

## ЩО ТАКЕ КОЛЕКТИВНА ТРАВМА І ЯК ВОНА ВИНИКАЄ

*Нашу історію роками переписували, спотворювали, наші травми замовчували й заперечували, нашу інтелігенцію вбивали, а мову намагалися знищити. Усе це – наш колективний біль, який був опорою нашої індивідуальності сторіччями.*

**/ стр. 14-15**



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



2-7

Колонка в соцмережі: захисник;  
Хроніки громади; Дайджест; Актуально;  
50 тисяч українців втратили руки чи ноги;

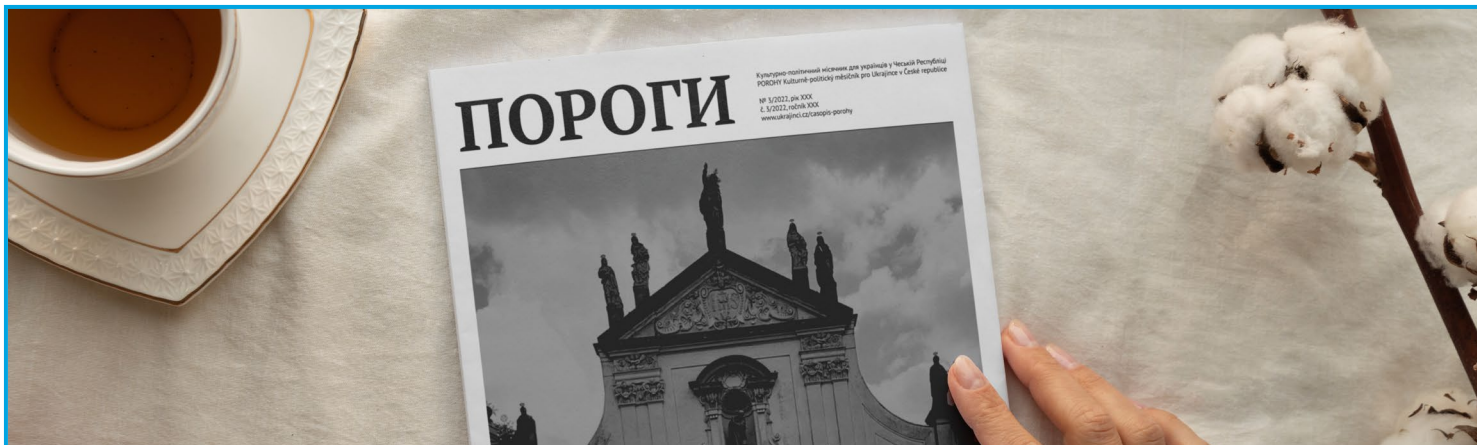
8-13

Людина: Як розвивається волонтерський  
рух у Чехії від початку повномасштабного  
вторгнення росіян до України;

14-22

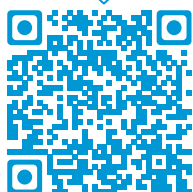
Держзабезпечення: військова жіночність;  
Вірші: "Сон майбутньої ночі"; Здоров'я:  
Ментальна гігієна, розмова з психологом





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

Посилання  
на формуляр



Замовити часопис можна таким чином:  
вислати кошти на рахунок: **1925774379/0800**  
і повідомити редакцію про оплату  
та адресу замовника.

Інформація: [uicr@centrum.cz](mailto:uicr@centrum.cz)  
або на: [ukrajinci.cz/ua/casopis-porohy](http://ukrajinci.cz/ua/casopis-porohy)



QR Platba

## PRAGUE MAIDAN

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР NUSLE  
ЦЕНТР ДОПОМОГИ УКРАЇНІ

- Празький Майдан" є неприбутковою організацією, яка веде просвітницьку діяльність, допомагає в адаптації та інтеграції людей до чеського культурного, економічного, правового та суспільного життя.
- Український Центр Nusle, який було створено після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, допомагає українським біженцям у пошуку житла, працевлаштування, медичної підтримки, навчання дітей, а також надає консультації, психологічну та соціальну підтримку.
- Центр також приймає та відправляє гуманітарну допомогу, а також надає безпосередню допомогу українським військовим, госпіталям, лікарням у зоні активних бойових дій.



**Pražský Majdan, z.s.**

office@maidan.cz

UA | + 420 602 243 980  
CZ | + 420 775 781 997

Táborská 500 / 30, Praha 4  
ПО-ПТ 10:00-18:00, СБ 10:00-17:00

# ЗАХИСНИК

Текст: ОЛЕКСІЙ СЕВРУК

**М**и зустрічаємося в невеличкому селищі в Устецькому краї. Мій товариш з ним їде робити інтерв'ю для регіональної газети, я їду, щоб перекладати. Володя у телефон говорить російською. Та коли я при особистій зустрічі запитую, як йому зручніше, перемикається на українську, яку прокладає поодинокими русизмами. Володимир — звичайний хлопець із Харківщини, із селища, на самому кордоні з Донецькою областю.

В цивілу — водій вантажівки. Має п'ятеро дітей. Нова подруга, з якою познайомився під час ротації і приїхав у Чехію. Війна для нього не почалася в лютому минулого року. Два роки Володя відслужив у АТО. Відразу після повномасштабного вторгнення пішов добровольцем на фронт. Був у артилерії, обслуговував міномет і РПГ. Потім — командир розвідувального загону. Чотири контузії, осколкові поранення (робить рух, з якого стає зрозумілим, що з голови до ніг, потім лиш відмахнеться: що тут говорити). Був під Харковом, у Сумській області, обороняв Бахмут, потім — державний кордон з Білгородською областю. Каже, там було найгарячіше. Каже, що в Бахмуті росіяни також стріляли щохвилини, але коли їм вдавалося перерізати канали постачання, то якийсь час було спокійно. Тут це було неможливе. Каже, наше постачання було в нормі, проте траплялося, що тиждень, а той два доводилося бути без їжі і води. Каже, існують такі чарівні таблетки — кидаєш їх у технічну воду і можеш пити. Декілька разів під час інтерв'ю підкреслює: нам потрібна зброя, якомога більше зброї від наших союзників. Він багато сміється. Навіть тоді, коли говорить про поранення і втрати. Каже, що у разі потреби піде знову. Та зараз він мріє осісти в Чехії. Він знову працює водієм. Його подруга — кухаркою. Роблять те саме, що й вдома. Їхні близькі вирішили залишитися в Україні — або повернутися. Мовляв, що дома — це дома. Вони переживають за своїх близьких, бо може прилетіти будь куди. Володя виглядає дещо втомлено, проте він переконаний у нашій перемозі. Бо що лишається? Бо оку-



Фото з архіву Володимира

панті прийшли вбивати. Бо витискування агресорів — це праця, яку необхідно зробити. Відвоювати свою країну, свій дім, унеможливити росіянам подальші терор і вбивства.

Вже в машині, по дорозі назад, мені спаде на думку, що Володя, який останні півтора року активно ліквідував окупантів, і його подруга — вони, певно, і є представниками тієї міфічної “російськомовної меншості”, яких Путін вирішив “захищати” невідомо від кого. І в цьому він фатально помилився. Таких, як Володя — тисячі і тисячі, всі вони — без пафосу відважні і тверді, невимовно вмотивовані і першими зустрічають ворога. Вони, до значної міри, й творять армію захисників, яка повиганяє зло з українських сіл і міст. ■

**Пороги** – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 8/2023, рік XXX. Підписано до друку 24 вересня 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, інформгентств 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 8/2023, ročník XXX. Uzávěrka: 24. Zář 2023. **E-mail:** uicr@centrum.cz, **web:** www.ukrajinci.cz/cs/casopis-porohy/, registrační číslo: МК ČR/7044. **Číslo připravili:** Bohdan Rajčinec, Elvira Bozhani, Oleksij Sevruc, 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 Inicijativa v ČR, z.s., Voceľova 3, Praha 2, IČO: 60448296, **kontakt:** uicr@centrum.cz, www.ukrajinci.cz.; Facebook.com/ukrajinska.uicr, **číslo účtu:** 1925774379/0800.



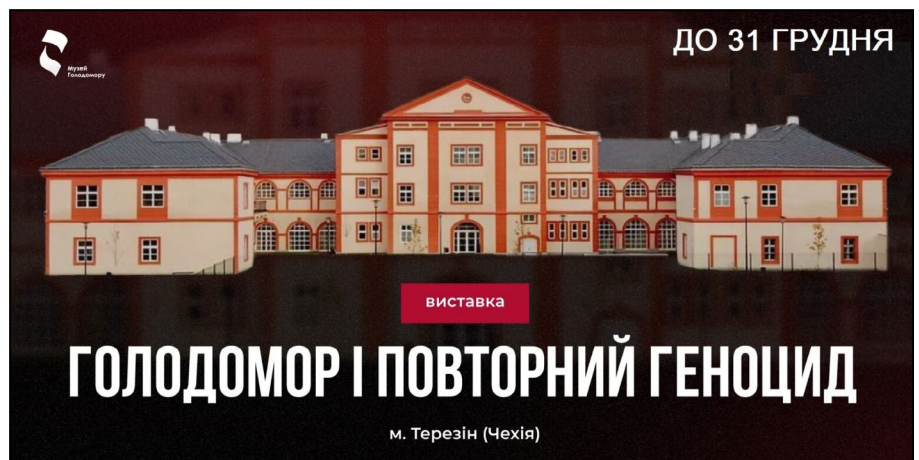
## У МІСТІ ТЕРЕЗІН ДО КІНЦЯ РОКУ ТРИВАЄ ВИСТАВКА «ГОЛОДОМОР І ПОВТОРНИЙ ГЕНОЦИД»

**В**иставка діє у Домі Візера у місті Терезін. Вона присвячена не лише голодомору в Україні 1932-1933 років, а й його запереченню та викривленню аж до сьогодні. Вхід – безкоштовний.

У Домі Візера у місті Терезін Устецького краю діє виставка, присвячена трагічним подіям голодомору в Україні 1932-1933 років. Тему підготували та опрацювали історики Центру вивчення геноцидів у співпраці із польськими та українськими колегами.

Відвідувачі можуть дізнатися не лише про те, як насправді стався Голодомор, під час якого сталінський апарат убив до семи мільйонів українських чоловіків, жінок і дітей. Виставка також присвячена запереченню цього геноциду та нерозумінню масштабів цієї трагедії аж до сьогодні.

*«На виставці також можна побачити паралелі між політикою Сталіна та сучасною російською агресією проти України. Є й інші аспекти, які слід розглядати – наприклад, спроба нинішнього російського керівництва спричинити голодомор через заборону експорту українського зерна. Цього разу вже навіть йдеться про міжнародний масштаб»,* – додає



Крбец. Виставка про Лемкіна Виставка супроводжується унікальним сучасним фото- та візуальним матеріалом. Вона є не лише спогадом про трагічну подію, а й застереженням та можливістю обговорити важливість міжнародного права та солідарності в контексті нинішньої ситуації, коли російська агресія проти України триває. У вересні місяць виставка працює з п'ятниці до неділі, від 11:00 до 16:00. Для груп, в тому числі шкільних, можна домовитися про спеціальну дату екскурсії в неробочий час. Вхід на виставку вільний.

У постійній експозиції в Домі Візера також можна відвідати виставку «Покарання за злочин без назви», яка відображає історію життя польського адвоката єврейського походження Рафаеля Лемкіна та шлях до визнання геноциду злочинцем за міжнародним правом. Діє панельна виставка перших шпальт іноземних ЗМІ, що повідомляють про злочини, скоєні Османською імперією проти християнського населення у 1880-1923 роках, або фотовиставка про Арношта Люстіга та сучасний стан фортеці Терезін. ■ [proukrainu.blesk.cz](http://proukrainu.blesk.cz)

## UA LOVEFEST: СВЯТКУЙМО УКРАЇНСЬКУ КУЛЬТУРУ НА КАСАРНІ КАРЛІН!



**П**риходьте скуштувати смачну українську їжу, подивитися на мистецтво, підтримати Україну, розважитися, насолодитися субботою з українськими братами та сестрами, які є однією з найбільших менших груп в Чехії!

Протягом дня доторкніться до світу Українського кіно, переглядаючи короткометражні фільми Київського національного університету театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого [CZ, EN].

### Програма дня:

14:00-21:00 Смачна українська їжа  
15:00-21:00 Сувеніри та ремесло від українських біженців  
19:00-22:00 Концерт українських артистів  
15:00-17:00 UDesign Архітектурний майстер-клас для дітей  
14:00-19:00 Шоу для дітей  
Українська фотовиставка

Вхід на фестиваль безкоштовний, а добровільні внески підуть на аптечки першої допомоги на передову.

### Дата проведення заходу:

7 жовтня. Вхід безкоштовний.

### Місце проведення:

Казарми Карлін, Prvního pluku 20/2, 186 00 Karlín, Прага 8.  
БІЛЬШЕ КОНКРЕТНОЇ ІНФОРМАЦІЇ на: [saveukraine.cz](http://saveukraine.cz) ■

# ХІ-Й РІК ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЧИТАННЯ ТА ПИСЬМА ДРУГОЮ МОВОЮ "БАГАТОМОВНІСТЬ - ЦЕ СКАРБ"

**К**онкурс "Багатомовність - це багатство" призначений для дітей, які походять з різних культурних середовищ або навчаються та спілкуються іншою мовою, окрім чеської. Цей конкурс є особливою можливістю, особливо для українських учнів та інших учнів, які мають іноземне коріння, але кожен, хто любить творити, читати та вивчати мову, може взяти в ньому участь. Він базується на читанні або перечитуванні літературних творів та створенні художніх робіт на основі прочитаного. Конкурс оголошує товариство "Заєдно" в рамках проекту "Друзі". Головна тема цього року - "Символи і традиції народів".

**Спеціальна категорія для українських та інших дітей-біженців:** "Прага - старовинна і сучасна". У цій категорії діти читатимуть і писатимуть чеською мовою. Чеські однокласники виступатимуть у ролі наставників і допомагатимуть українським однокласникам у конкурсі. Всі, хто візьме участь у цій категорії, будуть нагороджені.

**Нагорода для активних вчителів:** "Покровитель багатомовності 2023" - це візит до інституцій Європейського Союзу в Брюсселі. Візит відбудеться навесні 2024 року.

Заявки на участь у конкурсі приймаються з початку навчального року до 20 жовтня 2023 року. Церемонія нагородження переможців відбудеться в Представництві Європейської Комісії в Празі.

Онлайн-форма за QR посиланням: →



Кінцевий термін:  
**20. 10. 2023**

## Конкурс VÍCEJAZYČNOST JE BOHATSTVÍ!

Конкурс дитячої творчості для популяризації вивчення мов та пізнання різних культур

**Спеціальна конкурсна категорія для українських та інших дітей-біженців**

Діти повинні прочитати текст (за допомогою асистентів або однокласників) чеською мовою і створити малюнок на тему Праги - старовинної та сучасної. Діти можуть описати свої творіння чеською або українською мовою. Для знайомства з Прагою вони також можуть скористатися нашими освітніми багатомовними матеріалами на цю тему ([www.kamaradi.eu](http://www.kamaradi.eu)).

**Всі діти-біженці, які візьмуть участь у цій категорії, будуть нагороджені.** Також будуть нагороджені найкращі асистенти, вчителі та чеські діти, які допомагали біженцям у конкурсі.

**Як взяти участь у конкурсі:**

1. Учасник читає текст чеською мовою.
2. Малює малюнок на основі тексту.
3. Заповнює онлайн-заявку на сайті, включаючи GDPR.
4. Підписує роботу та надсилає.

SPOLEK  
**ZAEDNO**

Контактні дані організатора конкурсу:  
kamaradi@zaedno.org  
tel.: +420 603 103 928  
[www.kamaradi.eu](http://www.kamaradi.eu)

unicef pro každé dítě

PRAHA  
**PRAHA**  
PRAHA  
**PRAHA**

## ГРУПА ПІДТРИМКИ – "FOR TEENS"

**П**ростір, для того щоб видихнути, поділитися почуттями, пізнати себе та людей навколо.

Зустрічі будуть проходити безкоштовні під керівництвом Жанети Спілки та Катерини Духонової чеською мовою, з можливістю перекладу з і на українську мову.

Де: Центр LOCİKA, Umělecká 6, Praha 7.  
Коли: Середа 11.10 та 25.10, 22.11 та 29.11, 20.12.2023

**О котрій:** 16:00-18:00

**Вікова категорія:** 13-15 років.

**Кількість місць** – 4-8

У разі зацікавленості, зв'яжіться з нами до 20.9.2023 через e-mail: lindas@centrumlocika.cz або заповніть реєстраційну форму. →





## В ЧЕХІЇ ВІЯВИЛИ РОСІЙСЬКОГО АГЕНТА, ЯКИЙ ПОШИРЮВАВ ПРОПАГАНДУ ПРОТИ УКРАЇНИ

**І**нформаційна служба безпеки (BIS) виявила в Чехії агента, який поширював російську пропаганду на тему війни з Україною.

Як заявив директор BIS Міхал Куделки, російський агент роздавав хабарі у кілька тисяч євро за поширення російської пропаганди. «Цей впливовий агент на прохання одного з вищих органів російської державної влади розподілив тисячі євро з метою поширення в публічному просторі наративів на підтримку зовнішньополітичних інтересів російської федерації в зв'язку з війною в Україні. Навіть публічно відомі особи були використані для цього», – сказав він. Міхал Куделки не назвав імен цих публічних людей. Також він не повідомив, чи затримано цього агента. «Президент Масаарик (перший президент Чехосло-



вакії – ред.) сказав, що брехня є формою насильства. Ми можемо додати, що це насильство, яке загрожує нашій свободі, нашій незалежності, нашій

безпеці. Ми не можемо піддаватися такому насильству, навпаки, маємо боротися з ним», – додав директор BIS. ■ **gromada.cz**

## UANIMALS ПІДПИСАЛИ МЕМОРАНДУМ ПРО СПІВПРАЦЮ З ЄВРОПЕЙСЬКИМ КОНГРЕСОМ УКРАЇНЦІВ



Європейський конгрес українців із центром у Празі підтримав роботу UAnimals та долучився до співпраці. З серпня 2023 року UAnimals підписали меморандум з ЕКУ, що значно розширить фандрейзингові можливості фонду за кордоном. Конгрес готовий забезпечити організацію збору грошей серед потенційних іноземних партнерів UAnimals та вже відкрив рахунок для фонду в європейському банку. UAnimals було створено у 2016 році. З початку повномасштабної

війни UAnimals активно допомагає тваринам із зони бойових дій: евакуацією, кормами та ліками для притулків. Команда розпочала відбудову закладів для тварин, які постраждали від російської агресії. Було запущено всеукраїнську програму безкоштовної стерилізації безпритульних тварин, яка вже діє в Харкові, Чернівцях, Запоріжжі, Києві, Житомирі, Полтаві, Чернігові, Хмельницькому, Черкасах та інших містах.

пор

## УКРАЇНСЬКА СПІЛКА СХІДНОЇ ЧЕХІЇ ДОПОМАГАЄ ІНВАЛІДАМ

Продовжується цікавий проект Регіональної української спілки в Східній Чехії, до якого залучені особи з інвалідністю рухового апарату, – цивільні та військові з України, а саме з партнерською організацією «Закарпатський обласний осередок Української федерації спорту інвалідів». Реабілітаційне лікування проходить в Янських Лазнях. Інваліди не тільки лікуються, але й підписують документи про співпрацю з подібними їм громадськими організаціями, наприклад, «Centrum handicapovaných lužaň, z.s.» Активна співпраця почнеться вже з січня наступного року. Проект здійснюється завдяки партнерам та меценатам у Кралоупоградському регіоні.

пор





## В ПРАЗІ ВІДБУЛАСЯ АКЦІЯ ЗА ЗВІЛЬНЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ З «АЗОВСТАЛІ»



**М**аніфестація «Free Azovstal Defenders» пройшла 23 вересня на Староміській площі в Празі.

Як повідомило Посольство України в Празі, учасники акції зібралися, аби нагадати світу, що понад 500 днів у російському полоні перебувають захисники «Азовсталі». Захід організували громадські організації «Hlas Ukraïny» та «Prague Maidan». «Не віддаючи оборонців «Азовсталі» на обміни, росіяни намагаються приховати дані про військові злочини, які вони вчиняли і досі продовжують вчиняти проти українців», – заявили організатори. В акції також взяли участь родичі оборонців Маріуполя, які перебувають у полоні.

[gromada.cz](http://gromada.cz)

## БЛАГОДІЙНИЙ КОНЦЕРТ СВІТЛАНИ РАЙХЕЛЬ

**Т**алановита співачка, яка виступає на чеських сценах вже не один рік, організувала виступ у CARPE DIEM, неподалік пражської Флори.

*«...Щиро дякую всім, хто прийшов на мій концерт, усім, хто підтримав мою ідею. Дякую Олександрю за музику на сцені. Дякую Еді Чеховій за прекрасний спів і щире співзвуччя. Дякую своїй незламній нації за те, що сьогодні можемо співати прекрасні пісні рідною мовою. Коли інколи на сцені усвідомлюю, що співаю пісню, автора якої ув'язнили, катували чи навіть убили лише за те, що він любив нашу Україну і творив рідною мовою, то це усвідомлення завжди викликає у мене відчуття безмірної покорності, жалю, гніву і гордості водночас. В такий момент відчуваю велику віру в щасливе і вільне майбутнє нашого народу.»*

Для Київського військового госпіталю цього разу Світлані вдалося зібрати 6100 крон. «Це не велика сума, але важлива. Кожна допомога, кожна світла думка, кожна щира молитва важлива і цінна для України», додає співачка. ■



Пор

Фото: Зденек Жалский



## “БІЛЬШЕ У ВЛАДІ ЖІНОК І ДІВЧАТ З ІНВАЛІДНІСТЮ” — У ПРАЗІ ВІДБУЛАСЬ УКРАЇНСЬКА ШКОЛА ЛІДЕРКА

**У** Празі відбулась українська школа політичної участі для дівчат і жінок з інвалідністю “Лідерка”. Наприкінці обрали три проекти для покращення інклюзивності суспільства, які отримають фінансування та підтримку для реалізації в Україні.

Школу політичної участі для дівчат і жінок з інвалідністю “Лідерка” уже втретє проводить українська громадська організація Fight For Right за підтримки Міжнародної фундації виборчих систем (IFES).

Fight For Right займається питанням дотримання прав людей з інвалідністю в Україні. Понад 60% членів організації мають інвалідність. З початку повномасштабного вторгнення команда також допомагає евакуювати людей, надає адресну допомогу, психологічну підтримку та юридичні консультації. За час повномасштабної війни у Fight For Right надали допомогу понад 15 000 людей з інвалідністю, зазначає голова організації Юлія Савчук.

Цього року, через повномасштабне вторгнення Росії в Україну, школу проводили у Празі.

З понад півтори сотні поданих заявок 40 учасниць взяли участь в онлайн-тренінгах, після чого 15 з них отримали запрошення до Праги. Під час чотириденного навчання учасниці мали змогу прослухати лекції та поспілкуватись із тренерками з України та світу. Серед спікерок були відомі активістки, політикині, адвокаційниці та медійні персони, наприклад, голова Центру прав людини “Zmina” Тетяна Печончик, засновниця українського бренду одягу “Femka” Олександра Щербачова, заступниця посла Великої Британії у Чехії Кейт Дейвенпорт, правозахисниця та Нобелівська лауреатка Олександра Матвійчук, перша ізраїльська нечуюча депутатка Ширлі Пінто та інші.

Ширлі Пінто зазначає — бути жінкою з інвалідністю у політиці непросто одразу з двох причин. По-перше, ти жінка. По-друге, маєш інвалідність. “Ви маєте питати людей, просити, щоби вам допомогли. Маєте бути проактивними, сміливими. Коли ви вірите у себе, коли ви тяжко працюєте та проявляєте сміливість, увесь світ мобілізується для вас” — радить депутатка. Аріна — учасниця школи “Лідерка” та членкиня Молодіжної



Спікери і спікерки школи політичної участі дівчат і жінок з інвалідністю “Лідерка”. Прага. Фото: Маргарита Голобродська

ради при ОВА у місті Хмельницький — розповідає, що до свого першого засідання ради долучитись не змогла. Зала засідання була розташована на другому поверсі у приміщенні без ліфта. Оскільки варіант онлайн-підключення не було передбачено, Аріну за її дорученням представляла мама.

**“Я слідувала за усім, що відбувалось у залі засідання, брала участь у голосуванні. Лиш фізично не могла бути присутньою. Поки що, вони були не готові”** — зазначає Аріна.

Перешкоди на шляху до політичної участі часто виникають на самому початку, на рівні власних упереджень, зазначає Ширлі Пінто. Вона ділиться своїми враженнями про те, чому важливо підтримувати людей з інвалідністю і надавати їм інструментарій для суспільно-політичної залученості.

**“Люди питають: що про мене подумають? Наскільки важливо, щоб саме я могла ставити питання і робити щось? Все життя вони (дівчата і жінки з інвалідністю — ред.) жили у певній бульбашці, де люди піклувалися про них і допомагали їм. І багато хто не знає, як зробити перший крок. А тепер вони мають навчитись, як цей крок зробити. А що думають люди про вас — не звертайте увагу. Спочатку подумайте про себе”**.

П’ятеро випускниць школи отримали можливість пройти стажування у європейських та українських інституціях, де отримають можливість розвиватись кожна в обраному напрямку діяльності. У попередні роки випускниці стажувались у Комітеті ВРУ з питань соціальної політики, Центральній виборчій комісії, Офісі Віцепрем’єра з питань європейської та євроатлантичної інтеграції, Українському культурному фонді, Офісі уповноваженого з прав людини, Офісі Радниці — Уповноваженої Президента України з питань безбар’єрності, Міністерстві соціальної політики.

За підсумками чотириденного інтенсиву у школі “Лідерка” журі також обрали три проекти, які будуть підтримані Ukrainian Disability Fund. Проекти зосередяться на: психологічній підтримці та освіті для нечуючих жінок, підтримці розвитку підприємництва людей з інвалідністю, інтерпретації законів України для людей з вадами зору та слуху.

Обрані ініціативи отримають фінансову підтримку та необхідний менторинг для того, щоби реалізувати свої проекти в Україні. ■

Маргарита Голобродська  
proukrajinu.bleesk.cz



## 50 ТИСЯЧ УКРАЇНЦІВ ВТРАТИЛИ РУКИ ЧИ НОГИ: АМПУТАЦІЯ ДОСЯГЛА МАСШТАБІВ ПЕРШОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ

**Ц**я цифра проливає світло на приголомшливу людську ціну 17-місячної російської війни, яка буде відчуватися десятиліттями, коли покоління людей з інвалідністю повертатиметься до цивільного життя.

Кількість серйозних поранень, спричинених війною, становить 200 тисяч. Близько 10% серйозних поранень, як правило, вимагають радикального рішення – ампутація кінцівок. Це за нижньою оцінкою київської благодійної організації Hour Foundation.

Пише [ukrayina.pl](https://ukrayina.pl)

За 17 місяців повномасштабної війни близько 50 тисяч українців втратили руки чи ноги, повідомляє американське видання The Wall Street Journal із посиланням на оцінку найбільшого у світі виробника протезів – німецької компанії Ottobock – та її медичних партнерів.

Для порівняння, близько 67 тисяч німців і 41 тисяча британців втратили кінцівки під час Першої світової війни, коли ця процедура часто була єдиною можливістю запобігти смерті. Менше ніж 2 тисячі американських ветеранів вторгнення в Афганістан і Ірак пережили ампутації, — пише WSJ.

Видання наводять історію 19-річної української військової Руслани Данілкиної, яка в лютому потрапила під обстріл поблизу лінії фронту в районі Запоріжжя. Осколками їй відірвало ліву ногу вище коліна. Вона стискала відірвану стегнову кістку і дивилася, як медики кладуть її відірвану ногу в машину, перш ніж відвезти до лікарні.

Нещодавно дівчина ступила свої перші кроки з допомогою протеза. Вона активно веде свою сторінку в Інстаграм, де розповідає про свої переживання і відчуття після втрати кінцівки. Район. Життя зібрав кілька мотиваційних цитат з інстаграм-сторінки Руслани.

**“Після 10 лютого 2023 року (це день, коли я попала під обстріл) моє життя поділилось на до та після. Багато хто навіть не уявляє, який я пройшла шлях за ці два місяці. Пекло з щипотками раю. Потім навпаки, рай з присмаком пекла. Я майже заставляла себе жити кожного дня. Я прокидалась і перші думки в голові «ти повинна»”,** – зізнається Руся.

**“Не зупиняйтеся! Я хочу показати вам, що бути вродливими та щасли-**



Руслана Данілкина / Фото інстаграм [rusya\\_danilkina](https://www.instagram.com/rusya_danilkina)

**вими можна, не дивлячись ні на що! Я буду руйнувати стереотипи лише для того, щоб ви бачили, що в цьому житті можливе все!”** – закликала 19-річна військова.

**“Просто хочу вам сказати: Радійте кожній хвилині життя. Цінують кожну мить. Звертайте свою увагу на різні дрібниці”.**

**“Колись настане час, коли все закінчиться. Але жити треба тут та зараз! Я хочу, щоб кожен з вас насолоджувався своїм життям, не дивлячись на тяжкий час!”**

**Поради від Руслани Данілкиної**

Що Руслана зрозуміла за час після поранення:

- цінувати те, що маєш
- в житті не треба боятися пробувати щось нове
- якщо чогось хочеш, це треба брати та робити
- нічого не треба боятися (думки матеріальні)

- життя тільки одне, його треба випробувати
- ніколи не переживати за думки інших людей
- любити себе по справжньому
- не витрачати свої нерви абияк

**“Наша нація найсильніша! В нас самі витримані люди! Тому ніхто та ніщо нас ніколи не подолає!”** – впевнена Руслана.

**Ампутацій в Україні може бути більше**  
Руслана Данілкина одна з 20-50 тисяч українців, які втратили одну або більше кінцівок з початку війни. Про це свідчать дані протезних фірм, лікарів і благодійних організацій, які раніше не розголошувалися.

У матеріалі WSJ йдеться, що фактична кількість ампутантів може бути вищою, оскільки для протезування потрібний час, і деякі постраждалі чекають на ампутацію впродовж тижнів або навіть місяців після поранення. ■



# ЯК РОЗВИВАЄТЬСЯ ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ У ЧЕХІЇ ВІД ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РОСІЯН ДО УКРАЇНИ

*Галина Василенко є координаторкою Празької криївки, центру збору допомоги, і зазначає, що багато українок з окупованих територій приєдналися до плетіння маскувальних сіток, квімор та іншої волонтерської діяльності. Алла Ветровцова запитувала у Галини Василенко, як розвивається волонтерський рух в Чехії, чи продовжують активно допомагати чехи після початку повномасштабного вторгнення росіян в Україну та які зараз нагальні речі для фронтовиків.*

Спілкувалася: АЛЛА ВЕТРОВЦОВА

– Пані Галино, ви є у волонтерському русі фактично від 2014-го року і у вас вже інші можливості і досвід. Ви дуже гарно підключилися до допомоги у цій великомасштабній війні.

– Я займаюся допомогою армії, хоча я вважаю, що це навіть не так допомога, як просто громадянська позиція. Це обов'язок кожного. Якийсь час я переключалася більше на інформаційну війну, бо був період, коли допомога нашій армії вже не була так потрібна. Тому що до неї приходила допомога, і держава старалася. Було зрозуміло, що рано чи пізно великомасштабна війна все-таки буде. Тому що Путін не залишив собі шляхів відступу, і відійти просто так з України... я не знаю, хто міг вірити у те, що ось він просто повернеться і піде геть. Тому ми якось готувалися, і сітки плелися у Празькій криївці. В соцмережах також повідомлялося, що ось є місце, де ми плетемо сітки і збираємо допомогу для нашої армії. З 19-го року я в Празькій криївці. Це була така інформативна підготовка, бо допомога до 22-го року була насправді мізерна з криївки.

– Криївка в допомозі Україні зіграла ключову роль. А Чехія, яка перекрила окупацію в 1968-му році, прекрасно розуміла, що цим діло не закінчиться. Що надалі буде якась спроба нас шантажувати.



– До 24-го лютого в нас була така своя, закрыта, комуніта. Я з великою теплотою згадую ті часи. Після 24-го лютого я з'ясувала, що про нас знає дуже багато людей. Тому що приходили і воїни, які екіпірувалися і йшли в Україну, і приходило дуже багато людей, приносили допомогу для цих воїнів, і фінансову допомогу. Я була дуже приємно здивована, що люди знали,

що потрібно. Вони бігали по військових магазинах, вони приносили броніки, розгрузки, наколінники, рукавиці.

– Приходили тільки українці, чи й чехи?

– Багато приходило чехів. Ті, котрі по сусідству з Празькою криївкою. Денно заглядало дуже багато людей, і вони питалися: «скажіть, що принести». Чехи як народ, який любить туризм,



принесли дуже багато спальних мішків. Вони приходили, вибачалися, казали: «я перепрошую, в мене є палатка, каріматка, спальний мішок, він мій, я його віддам. Ви не будете ображатися, що він користований?»

**– Галино, допомога Україні від чеських добротинних організацій залишається суттєвою. Деякі з них, як Команда про Україну/ Team4Ukraine та Paměť národa, приєдналися до святкування Дня Незалежності України на пражському Виставищі 2-го вересня. Люди могли підійти до їхніх стендів та поспілкуватися з чеськими волонтерами. Але наскільки змінилася позиція українців? Наскільки вони стали активнішими, чи як взагалі відбувався розвиток цього руху?**

– З початком війни до Чехії прийшла величезна хвиля українок, які були змушені покинути свою домівку. В нас зараз у кривці 67 дівчат, що покинули свою домівку.

Юлія одна з них. Дівчина чітко виділяє мету та ціль у цій волонтерській діяльності. Наприклад, на святі до Дня незалежності України жінки з кривки приготували не тільки фотосесію на фоні кікімори, але й приготували смачну аджику, з креативним підходом до її цілющих якостей: «Москва має палати». Юлія на святі на пражському Виставищі розповіла:

*«Ціль є, вона дуже практична. Ми хочемо завдяки тим виробам, які приготували жінки з Пражкої кривки зібрати гроші на подальшу виробу маскувальних сіток, це те, чим займається Пражська кривка. А якщо брати більшу ціль, як мету, то я думаю, це як у всіх: показати згуртованість всіх українців. Через певний час, через півтора роки повномасштабного вторгнення підтримати один одного».*

**– Куди підуть зібрані кошти?**

«Один з напрямків, яким займається Пражська кривка, це виготовлення кікімор для розвідників і маскувальних сіток для українських військових. Ми закупаємо в Чехії маскувальну сітку-основу, і гроші далі підуть на подальшу закупівлю, фарбування і виготовлення чергової партії», - говорить Юлія.

**– Скільки сіток ви виплели?**

– Важко порахувати. За рік, поштуках, а в кілометрах, я думаю, що кривка кілометр виплела точно. Ну це багато», - зазначає Юлія.



**– Ми не знали як будуть реагувати переселенці з Донбасу. Ми не знали, як буде реагувати більшість безпечно Закарпаття. Ми знали, що буде реагувати Київ, тому ще все-таки, це столиця, і там люди були більш мотивовані чи інформаційно підготовлені. Те, що так багато людей включається, про що це, на думку Галини Василенко, говорить?**

– Люди налякалися. Коли йде війна до хати, це страшно. І самий перший момент: що люди будуть робити все для того, аби самих себе захистили, так? А потім вже приходять наступний етап, люди дивляться, що діється навколо них, і коли небезпека трішечки відступить, починають працювати ті найхитріші з нас (як вони себе вважають). Вони гадають, що цього ніхто не помічає, але, як казала моя бабуся-небіжчиця: «то таке окате, що здається, що бачать стіни». Початком повномасштабки, я гадаю, це був кінець березня, прийшли в кривку двоє чоловіків. Вони якось виїхали за системою «Шлях», і вони були дуже кумедні. Вони розпиналися, щоб я не подумала, коли Київ був оточений, то вони не втекли. - «А ви воювали?» - «Ні, але ми не втекли. Ми залишилися». Вони були російськомовні. Казали, що їх делегували від Київської Ради і відправили до Праги. Вони мені кажуть: «Нам надо корм. Для кошек, собачек и бабушек». Це було дуже смішно.

**– Галино, які в нас зараз нагальні потреби? Ми знаємо, що ситуація на фронті міняється, і нам теж потрібно на це реагувати.**

– Завжди потрібен такмед, бо це наші врятовані життя. Пластирі, турнікети, Chest seal (честсіл) для покриття грудної клітини – тактична медицина.

**– Але ми не знаємо, що це таке.**

– Тактична медицина – це, насамперед, засоби, які потрібні: турнікети повинні бути оригінальними. Або «САТ» (кет), або краще звертатися до українських волонтерів в Україні і закупляти в українського виробника «Січ». Вони виходять в два рази дешевші, але вони діють так само, як «САТ». Потрібні ізраїльські бандажі. Це такий бинт, який накладається і створює тиск на рану, щоб рана не витікала. Потрібні турнікети, які накладаються на живіт, на поранення, де не допоможе звичайний турнікет. Потрібні кровоспинні засоби, такі як Quicklot (квіклот, гемостатичний бинт). Є такі поранення, які неможливо зупинити за допомогою простих турнікетів. Ще честсіли – це турнікети, які застосовуються при пораненні грудної клітки. Це такі вентили. Коли поранена грудна клітина, то вони накладаються, щоб людина могла продовжувати дихати.

Це не проста війна, це не друга світова чи щось перед тим. Це війна дронів, як її ще називають. І на цій війні потрібні дрони, постійно. Потрібні старлінки, це – зв'язок».

Галина Василенко також порадила, чи ми маємо пересилати кошти з Чехії для допомоги підрозділам військових, чи є інший шлях щодо старлінків.

*«Старлінки краще замовляти на Чехію, тому що на Чехію вони приходять скоріше. На сайті starlink.com замовляеш старлінк на свою адресу. Якщо потрібно для їхніх рідних, людина не знає, як це зробити, зверніться – я вам допоможу цей старлінк купити. Вони дуже важливі, щоб люди весь час лишалися на зв'язку».*

**– Тобто, людина індивідуально може на свою домашню адресу замовити, купити цей старлінк і принести до кривки, який ви вже далі будете пересилати?**

– Так. Можна купити старлінк індивідуально, на свою домашню адресу, можна принести його в кривку, або відіслати його своїм рідним в Україну, тому що, практично, у кожного на війні хтось є». ■



# ВІЙСЬКОВА ЖІНОЧНІСТЬ

*Вперше за роки незалежності України жінки, які служать в ЗСУ отримують літню польову форму над розробкою якої працювали майже рік. Міністерство оборони України вже затвердило зразок й офіційно поставило стрій на забезпечення військовослужбовиць.*

Підготувала: **ЕЛЬВІРА БОЖАНІ**



**Р**обота над впровадженням жіночої польової форми розпочалася на виконання доручення міністра та за ініціативи проекту Arm Women Now, громадської ініціативи Forma Two і за участі радниці – уповноваженої Президента України з питань безбар'єрності.

За словами Міністра оборони України Олексія Резнікова, в оновленій моделі костюма було враховано усі побажання й зауваження військовослужбовців-жінок. Так в одній із військових частин випробування пройшли чотири варіанти польової форми після чого затвердили один,

який зібрав найбільшу кількість позитивних відгуків.

*«Вірю, що в новому однострої виконувати як бойові, так і тиллові обов'язки, стане значно комфортніше. До речі, навіть не в усіх країнах-членах НАТО, чий стандарт застосовується для пошиття є така*



уніформа. Та і взагалі, жіноча військова форма довго не була повсюдністю в жодній країні. У США, до прикладу, жінкам дозволено служити в армії з 1948 року і при цьому тільки у 2009 році розпочали розробку і впровадження жіночої уніформи. Лише у 2011 році в американських

мінімальний зріст жінки 146 см і на максимальний 188 см. Стрій пошитий відповідно до антропометричних даних жінки, з урахуванням усіх особливостей жіночої фігури та зручний у використанні. Про це розповіла заступниця міністра оборони Ганна Маляр.

*під час вагітності, тому що верхня частина штанів еластична та дуже добре розтягується до потрібних розмірів», – підкреслила заступниця міністра оборони.*

Військовослужбовиця бойової бригади Софія, яка разом з посестрами тестувала нову форму каже, що їй найбільше подобалося те, що коліска на кітелі регулює зайвий об'єм тканини на спині та підлаштовує його під будь-який розмір жінки.

*«Жіноча форма це про комфорт кожної жінки. А ще це нагадування, що гендерна рівність в нашій армії існує», – зазначає Софія.*



збройних силах розробили саме жіночу версію уніформи, яка б підходила по антропологічних параметрах. В ізраїльській армії, де жінки також вже понад 50 років проходять обов'язкову строкову службу, жіночу форму видають не у всіх підрозділах. Тож, можна сміливо говорити, що ми серед лідерів», – наголосив Олександр Резніков.

Нова польова жіноча військова форма має вісім розмірів, розрахована на

За її словами, щоб літній польовий стрій був зручний для військовослужбовиць, опитали понад сотню жінок і більшість з них просили про одне – зменшити в області коміра, щоб він краще прилягав до шиї. А ще у цій моделі куртку розширили в області стегон та додали розрізи для зручності. Крім того, можна регулювати посадку талії та її розмір за допомогою коліски.

**«Однією з переваг цього костюма є те, що його можна носити навіть**



У Мініборони України також наголосили – крім польової форми зараз військові тестують й жіночі бронежилети. Щойно вони пройдуть випробування їх теж перепадуть до війська. А згодом візьмуться й за створення жіночої білизни.

Нагадаємо, що у лавах ЗСУ проходить службу близько 42 тисяч жінок-військовослужбовців, близько п'яти тисяч з них перебувають на передньому краї, де виконують бойові завдання нарівні з чоловіками. ■



# ЩО ТАКЕ КОЛЕКТИВНА ТРАВМА І ЯК ВОНА ВИНИКАЄ

*Чималу частку своєї історії Україна перебувала під гнітом сусідніх держав, зазнавала ударів з усіх боків, цензури та поневолення. Нашу історію роками переписували, спотворювали, наші травми замовчували й заперечували, нашу інтелігенцію вбивали, а мову намагалися знищити. Майже у всіх моїх знайомих є родичі, які постраждали внаслідок Голодомору. Усе це – наш колективний біль, який був опорою нашої індивідуальності сторіччями.*

Текст: МАРІЯ ГОНЧАРОВА, KUNSHT.COM.UA

**Н**іцше описував так зване активне забування – стан, притаманний тваринам, якого ми (люди) жадаємо. Він уможливорює вибіркове запам'ятовування. Тварини начебто вміють нейтралізувати минулий досвід, який не є корисним для теперішнього та майбутнього життя й розвитку. Ніцше стверджував, що можна жити майже без пам'яті, і жити щасливо. За його логікою, людині важливо забувати негативні речі, аби жити щасливіше. Ба більше, він екстраполював це твердження не на окремих людей, а й на суспільство.

## Наслідки травми

Одинична травматична подія викликає багато різних симптомів: депресію, тривогу, відчуття провини, розгубленість, страх, втрату віри в себе тощо. Часто людям складно працювати з наслідками травматичної події, бо вони перевантажують механізми адаптації до «нормального життя» (наприклад, як реакція на стрес відбуваються різкі гормональні зміни, що доволі сильно впливає на самопочуття). Ми й так живемо в світі, де багато стресу. Кожен відпрацьовує свої методи адаптації до навколишніх подразників (випивка, йога, музика, надія на краще життя, віра в гороскопи, релігія тощо). Багато в кого з нас високий рівень тривоги, проте здебільшого ми можемо дещо передбачити щоденні стресові події. Подія, яка викликає надвисокий рівень стресу, – та, до якої не вдалося підготуватися, яку не можна було передбачити заздалегідь. Ми можемо говорити про таку саму реакцію і в групі людей.

Так, геноцид може спричинити надзвичайну травму, оскільки вбивство та поранення сотень тисяч скасовує всі можливі рамки та механізми, які дозволяють тим, хто вижив, а також їхнім нащадкам зрозуміти події та впоратися з ними. Особливо якщо говорити про людей, які були впевнені, що світ – це світле, прекрасне місце. Вмить усе, в що вони вірили, більше не має сенсу. Це може викликати неймовірний дисонанс, розкол ідентичності та віри.

Тож чи не легше просто забути? На думку Ніцше, для процвітання культури групі краще було б забути. На мою скромну думку, ми та майбутні покоління мають пам'ятати те, що ми пережили, аби вберегти себе від повторення історії.

## Колективна травма, пам'ять та рефлексія на минуле

Колективна травма – це психологічна реакція групи на травматичну подію, яка мала вплив на все суспільство. Важливо додати, що певна травматична подія не просто наявна в пам'яті групи, її постійно реконструюють, щодо неї рефлексують, пробують зрозуміти її сенс. Так, колективна пам'ять про травму відрізняється від індивідуальної пам'яті, оскільки вона існує довше, ніж живуть ті, хто безпосередньо пережив події. Її зберігають члени групи, які можуть бути далекими від травматичних ситуацій у часі та просторі.

Наприклад, я знаю про те, що моя прапрабабуся пережила Голодомор, від моєї мами, яка переказала мені

цей досвід на базі того, що почула сама. Я ж буду переказувати це далі, з деталями та історичним контекстом, своїм друзям у Франції. Моя розповідь вже не буде «достовірною», адже я не переживала цих подій безпосередньо. Але я маю свій відрефлексований погляд на цю подію й намір розказати його людям, які ніколи не чули про Голодомор, так, щоб вони запам'ятали. Це історія з моєї сім'ї, проте вона не є одиничною – більшість людей в Україні можуть розповідати схожі. Покоління, яке переказує цю подію, буде динаміку, з якою ми всі її колективно сприймаємо. Тому так важливо не забувати про наратив, який створюється зокрема завдяки культурним діячам, художникам, письменникам, історикам і політикам.

Звісно, таких травматичних подій в нашій історії дуже багато. За словами дослідниць Еріки Резенде та Довіл Бедрайт, ці вибрані травми концептуалізуються як наративи, які підкреслюють, що «пройти крізь кров» необхідно на шляху до свободи, незалежності та групової безпеки.

У розмові про колективну травму необхідно згадати про концепцію самоідентифікації. Згідно з нею, ми покладаємося на групу, до якої належимо, маємо спільні погляди, упевдження, мораль. Це підкріплюється бажанням бачити себе та свою групу в позитивному світлі. Тобто поведінка групи відповідає очікуванням і моралі. Ба більше, ця оцінка також будується на порівнянні між власною та «іншою» групою (тут більше про феномен «ми та вони»). Згідно з теоре-

тиками, колективна травма загрожує ідентичності, оскільки створює дисонанс між бажанням сприймати групу в позитивному світлі та визнанням серйозних моральних проступків у минулому або відчутті сорому за минулі поразки. Так, якщо в сприйнятті немає узгодження між характером групи в сьогоденні та характером групи в минулому, це може спонукати людей з високим рівнем ідентифікації сприймати історичний контекст менш як свій, тобто відділяти себе від своїх предків. Це призводить до відсторонення сучасної групи від минулих ворогів, себто ми не сприймаємо минулих ворогів з ненавистю, всупереч тому, що каже нам історія/наші предки. В контексті України ситуація доволі заплутана, адже наша історія боротьби з нападниками з двох боків почалася задовго до ХХ сторіччя. І обидві могутні держави мали чи-

фікації, функціонує для збереження пам'яті про травму та спонукає наступні покоління включати травму у своє колективне «я». Тобто без цієї події було б складно мати таку ідентифікацію, вона буде те, як ми колективно сприймаємо себе та світ навколо. Для груп кривдників травма функціонує як каталізатор, який стимулює побудову нової соціальної репрезентації, що в разі успіху може підтримувати колективне «я» та позитивне бачення себе. Наприклад, фіксація Росії на силі СРСР або відбілювання дій царської Росії, без належного визнання всіх скоєних ними злочинів. Також варто зазначити, що кожна група (або ж країна) буде будувати свою «правду» стосовно певних подій. Вона не обов'язково історично достовірна, проте для кожної з груп вона своя, побудована на історії, міфах та колективній пам'яті. Нещодав-

та визволення Кореї цей історичний факт довго замовчувався через табу та колективне відчуття вразливості. Так, у конфуціанських культурах очікується, що жінки, які втратили цноту до шлюбу з будь-якої причини, мають накласти на себе руки. Тому Корея декілька десятиріч була готова радше забути, аніж говорити про це відкрито. При цьому, довгий час Японія просто заперечувала, що жінок примушували надавати втіхи, і до 1980-х про цю проблему ніхто взагалі не говорив відкрито. Навіть сьогодні ця тема залишається для Японії вкрай незручною, і її намагаються оминати. У 2015 році в країні погодилися з тим, що такі події відбувались, але вже у 2019 році сказали, що вислів «сексуальне рабство» суперечить фактам. Це просто неймовірний приклад того, як одна країна готова переписувати історію, аби відмитись від своїх минулих злочинів. Я вже не кажу про всі інші речі, які робила японська армія. Тож Японія — хороший приклад використання soft power (м'якої сили). Завдяки привабливій культурі та роками пропрацьованій стратегії самопрезентації вона сприймається зовсім інакше, ніж та сама Німеччина.

Усе-таки обличчя Німеччини доволі заплямоване: історія злочинів суттєва, доступна та розкладена по полицях. У нас є музеї, збереглися концтабори, до яких можна потрапити й подивитись на те, що відбувалось. Через те, що війна здебільшого відбувалась у Європі, ми доволі добре обізнані. До того ж створено чимало фільмів, книжок саме про Німецьку окупацію та її злочини. Ті ж радянські концтабори (ГУЛАГ), чистки, депортація кримських татар та масові переселення українців (операція «Захід») не так добре відомі світові. Ба більше, злочини радянських солдатів у Німеччині приховували роками в обох країнах.

Тому речі треба називати своїми іменами. Те, як ми описуємо події та як будемо нарратив, буде напряму відображено в тому, як сприйматимуть цю війну наші нащадки та світ. Вже зараз Росія доволі успішно просуває тезу «не все так однозначно» в Європі, а на рівні жителів своєї країни намагається довести, ніби ми заслуговуємо на агресію. Тим часом в Європі російські новини або заперечують убивства і згвалтування, або намагаються побудувати іншу картину дійсності, виправдовуючи свої дії або перекручуючи факти... ■  
(Продовження в наступному номері)

**//** *Історія дає нам наративи, які розповідають нам, хто ми є, звідки ми прийшли і куди ми маємо йти. Вона визначає траєкторію, яка допомагає побудувати суть ідентичності групи* **//**

малий вплив на те, як формувалися наша історія та ідентичність. Ми намагалися протистояти викоріненню всього українського, маємо спадщину, яку, втім, роками намагалися змінити, заборонити тощо. Так, багато з того, що пережила наша країна, не можна було обговорювати в Радянському Союзі, що впливало на формування українців.

Водночас нації тих, хто атакував, в бажанні забути про темні сторінки історії будуть схильні просто заперечувати або переписувати те, що це сталося (наприклад, Голодомор, репресії, розстріл інтелігенції), відокремлюючи свою ідентичність від минулого та відмовляючись брати за нього відповідальність. Адже, якщо брати відповідальність, то вся група повинна заплатити своїм відчуттям вищості, кращості за інших. Легше таку подію або заперечити, або переписати в більш вигідному світлі, аби зменшити колективну відповідальність.

З іншого боку, згідно з одним доволі провокативним припущенням, колективна травма буде як для жертв, так і для груп злочинців не просто руйнівною подією, але й незамінним складником у конструюванні колективного значення (англ. collective meaning), створюючи в групі відчуття спільної долі. Ця колективна пам'ять про травматичні події минулого стає невіддільною частиною самоіденти-

но перетинала кордон з Польщею, та переді мною його проходив американець, в якого на рюкзаку висів прапор УПА. Поляк до нього дуже серйозно підійшов пояснювати, що в Польщі з таким прапором не можна ходити. Американець обурився, адже він провів час з українськими військовими; для нього цей прапор вже асоціюється з боротьбою за свободу. У Польщі ж Степан Бандера та УПА асоціюються з вбивствами поляків українцями. Цей приклад можна описати так званою «сірою зоною», коли межа між злочинцями та жертвами не є чіткою, і кожна група буде применшувати рівень своїх злочинів та перебільшувати рівень злочинів іншого.

#### **Коли країна обирає забути**

Впевнене твердження Ніцше про щастя в активному забуванні, не завжди працює на практиці, хоча для деяких націй їхня травма настільки важка, що вони радше готові забути її, аби не відчувати провини за поразку або вразливість. Наприклад, за часів Другої світової війни та окупації Японією Кореї були популярні так звані «станції втіхи», куди масово привозили тисячі молодих дівчат з Кореї та Китаю для японських солдатів. Це масове сексуальне рабство, згвалтування, голод, нелюдське ставлення вважали нормою серед імперської Японії. Після закінчення Другої світової війни



# МИХАЙЛО КОЛЬЦОВ: «ПОСТПРАВДА ПОЧИНАЄТЬСЯ, КОЛИ ВАМ БАЙДУЖЕ, ПРАВДА ЦЕ ЧИ БРЕХНЯ»

*Історик філософії, медійний аналітик і викладач Києво-Могилянської академії Михайло Кольцов розповів, що таке постправда, як вона допомагала конструювати устрій Третього Рейху та Радянського Союзу, як інстаграм підтримує толерування постправди і чому від неї найбільше страждають науковці.*

**(Продовження статті з попереднього номеру)**

Спілкувалася: ЮЛІЯ БІЛОУС, KUNSHI.COM.UA



Михайло Кольцов

## **Весь Радянський Союз був побудований на постправді?**

Він був побудований на газеті «Правда», яка не мала ніякого стосунку до правди. Подивіться цю газету. Знаєте, що мене найбільше вражає? Це ностальгія за Радянським Союзом через радянські фільми. «Які ж красиві люди тоді жили! Якими ж моральними проблемами вони переймалися!». Зрозумійте правильно: Радянський Союз – це тотальна фальшивка саме у тому, про що саме говорилося, що насправді робили і якими засобами намагались

подолати цей постійний розрив між словами та діями. Тож не дивно, що знадобились значні дослідження та серіал «Чорнобиль», щоб це показати.

## **Але всім було байдуже?**

Бо віра у цю брехню була основою виживання. Я спостерігав це у ситуації, коли бачив як люди передплачували місцеву газету. Її у приватних розмовах називали «брехунцем». Тобто люди знали, що викладене у ній не відповідає реальності. Але її все одно купували і все одно читали. Знали, що вона бреше, знали, що вона переповнена інформацією, яка не потрібна для повсякденного життя. Мені здається, що вони більше звертали увагу на те, чого немає у цій газеті, аніж на те, що у ній є. Отак вони синхронізувалися з реальністю.

## **Тобто краще знати брехню, ніж не знати нічого?**

От вам і парадокс, до якого, власне, і призводить постістина. Тоді, коли у вас порушені критерії того, як розрізняти істину і хибу, коли вам байдуже, як вони відрізняються, головне – красива історія. А в цьому випадку

красивою історією було «світле майбутнє», яке колись настане.

## **Цікаво, що зараз російський варіант «Чорнобиля» готують, і знову-таки це буде зовсім інша «правда», так?**

Так, звичайно. У класичному варіанті: сміливий агент КГБ полює по Чорнобилі за агентом ЦРУ. І їхня історія наскрізь фальшива принаймні через те, що вони не можуть використати героїчний наратив. Радянський КГБіст не зміг попередити катастрофу, все. Єдине, що вони можуть зробити, – казати, що наслідки могли би бути гіршими, якби він не зупинив її. Це якраз той наратив, який вони з «Лошаріком» перевірили, коли сказали, що ці моряки попередили другий Чорнобиль чи Фукусіму. («Якби члени екіпажу глибоководного апарата «Лошарік» не загасили загоряння у акумуляторному відсіку, на Росію та Норвегію могла чекати екологічна катастрофа», – писало російське видання «URA.RU» з посиланням на полковника у відставці Віктора Літовкіна – прим. ред.) Бо обставини секретності не дозволяють стверджувати, що насправді це могла бути звичайна халатність або техніч-



Передовиця газети «Пролетарська правда» за 15 лютого 1932 року

ний збій, або просто, як-то кажуть, ідіоти за роботою. Ні, зображувати тільки героїчно. Знову ж таки, це той самий наратив постістини, як і «Хвіст махає собакою».

#### То правильно казати постістина, а не постправда?

У нас коректніше «постправда», оскільки новини стосуються місцевого контексту, а не абсолютної достовірності. Нам важливіша «правда» (досягнення згоди серед більшості), аніж «істина» (відповідність до реальності).

#### Чому постістину часом називають попередницею постфашизму?

Тому що коли вам байдуже, що правда, а що брехня, найпростіші чорно-білі пояснення стають для вас найбільш зручними. Основна проблема з посправдою полягає в тому, що вона не зупиняє світ. Вам може бути байдуже на те, що правда, а що неправда, ви можете довіряти словам, або не вірити в них, але все це не зупиняє того, що ритм життя продовжується, і ви потрапляєте як у позитивні ситуації, так і у негаразди. Найчастіше в останні, оскільки ви втратили знання як орієнтир. І тоді ви починаєте шукати пояснення цим негараздам, хоча вже втратили здатність бачити їхні причини.

І тоді, коли ви перебуваєте у ситуації невизначеності, ви готові прийняти будь-що, що дає вам визначеність, містить для вас якусь доступну для вашого обмеженого розуму форму правди. Націоналістична, ксенофобська і популістська риторика відрізняють-

ся від ситуації постправди, тому що вони є формами конструювання істини, тобто вони передбачають якісь аргументи. «Чому я крутіший? Тому що генетично я крутіший. У самому природному порядку закладена моя вищість над вами». Тобто це теж вимога до правди – правда є в природному порядку, істина є в природному порядку. Істина в тому, де я народився, яке в мене громадянство або ще там щось. Але це все-таки не категорія постістини.

Фашизм – це ж італійське явище, по суті. І воно апелювало до римського минулого, тобто це все-таки не постістина. Тому що воно казало: «Пам'ятаєте, якою величною була

можете інших людей переконати у будь-чому. Вам достатньо лише знати технологію, для цього вам не обов'язково володіти якимись надприродними рисами. Ось чому мені в цьому випадку доводиться наводити приклад Геббельса. Низенька людина з темним волоссям і карими очима переконала цілу країну в тому, що істинним громадянином має бути високий синьоокий світловолосий арієць. Вони дивились на нього, він їм казав, яким має бути ідеал, сам ним не будучи. До нього були претензії? Не було. Сам фашизм не є ситуацією постістини, але до нього призводить байдужість у розрізненні істини й хиби.

**“ Фактично, влада, якій ви підкоряєтесь, сконструйована вами ж. “**

Римська імперія? А вона ось тут була, в Римі. Рим – значить римська. Отже, ми нащадки. Можемо повторити!». Нацизм уже трохи видозмінив це, але знову він апелював до історичного наративу: «Пам'ятаєте, велику Священну Римську імперію, яка вже була на території сучасної Німеччини? Повторімо її». І, звичайно, додав проєкцію у майбутнє – «відвоювати місце під сонцем».

Тому постістина лише задає умови, за яких може виникнути фашизм. Але фашизм сам по собі є способом конструювання правди. От чому ви

**Тобто зараз, опанувавши риторику, можна «виліпити» будь-що? Як це може розвиватися далі у політичній сфері?**

Що мені подобається у сучасних серіалах про юристів, медійників та політиків, так це те, що у них все більше присутній акцент: володіння засобами та інструментами комунікації дозволяє вам бути ким завгодно і коли завгодно. А риторика якраз лежить в основі будь-якої комунікації. І надалі ми будемо спостерігати як у медійній сфері, так і в політичній гібридизацію цих засобів конструювання реальності. Наприклад, коли у 2015-2016 ро-



ках російські фабрики фейків зрозуміли, що контрфейкова діяльність вибудувала у людей імунітет проти їхніх відверто банальних матеріалів, і вони вже не поширюються як раніше, то вони почали мімікрувати під антифейкову активність. Почали поширювати, що «ми насправді не фейки розкидаємо, ми з ними боремось». І подібна гібридизація проявлятиметься і в інших сферах.

**// Фуко насправді сказав дуже просту річ: будь-які ваші раціональні способи боротьби з владою зрештою все одно будуть призводити до революції як найбільш ефективного і швидкого способу змін форми влади. Навіть якщо у процесі ви знищите всю раціональність. //**

Це навіть не нове явище, його вже помічали раніше. У 2005 році філософ Гаррі Франкфурт опублікував роботу «On Bullshit» («Про маячню»). У ній він описує ситуацію, якою потім скористається Трамп для того, щоб стати президентом.

#### **Але це пройшло повз?**

Це пройшло повз. Всі подумали: «А, веселий старий філософ». А він говорив про найпростіші речі: що ситуація постістини не є ситуацією брехні. Ви брешете, щоб зберегти якусь форму істинності. Постістина настає тоді, коли ви навіть не докладаєте ніяких зусиль стосовно аргументів: «Навіщо?». «Я це ляпнув, а ви що хочете, те з цим і робіть». Соціальні мережі і телебачення зробили думку кожного невіддільною від фактів. І це починає нагадувати середньовічні енциклопедії, коли уявлення про якийсь предмет було сукупністю попередніх уявлень або навіть просто вигадкою. Подивіться середньовічні бестіарії або фізіологи: «Хто така пантера? Пантера – це така плямиста тварина, яка під час ричання видає цілі пари ароматів». Наше телебачення – це такий бестіарій. Вони побудовані за тією самою структурою.

#### **За винятком чупакабри, наприклад.**

За згадками про чупакабру можна багато що сказати про рівень ЗМІ. Тобто є публікації про чупакабру – а, все ясно, додали вас до списку.

#### **Хто з сучасних філософів вдало пише про постправду?**

Якщо говорити про українських філософів, то Володимир Єрмоленко у своїй роботі про плінні ідеології.

Якщо ж про світовий контекст, то незважаючи на велику кількість публікацій, я б рекомендував звернутись до класиків – Ніцше і, особливо, Ханни Арендт. Вона написала невелике есе 1972 року – «Брехати в політиці», і я вважаю, що воно до сих пір найкраще описує поточну реальність.

Особливо, коли питання бачення реальності стало питанням влади. Фуко довів це частково, показавши абсурд-

ність ситуації: він просто показав, що ваше бачення політичної структури і ваше бачення соціального порядку насправді сконструйоване самим соціальним порядком, і воно не має ніяких підстав для існування, окрім створених тих, що ви йому надасте. Фактично, влада, якій ви підкоряєтесь, сконструйована вами ж.

#### **Так, і ми ніколи не зможемо звільнитися.**

Бо будь-яка форма звільнення буде або передбачена системою, або остання адаптується у процесі. Але найцікавіше те, що руйнування підстав цієї влади приводить вас до ситуації руйнування легітимності, яка, своєю чергою, базується на раціональності. І це коло не розірвати. Фуко насправді сказав дуже просту річ: будь-які ваші раціональні способи боротьби з владою зрештою все одно будуть призводити до революції як найбільш ефективного і швидкого способу змін форми влади. Навіть якщо у процесі ви знищите всю раціональність. Ось чому під час революційних процесів такий імпульс отримує мистецтво. Тому що вони якраз стимулюють цю увагу не до порядку, а до чогось, що відмінне від порядку. З Фуко можна ще дискутувати, але загалом він лише описав, яким чином ваше бачення реальності насправді збігається з вашим баченням ієрархічної влади, навіть якщо ця ієрархія є горизонтальною. Тобто тоді, коли ви довіряєте рекомендаціям стосовно стоматолога подружки, яка там була або чула від іншої подружки, ви підкоряєтесь її рекомендації, і вважаєте її більш достовірною, ніж будь-які інші критерії. Він лише пояснив цей зв'язок.

Те, як це пізніше було модифіковано, – це вже інша справа.

#### **Після Фуко хіба хтось пішов далі?**

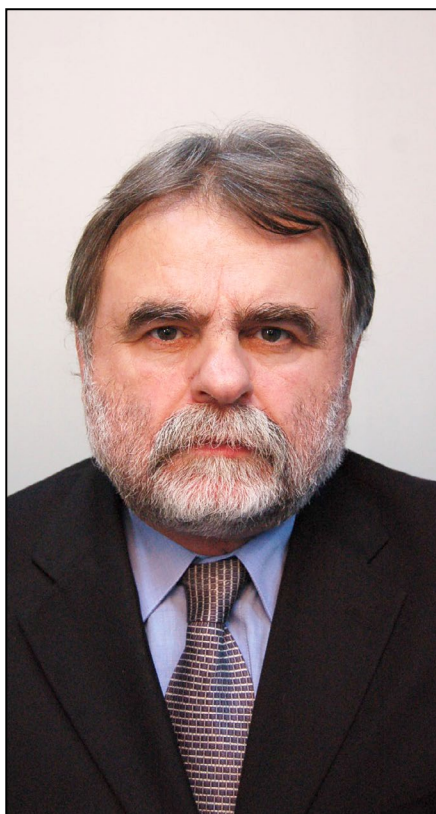
Намагалися все-таки адаптувати його модель і критикувати в деяких частинах, але загальна настанова все ж визнається робочою – вона таки дозволяє пояснювати причини соціальних явищ і їхнє майбутнє. Звичайно, були спроби побудувати аналоги, але повз нього вже не пройдеш, він побачив основний зв'язок – що природа влади не має насправді жодного об'єктивного критерію. А якщо немає вимоги об'єктивності, немає розрізнення між фактом і фікцією, фактом і судженням.

Навіть наука розуміє. От Бруно Латур якраз з науковцями працює, і для науковця це виклик. Бо Латур побачив, що спосіб творення науки так само може бути контрфактичним. Інколи через природу самої науки. Найбільша помилка стосовно науки – це віра в те, що вона дає абсолютну істину. Але науковці самі стверджують, що працюють в ситуації, де для них більш важлива обґрунтованість знання, аніж саме знання. Тому вони готові залишатися у межах припущення, у межах того знання про Всесвіт, не допускаючи суджень, наприклад: «Ну щось же ж окрім життя на Землі має бути!». Вони вважають, що подібне судження красиве в мові, але воно необґрунтоване саме засобами самої науки. От тоді, коли я воду знайду, коли я живі організми знайду, коли я зможу побачити, наскільки ці факти і форми вписуються в наші уявлення про те, чи можуть вони бути перетворені на життя і чи умови життя можуть бути відмінними від тих, які наявні зараз, – от тоді я можу припускати наявність позаземного життя як достовірну гіпотезу.

Але більшості людей достатньо «щось же ж має бути!». Ось чому, наприклад, астрологія померла ще в XIX столітті як окрема дисципліна. Вона певний час справді була науковою дисципліною, нею займалися в університетах і вважали формою знання. Вона використовувалась як спосіб легітимізації для існування астрономії, хоча, звичайно, автори астрологічних трактатів щиро вірили у написане. Але при всьому цьому вона до сих пір жива, хоч і живе на сторінках газет. Тому що вам простіше мати пояснення поведінки іншої людини у якості «бо вона Скорпіон», аніж з'ясовувати підстави та мотиви. Тому тут філософам і науковцям ще багато роботи. ■

# СОН МАЙБУТНЬОЇ НОЧІ

Уродженець Східної Словаччини Мілан Регула (76) живе у Празі від 1966 року. Вищу освіту здобув 1973 року у Філософському факультеті Карлового Університету. Цікавиться українською літературою та поезією. Його перші поетичні спроби з'явилися у шкільному часописі, поступово друкувався в газеті «Нове життя» та журналі «Дукла» у Східній Словаччині. Поетична збірка «Сон майбутньої ночі» вийшла друком у 2021 році. Читачам Порогів пропонуємо вибір кількох віршів.



**11 червня 1947 р.**

Сьогодні о п'ятій годині ранку  
мій дідो п'яний від горілки  
і радості відлетів у вирій  
а баба сторазий отче наш  
повісила на двері  
за внука  
який збирався  
Пегаса сідлати

**Неділя**

Сонце  
подало  
руку  
стріхам  
впали  
тіні  
до  
колін

лемківська  
пісня  
сумна  
горілкою  
вмита  
скрипкою  
котиться  
селом...

\*\*\*

Каламутні дзеркала калюж  
відчиняють двері до села  
де скачуть коники моєї молодості  
в бісерах твого слова  
колишеться вітерець  
вчорашніх зустрічей  
а срібний гріш місяця  
зберігає печери смутку  
вечора що впав у ліжко  
Розп'яли за селом  
хустину багряню  
скінченого дівочтва

**Один Бог**

Ранок зіває туманом  
сонце сховалось за каплі дощу  
нічної грози

день кульгає на милицях годин в обід

а село наче писанка  
дві церкви  
і один Бог...



# МЕНТАЛЬНА ГІГІЄНА, РОЗМОВА З ПСИХОЛОГОМ

*Особливого значення mentale здоров'я набуває під час війни, коли люди масово виїждять з рідних місць, втрачають в зоні конфлікту близьких та майно. Про те, як допомогти собі розібратися зі своїми почуттями, поговоримо сьогодні з Мариною Мариниченко.*

Матеріал надав: ПРОЕКТ: UNICEF-„UKRAJINA“ „MEDIÁTOR PODPORY ZDRAVÍ PRO UKRAJINU“

**В**ідповідно визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, mentale здоров'я – стан, в якому людина реалізує свої творчі здібності. Це відчуття щастя та здоров'я, яке допомагає протистояти стресам впродовж життя, вирішувати різні життєві проблеми, продуктивно працювати та конструктивно комунікувати з іншими людьми. Mentale здоров'я є важливою умовою для втілення бажань, реалізації ідей, задовільного фізичного самопочуття. А якщо кожний окремих член соціуму почуває себе mentale здоровим, то і відносини в суспільстві здорові. Психічно здорова людина може наступне:

- розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвиватися й навчатися;
- позитивно оцінювати себе, приймати та любити;
- приймати самостійно тверді рішення;
- нормально адаптуватися до нових умов життя;
- розв'язувати проблеми.



Про те, як допомогти собі розібратися зі своїми почуттями, поговоримо сьогодні з Мариною Мариниченко, коучем, провідним психологом проекту «Podpora zdraví pro Ukrajinu», який впроваджується групою українських лікарів за підтримки Державного Інституту здоров'я Чеської Республіки (SZU) та UNICEF.

**Пані Марино, почнемо з початку. Які чинники впливають на mentale здоров'я?**

Стан mentale здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних. Широкомасштабні військові дії, які розпочала держава-агресор проти нашої країни спровокували масштабну гуманітарну кризу. Але найбільш

вразливими категоріями, які потребують підтримки, виявилися жінки, діти, люди з фізичними та/або психічними проблемами, ті, чиї близькі залишилися у зонах активних бойових дій, ті, хто втратив своїх близьких та майно.

**Прогнози на скоре завершення війни не виправдалися. Жінки, які приїхали до Чехії в надії скорого повернення додому, вже скоро два роки живуть в стані розгубленості, невідомості. Цей нервозний стан передається дітям. Погіршуються відносини в родині. Проблема виникає на проблемі. Як припинити участь у цьому беззмістовному деструктивному марафоні? За що зачепитися, аби втратуватися?**

В екстремальних ситуаціях, а війна саме така ситуація, більшість людей страждає від безсилля змінити хоч щось на краще. А коли руйнуються відносини та зв'язки, то наступає відчай. Душевний біль переповнює, життя, здається, закінчується. Багато хто з нас нехтує такими почуттями як гнів, роздратування, безсилля. А під час безсоння в голові лише одна думка – треба працювати, якимось воно само вирівнюється. У мене погана новина. Воно само не станеться, допоки ми не визначимо ці проблеми а потім звернемося за допомогою до фахівця. Душевна травма не менш небезпечна за фізичну. І сама вона не вилікується.

**Як і де можна дізнатися більше про механізми лікування душевної травми? Бо нелікована травма може нанести ще більшу шкоду людині.**

В рамках проекту проводиться півторагодинний захід, де ми з колегами навчаємо людей що таке душевна гігієна і як її дотримуватися. Метою програми душевної гігієни є мотивувати людей створити позитивний підхід до життя та, таким чином, покращити якість життя. Кожен з нас має посилити власну стійкість до різних негативних впливів і тим самим запобігти розвитку психічних захворювань і зберегти психічне благополуччя. Ментальне здоров'я, як і фізичне – запорука цілісної людини. Слідкуйте за соцмережами і приходьте на тернінги.

**В сучасних поглядах на причини виникнення хвороб медичні фахівці виділяють цілий ряд так званих психосоматичних захворювань, до яких призводить у тому числі і психологічний дисбаланс. Серед таких захворювань астма, гіпертензія, ви-**



**разка травного тракту тощо. Всі ці хвороби крім фізичних симптомів супроводжуються і психічними. Тому, на мій погляд, мотивувати людей практикувати ментальну гігієну – це запобігати виникненню таких захворювань. Але з чого почати нашим читачам, пані Марино?**

Передовсім, зверніть увагу на своє тіло, а саме – як воно реагує в різних ситуаціях. Оцініть за шкалою від

запитання. Якщо це про вас, то час звернутися по допомогу до професіоналів. І, хоча звісно, психолог – це не пігулка, яка вирішить усі проблеми наразі, з фахівцем ви можете виявити основні труднощі і проговорити план їх подолання.

**План подолання труднощів – це вже практична частина, яка цікавить багато читачів. Що конкретного може зробити людина, яка відчуває душевний неспокій?**

Загалом, під душевною гігієною фахівці розуміють два основних напрямки дій – фізичний та соціальний. Пропонуємо почати з фізичного.

- **Харчування.** Загальновідомим фактом є позитивний вплив на здоров'я збалансованого і різноманітного харчування з обмеженим застосуванням цукру, солі і швидких вуглеводів. Я б хотіла зупинитися на режимі харчування. Останні дослідження виявили сприятливий вплив режиму харчування на когнітивні якості мозку. Наприклад, впорядковане харчування покращує пам'ять навіть у людей хворих на хворобу

Інформаційна підтримка здоров'я українців у Чехії



Facebook

0 до 5 балів якість свого сну. Згадайте, що вас цікавить в житті, від чого ви надихаєтеся, а що вас пригнічує. Як ці відчуття впливають на ваш фізичний стан. За моїм досвідом, чимала кількість дорослих людей не може відповісти на ці, здавалося б, прості



Альцгеймера. Тому, вживайте їжу приблизно в один і той же час.

- **Регулярна практика фізичної активності.** Візьміть за звичку не менше пів години щодня активних фізичних вправ, або поїздки на велосипеді, або скандинавської ходи, або похід до басейну тощо. Фізична активність спричиняє каскад біохімічних реакцій в нашому організмі, які зменшують стрес, тривогу та підтримують гарний настрій.
- Фрукти з овочами, цукор і сіль і ще дещо. **Намагайтеся з'їдати щодня 2 порції фруктів і 3 порції овочів.** Рекомендована добова норма цукру становить 25 г, що дорівнює 6 кубикам цукру. Навчіться читати етикетки на продуктах харчування та напоях. Замість солі добавляйте в їжу трави, часник, інші спе-

**багатьох людей викликає відчуття розслаблення. Звичка тамувати стрес саме таким чином може закінчитися алкоголізмом.**

Вживання алкоголю потрібно контролювати, що набагато реалістичніше, ніж уникати його споживання. Не вживайте більше 17 грамів алкоголю на день. Наша щоденна норма вже вичерпується після випитого великого келиху пива (0,5 л), маленької склянки лікеру чи аперитиву, 1 порції міцного алкоголю (0,04 л) або 1 дкл вина. Майте на увазі, що алкоголь є речовиною, що викликає рак. Доведено, що його надмірне вживання підвищує ризик раку грудей, печінки, підшлункової залози або товстої кишки.

**А як з вашого погляду організувати своє соціальне життя людині, яка живе на чужині?**

Душевна гігієна – це про увагу до себе та до свого оточення. Пам'ятаєте про детокс-дієти для тіла? Так от, давайте спробуємо практикувати детокс-дієту

- Планування. Вчіться планувати на день, місяць, рік тощо. Цей план вас підтримає в найскрутніші часи а також допоможе збільшити кількість щасливих людей, навіть, якщо йдеться про вас. План дає відчуття твердого ґрунту під ногами.
- Розвивайте та підтримуйте добрі стосунки з людьми навколо нас. Ставтеся до людей чуйно і чесно. Завжди пам'ятайте про правило бумерангу: все повертається, як хороше, так і погане.

**Я дякую вам за цікаву бесіду, пані Марино. Дотримуючись цих принципів, можна пом'якшити шкідливий вплив стресу, якому ми піддаємося щодня. І навпаки, нехтування цими простими принципами призводить до цілого ряду психосоматичних захворювань.**

Наостанок, хочу запросити всіх читачів на тренінг. Ми розглянемо дихальні вправи, які зменшують психологічне навантаження, поговоримо про медитацію. Крім того, потренуємо разом практику прогресивної м'язової релаксації - техніки, яка зменшує рівень стресу опосередковано зменшенням м'язової напруги. ■

**Інтерв'ю провели медіатор програми UNICEF Юлія Жарікова і координатор проекту «Podpora zdravi pro Ukrajinu» Вікторія Маторіна.**

**Не ризикуйте своїм здоров'ям!**

**|| Передовсім, зверніть увагу на своє тіло, а саме – як воно реагує в різних ситуаціях. Оцініть за шкалою від 0 до 5 балів якість свого сну. Згадайте, що вас цікавить в житті, від чого ви надихаєтеся, а що вас пригнічує. Як ці відчуття впливають на ваш фізичний стан. ||**

ції. Обмежте споживання солі. Рекомендована добова норма солі становить 5 г, причому 4 г солі вже містяться в їжі. Вміст солі в продукті також можна знайти на етикетці продукту.

- **Здоровий сон.** Регулярно лягайте спати в один і той же час щодня. Нормою є 6-8 годин сну на добу. Якщо є бажання прилягти днем – це нормально. За 45 хвилин організм встигне відпочити, а вечір заграє новими барвами.

**Ваші рекомендації, пані Марино, повністю співпадають з рекомендаціями лікарів з Державного Інституту Зоров'я Чеської Республіки. А що на рахунок алкоголю? В реальному житті майже неможливо відмовитися від алкоголю. Це надто ідеально. Багато людей переживають, що не відповідають таким ідеальним вимогам, відчувають відчуття провини. З другого боку, алкоголь у**

для своєї психіки. Привчіться свідомо позбавлятися негативних думок, час від часу проводьте внутрішню ревізію правил, в ситуації, що склалася, замінійте або відмінійте непрацюючі.

**Це легко сказати. А як зробити на практиці?**

- Працюйте над собою. Хваліть себе, якщо досягаєте успіху хоч в чомусь. Діліться радістю з людьми, яким довіряєте. Не забувайте дякувати собі та людям. Для цього почніть вести щоденник подяки.
- Навчіться керувати часом. Тайм-менеджмент – інструмент, який чудово працює проти стресу. Візьміть прямо зараз аркуш та запишіть погодинно все, що ви сьогодні робили. Потім подивіться на цей перелік і чесно визначте, скільки сьогодні ви зробили дій, які вас наближають до вашої мети, до ваших мрій.





# 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

**K** **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](http://www.prelepkyanaklavesnici.cz)  
E [info@prelepkyanaklavesnici.cz](mailto:info@prelepkyanaklavesnici.cz)  
T +420 721 751 155

English version:  
W [www.keyoverlay.com](http://www.keyoverlay.com)

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



## СУБОТНЯ УКРАЇНЬСЬКА 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](http://www.erudyt.cz),  
[facebook.com/Erudyt](https://facebook.com/Erudyt),  
[susherudyt@gmail.com](mailto: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