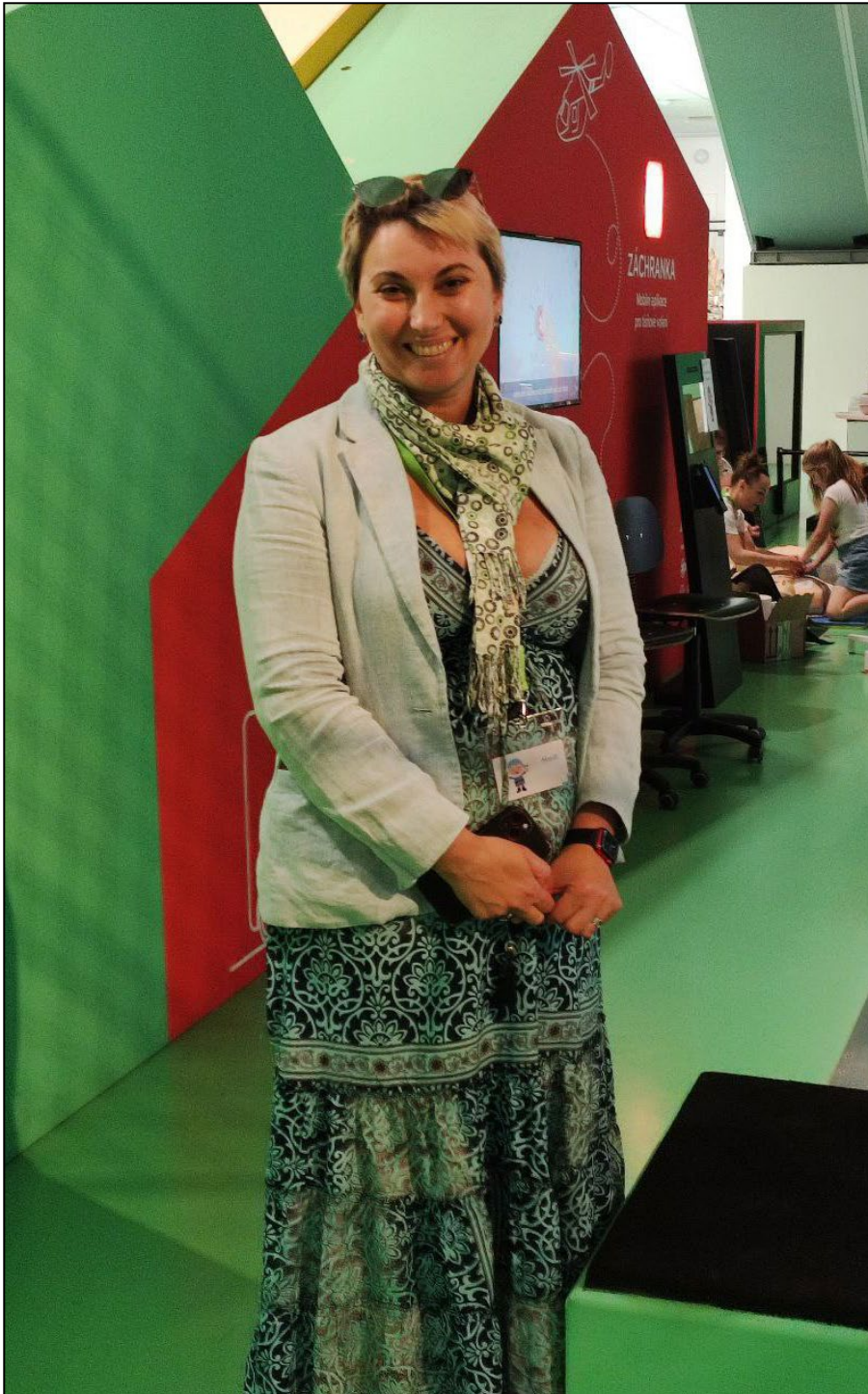
Пані Любов, в сьогоднішні, коли полиці магазинів заповнені товаром за будь якою ціною, проблема харчування немовлят вирішена. Необхідно просто піти до магазину та купити суміш. Все просто. То, чому саме підтримці грудного вигодовування UNICEF приділяє таку велику увагу?

Передусім, материнське молоко є найкращим харчуванням для дитини. Грудне молоко забезпечує немовля усіма необхідними поживними речовинами. Особливого значення грудне вигодовування набуває для передчасно народжених діток. Склад грудного молока змінюється залежно від віку дитини, тому повністю

його неможливо замінити ніякою сумішшю. І, по друге, тісний контакт з матір'ю під час годування груддю зумовлює відчуття безпеки у дитини, що необхідно їй для правильного психічного і фізичного розвитку.

Як тип вигодовування впливає на імунітет дитини?

Вже доведено, що антитіла матері входять до складу грудного молока і захищають дитину від більшості вірусів та бактерій, особливо тих, які призводять до запалення дихальних шляхів та травного тракту. Тому, не БАДи, а саме грудне вигодовування вважається найкращою профілактикою цих захворювань у немовлят.



І, навіть, якщо ваша дитина захворіє на гостру респіраторну інфекцію, то на грудному вигодовуванні перенесе її набагато легше.

А чи впливає тип вигодовування на подальше життя дитини?

Звичайно, різниця між груднічками та тих, кого годували штучними сумішами, є і подекуди суттєва. Наприклад, питання зайвої ваги. Вже у передшкільній, яких рано припинили годувати грудним молоком, частіше зустріча-

ється надмірна вага, виявляються перші ознаки діабету та алергії. В аналізі крові часто виявляються високі показники холестерину. Саме тому Всесвітня організація охорони здоров'я пропагує грудне вигодовування як доступну та ефективну стратегію у глобальній боротьбі з дитячим ожирінням.

До якого віку дитини рекомендовано виключно грудне вигодовування?

Фахівці рекомендують виключно грудне вигодовування до 6 місяців.

Це означає, що дитина, яка годується грудьми, не потребує ніякої додаткової рідини, навіть води.

Багато жінок мають сумнів щодо грудного вигодовування, тому що бояться набрати зайву вагу, або взагалі не знають про цілющі ефекти грудного вигодовування саме для матерів.

Дійсно, грудне вигодовування зумовлює швидке повернення організму матері в стан до вагітності. Крім того, йдеться про безпеку для жінки. В післяпологовому періоді існує великий ризик виникнення післяпологової кровотечі. Якраз, раннє прикладання дитини до грудей сприяє скороченню м'язів матки та зменшує ризик кровотечі. Продовження грудного вигодовування і далі захищає жінку від післяпологової депресії. Ну, і загально відомий факт, що грудне вигодовування знижує ризик раку молочної залози та яєчників, діабету, остеопорозу, захворювань серця і судин.

І тим не менш, існує чимало упреждень щодо годування грудьми. Один з таких мітів про те, що не всі жінки можуть годувати грудьми. Враховуючи перенасиченість інформацією, деякі люди навіть «доводять» це, використовуючи на свій манер наукові дослідження. Як ви порадите жінкам організувати процес вигодовування?

По-перше, годувати можуть всі, інакше людство не вижило б. Неонатологи рекомендують починати вже в першу годину після пологів, оскільки смоктальний рефлекс у дитини у цей час найсильніший. А чим більше вона смокче, тим більша кількість молока утворюється в грудях. Тому, для ефективного грудного вигодовування необхідно прикладати до грудей дитину часто. Спочатку це необхідно робити дуже часто, на вимогу дитини. Тому так важливо, особливо у перші дні після пологів, постійно бути з дитиною та не залишати її на тривалий час. З часом у дитини сформується власний графік, який буде відповідати її індивідуальним потребам. У тому випадку, якщо через стан здоров'я жінка не може перебувати з дитиною постійно, аби зберегти лактацію, грудне молоко рекомендовано зціджувати і годувати дитину з ложечки.

А якщо годувати дитину з пляшечки?

Смоктання з пляшечки відбувається по-іншому. Смоктати з пляшечки на-

багато легше, і потім дитина може відмовитися знову повернутися до грудей. З цієї ж причини не рекомендується новонародженим давати пустушку. Альтернативним способом є, наприклад, годування з ложечки або шприца.

Не завжди все виходить з першого разу, і часто потрібно вчитися новій навичці. До кого можна звернутися, якщо з якихось причин грудне вигодовування не вдається?

Першу консультацію жінка отримає від лікаря або акушерки, які знають все про стан дитини. Вже після повернення з пологового будинку додому, можна звернутися до консультанта з питань лактації. Цих фахівців можна знайти в усіх регіонах, або на сайті Національного центру лактації Також, можна скористатися послугами Національної лінії грудного вигодовування, зателефонувавши їм за номером 420 261 082 424 або ознайомитися з інформацією на сайті Онлайн-консультацій «Лактаційної ліги».

Всі консультації безкоштовні.

Коли рекомендовано вводити перший прикорм дитині?

Прикорм слід вводити не пізніше 6-го місяця. І навпаки, не варто давати дитині щось додатково до досягнення нею 4-місячного віку. Під час профілактичного огляду дитини лікар-педіатр проінструктує щодо графіку введення прикорму. Але, пам'ятаємо, що введення прикорму не повинно призвести до надмірного обмеження або навіть припинення грудного вигодовування.

Які рекомендації надають лікарі щодо харчування дитини після 6 міс життя? Які види прикорму рекомендують педіатри?

Починають з овочів. За один раз завжди вводять лише один вид овочів. Другим прикормом буде пюре з нежирного м'яса та фруктів, третім – каші. Будьте уважні при покупці зернових каш. Звертайте увагу на те, для якого віку призначена конкретна каша.

Їжу для дитини не можна підсолоджувати, солити та додавати приправи. В жодному разі не можна давати копченості, консервовані овочі, шоколад, хліб та випічку. А також коров'яче молоко, яке не рекомендується дітям до 1 року.

Чи є якісь обмеження у дієті для мам-годувальниць? Що можна а чого не можна?

Жінкам-годувальницям категорично не можна вживати алкоголь, навіть пиво. Алкоголь легко потрапляє у грудне молоко та може у ньому залишатися протягом багатьох годин.

Грудне вигодовування захищає жінку від післяпологової депресії. Загально відомий факт, що грудне вигодовування знижує ризик раку молочної залози та яєчників, діабету, остеопорозу, захворювань серця і судин.

Від алкоголю п'яніє не лише жінка, а і дитина. Крім того, алкоголь негативно впливає на здатність матері піклуватися про свою дитину і на сам процес грудного вигодовування. Те ж саме стосується куріння. Нікотин проникає в грудне молоко, змінюючи його смак, тому малюки можуть навіть відмовлятися від нього. Куріння також знижує об'єм грудного молока та значно підвищує ризик синдрому раптової смерті немовляти. Діти курців частіше страждають від кольок, менше набирають вагу та мають проблеми з диханням та більше збуджені.

Чи слід мамі-годувальниці дотримуватися спеціальної дієти?

Спеціальної дієти для годувальниць не існує. Слід дотримуватися принципів різноманітного та збалансованого харчування. Необхідно їсти регулярно, надавати перевагу якісним і свіжим продуктам, великій кількості фруктів та овочів. Але є певні обмеження, наприклад, рекомендовано уникати вживання сирих продуктів. Слід також споживати достатню кількість кальцію, наприклад, з молочних продуктів, а також йоду, який міститься у морській рибі. Необхідно багато пити рідини. Можна спокійно випивати 2-3 літри рідини за день. Зазвичай це вода та трав'яний чай. Наприклад, чай для грудного вигодовування відмінно сприяє утворенню грудного молока. А ось споживати напої з кофеїном не рекомендовано.

Часто жінки становлять питання щодо вживання цитрусових, або, наприклад, полуниці, зважаючи на усталений погляд на подібні продукти, як джерело харчових алергенів. Що говорить сучасна наука про це?

Сучасний погляд на харчування мам-годувальниць не передбачає поділ продуктів на ті, які призводять до алергії та ті, які не призводять. Ба більше, є сталі рекомендації дотримуватися звичної для жінки дієти. Не заборонено і вживання овочів та фруктів за сезоном, навіть, рекомендовано. Звісно, не варто вживати надмірні порції, іншими словами, їсти «за двох».

Продукти, які вважаються потенційними алергенами рекомендовано вводити поступово і в невеликих кількостях. При цьому необхідно відслідковувати реакцію організму дитини і свого. Наприклад, в травні можна насолодитися улюбленим смаком полуниці. Можна впродовж 3 днів з'їдати по одній-дві ягоди за день, занотувати це в харчовий щоденник і реагувати відповідно до стану дитини і свого самопочуття. Новий продукт дозволено вводити не раніше, як раз у три дні.

А якщо жінка за станом здоров'я потребує постійний прийом ліків, можна продовжувати грудне годування?

Щодо прийому ліків завжди необхідно проконсультуватися зі своїм лікарем, який з урахуванням грудного вигодовування скорегує лікування так, аби не нашкодити дитині.

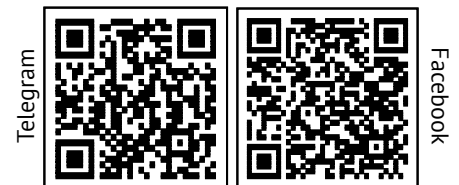
Що побажаєте нашим читачам напередодні Різдва, пані докторко?

Бажаю всім здоров'я, і мамам і дітям. Не забувайте повноцінно відпочивати, аби мати силу подолати стрес. Дотримуйтеся принципів здорового харчування та прислухайтесь до себе та до дитини. Будьте здорові та насолоджуйтеся материнством! ■

Корисні посилання

<http://www.kojeni.cz/maminkam/poradci/>
<http://www.kojeni.cz/liga/>

Інформаційна підтримка здоров'я українців у Чехії





ПЕРЕДПЛАТА МІСЯЧНИКА «ПОРОГИ» ВСЬОГО ЗА **500 CZK / РІК** РАЗОМ З ПОШТОВОЮ ПЕРЕСИЛКОЮ.

Замовити часопис можна таким чином:
вислати кошти на рахунок: **1925774379/0800**
і повідомити редакцію про оплату та адресу замовника.
Інформація: **uicr@centrum.cz**
або на: **ukrajinci.cz/ua/casopis-porohy**



QR Platba

 **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.



🌐 www.prelepkyanaklavesnici.cz
✉ info@prelepkyanaklavesnici.cz
☎ +420 721 751 155

English version:
🌐 www.keyoverlay.com

СКИДКА 20%
при закупівлі
будь-яких наклейок
та безкоштовна
доставка
при закупівлі
над 500 Крон
Код для скидки:
porohy



СУБОТНЯ УКРАЇНСЬКА ШКОЛА «ЕРУДИТ» В ПРАЗІ ЗАПРОШУЄ



- ✓ Бажаєте отримати українську освіту за кордоном?
- ✓ Ви хочете знати традиції та звичаї нашого народу?
- ✓ Ви готові наполегливо працювати над собою?

НАБІР УЧНІВ (1-11 класи).

В нас ви отримаєте документ державного зразка України.

Адреса:

Прага 1, ZŠ Uhelný Trh 4
www.erudyt.cz,
facebook.com/Erudyt,
susherudyt@gmail.com,
тел. +420 774 497 994

ПРОЕКТ "МЕДІАТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ УКРАЇНИ"

Для інтеграції та адаптації новоприбулих українців важливо підтримувати та зміцнювати психічне, фізичне та соціальне здоров'я, допомогти знайти себе та забезпечити комфортне життя.

Відвідування всіх заходів - БЕЗКОШТОВНО

Психологічна
підтримка

Фізична активність

Доступність медичної
допомоги

Харчування

Профілактика інфекційних
захворювань та вакцинація

Підтримка майбутніх матерів та
догляд за новонародженими

В рамках проекту реалізуються лекції з інтерактивними іграми для дітей та з практичними заняттями для дорослих.

+420 725 191 373
ua.unicef@szu.cz



Facebook



Telegram



Instagram