



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

На обкладинці: комп'ютерний колаж, серія «Подивись "Херсон Україна»  
Автор інсталяції: Ольга Крючківська @oibergburg

## ІСТОРІЇ, ПИСАНІ ВОЛОНТЕРАМИ «ПРАЗЬКИЙ МАЙДАН»: 10 РОКІВ НЕВТОМНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНИ

*«Пороги» завітали до Українського центру Nusle, де вже понад рік діє громадська організація «Празький Майдан», яка об'єднує багато важливих волонтерських проєктів і активно допомагає Україні від початку російсько-української війни / с. 12*

2-8

Колонка в соцмережі: історії, писані волонтерами; Хроніки громади; Допомога біженцям; Актуально;

9-17

Культура; Як Чехія підтримує Україну; Волонтерський рух: «Празький Майдан» – 10 років невтомної підтримки України;

18-22

Здоров'я: пацієнтські організації в Чехії, як вони працюють і як допомагають; Найкращі україномовні YouTube-канали.

# ІСТОРІЇ, ПИСАНІ ВОЛОНТЕРАМИ

Текст: **ОЛЕКСІЙ СЕВРУК**

«Надувні каремати, зимові пончо, газові балончики і маленькі пальники, флісові перчатки, павербанки, можливо, зарядні станції, наlobні ліхтарі з ЧЕРВОНИМ! світлом, саперні лопатки, пюре, супи в пакетиках. Фольгована накидка пончо, щоб вночі в тепловізор не було видно. Медичні рюкзаки. Можуть бути пусті, наповнимо. Спальники, ті, що ви привозили, теплі. Хімічні грілки. Термо устілки. Кава розчинна. Пральний порошок (бажано рідкий). Гелі для душу. Розкладачки. Термо шкарпетки (високі). Планшет захищений (для аеророзвідки, щоб літати дронами). Військова форма Британії б/у (не знаю, як у вас, в нас продається в секонд-хенд). Устілки з підігрівом від Павербанку».

Чого тільки не доводилося перекладати за останні два роки. Вірші й прозу, репортажі й дитячі ігри, інформацію для українських студентів, офіційні документи, свідоцтва й довіреності, переліки предметів та описи речей, субтитри до фільмів і передач. Багато чого робиться pro bono.

Цікаво, що деякі технічні переклади виглядають як вірші у прозі або як мікроповідання. Тексти, які переповідають історії про відчайдушний опір, сміливість, промовисті свідчення незламності, документальні репортажі про ті умови, в яких вимушені перебувати українці й українки уздовж лінії фронту.

До мене заїжджав Алеш, товариш і волонтер, про якого я вже писав раніше (№ 11/2022). Ми підрахували, що за останні два роки він перетнув український кордон більше разів, ніж я за останніх двадцять вісім років, відколи живу в Чехії. Привіз мені сувенір — одноразове горнятко з бензоколонки з українського півдня. Жартує, що тепер він їх ко-



Сувенір від Алеша

лекціонує, показуючи рукою в салон своєї пошарпаної «фабії». Каже, ось нам дружні українські волонтери надіслали список потреб. Нам — це маленькій неурядовій організації «Беркат», для яких зараз Алеш їздить. Питає: перекладеш? І я перекладаю. І ділюся з шановними читачами «Порогів», максимально зберігаючи оригінальне написання. ■

Společně  
za Ukrajinu

sobota, 24. února 2024 od 16 hodin  
Staroměstské náměstí, Praha

**Пороги** – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 12/2024, рік XXX. Підписано до друку 14 лютого 2024 року. **Ел. пошта:** uicr@centrum.cz. **Інтернет-адреса:** www.ukrajinci.cz/ua/casopys-porohy/, реєстрація: МК ЧР/7044. **Номер готували:** Богдан Райчинець, Олексій Севрук, Тетяна Пилипчук, Олег Баланда. Використовуються повідомлення прес-служб посольств, інформагентств та ілюстрації з відкритих джерел. **Літературний редактор:** Богдан Козуб. **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 12/2024, ročník XXX. Uzávěrka: 14. února 2024. **E-mail:** uicr@centrum.cz, **web:** www.ukrajinci.cz/cs/casopis-porohy/, registrační číslo: MK ČR/7044. **Číslo připravili:** Bohdan Rajčinec, Alexej Sevruk, Tetana Pylypčuk, Oleh Balanda. Používáme tiskové zprávy velvyslanectví, informačních agentur a ilustrace z otevřených zdrojů. **Literární redaktor:** Bohdan Kozub. **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.



MILION CHVILEK  
PRO DEMOKRACII



## У ПАРДУБІЦЕ ПРЕЗЕНТУВАЛИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЦЕНТР



**П**ро додаткове фінансування реабілітаційного центру 4.5.0 говорили під час робочої зустрічі представники депутатського корпусу обласної ради та крайового уряду Пардубицького краю. Спонсори вже долучилися до участі в цьому проєкті, виділивши 5 мільйонів крон, які були переказані на їхній благодійний фонд «Віза».

«Проєкт 4.5.0 – наш пріоритет, – заявив сьогодні Роман Сарай під час

презентації проєкту гетьману Пардубицького краю пану Нетоліцькому. – При прийнятті бюджету депутатський корпус уже виділив на будівництво Центру 60 мільйонів гривень. Тож процес зведення комплексу стартує. Щиро сподіваємося на подальшу допомогу Пардубицького краю, з яким нас пов'язують дружні стосунки та десятки реалізованих спільних проєктів на понад 16 мільйонів гривень». ■ **пор**

## УКРАЇНЦІ В ЧЕХІЇ СТВОРИЛИ «ЖИВИЙ ЛАНЦЮГ» НА ЧЕСТЬ ДНЯ СОБОРНОСТІ

**У** різних куточках світу, вже традиційно, тисячі українці об'єдналися у «ланцюг єдності», відзначаючи День Соборності України 22 січня.

Посольства та консульства України за кордоном долучилися до організації «живих ланцюгів» у країнах перебування. Тисячі українців у всьому світі взяли за руки на знак єдності та згуртованості. Соборність – це не лише пам'ять про спільне минуле, а й спільна плідна робота заради майбутнього, як на полі бою, так і в тилу.

«Об'єднаємо два береги Влтави у Празі, підтримаємо таким чином Соборність України, а також подякуємо українським захисникам, які боронять зараз не лише Україну, але й цілу Європу. Також подякуємо дружній Чехії за підтримку та солідарність з Україною», – заявили в посольстві.

22 січня Україна відзначила День Соборності. Цього дня у 1919 році на Софійській площі у Києві був проголошений Акт злуки Української Народної Республіки (УНР) й Західноукраїнської Народної Республіки (ЗУНР). 21 січня

1990 року на честь 71-ї річниці Акту злуки Народний рух України організував «живий ланцюг» від Івано-Франківська через Львів до Києва. Це була одна з перших масштабних антирадянських українських акцій, які врешті наблиз-

ли кінець СРСР та дозволили Україні здобути справжню незалежність.

Довжина ланцюга перевищувала 770 км, а за різними оцінками участь в акції взяли від 500 тис. до 3 млн людей. ■ **пор**



## У ПРАЗІ НАВЧАЮТЬ 20 ПІЛОТІВ ЦИВІЛЬНОЇ АВІАЦІЇ З УКРАЇНИ

**С**еред нинішніх 20 учнів – 17 хлопців та 3 дівчат. Навчання вони розпочали в жовтні. Студенти проходять льотну підготовку, яка не може проводитися в Україні через війну.

«Україні потрібно буде швидко відновити ключову інфраструктуру, невід-

дільною частиною якої є цивільна авіація. Тому Чехія навчає 20 українських транспортних пілотів», – повідомив очільник МЗС. Він додав, що проєкт реалізовується за підтримки американського посольства в Празі.

У Чеському технічному університеті розповіли, що навчання проходить

у співпраці з льотною школою F Air. З літнього семестру кількість українських студентів планують збільшити до 25.

У цій програмі чеський виш працює з Національним авіаційним університетом України. ■

**gromada.cz**

## УКРАЇНЦІВ ЗАСТЕРЕГЛИ ЩОДО ШАХРАЇВ У ЧЕХІЇ, ЯКІ ВИДАЮТЬ СЕБЕ ЗА СПІВРОБІТНИКІВ УРЯДУ ПРАЦІ

**У**країнських біженців застерігають щодо шахраїв, які видають себе за співробітників уряду праці. Як повідомили в Міжнародній організації з міграції, шахраї телефонують і розсилають текстові повідомлення, переконуючи клієнтів уряду праці надати їм конфіденційні дані. Також вони закликають перейти за посиланням до фальшивого інтернет-банкінгу.

«Не переходьте за посиланнями в текстових повідомленнях та ніде не вводьте свої банківські реквізити», – закликали в уряді праці.

За можливості перевірте особу абонента. Якщо є підозри, що це шахрай, заблокуйте номер. Уряд праці радить клієнтам використовувати лише контакти, вказані на офіційних сайтах. ■

**gromada.cz**

Якщо Ви не впевнені, хто Вам телефонує, нікому не повідомляйте свої персональні дані та іншу конфіденційну інформацію.

Не відповідайте на текстові повідомлення з невідомих номерів. Не переходьте за посиланнями в текстових повідомленнях та ніде не вводьте свої банківські реквізити!

За можливості перевірте особу абонента. При підозрі на шахрайський дзвінок або SMS-повідомлення заблокуйте номер.

Уряди Праці радять клієнтам використовувати для зв'язку з ними лише контакти, вказані на офіційних сайтах.

**+420 800 050 749**

## «ЧОЛОВІКИ ІЗ ЗАХОДУ УКРАЇНИ ПРИЇДЖАЮТЬ НА РОБОТУ»: ГОЛОВА МВС ЧЕХІЇ ХОЧЕ РОЗВ'ЯЗАТИ ПИТАННЯ МАЙБУТНЬОЇ ДОЛІ БІЖЕНЦІВ

**Г**олова МВС Чехії Віт Ракушан закликає якнайшвидше вирішити, що робити з українськими біженцями в країнах Євросоюзу після 2025 року. Міністр запланував візит в Україну, щоб обговорити там з представниками уряду майбутнє біженців.

«Україна зацікавлена, щоб якомога більше людей повернулися додому. Я думаю, ми можемо погодитися, що продовження тимчасового захисту на невизначений термін нікому не є вигідним», – сказав Віт Ракушан, передає E15.cz.

Голова МВС зазначив, що сучасний механізм надання тимчасового захисту українцям в країнах ЄС добре спра-



цював після початку повномасштабної війни, але зараз ситуація змінилася.

«Якщо ми зараз подивимося на склад міграції до Чехії, то вона зовсім інша, це дійсно вже не матері з дітьми. Це

чоловіки, часто із заходу України, де конфлікт не такий інтенсивний. Вони приїжджають на роботу», – заявив Віт Ракушан. Він додав, що приблизно половина біженців ймовірно захочуть залишитися в Чехії.

«Ми не можемо дозволити собі перевести цих людей на якусь класичну процедуру надання притулку. Ми маємо знайти шлях, який спиратиметься на європейське рішення. Єдиний підхід, який би не мотивував жодної вторинної міграції водночас», – підкреслив голова МВС. Віт Ракушан зазначив, що на розв'язання питання «є лише рік» і воно має бути прийнятим хоча б в загальних рисах уже найближчим часом. ■ **gromada.cz**

## ПРАЗЬКА ДОПОМОГА ЗСУ

**З**а підтримки празьких спонсорів Європейський конгрес українців та волонтери при Будинку нацменшин організували перевезення потрібної допомоги 3-й стрілецькій роті 144-го батальйону тероборони, а саме машину і стратегічний матеріал для потреб ЗСУ.

У Європі сотні організованих осередків і тисячі волонтерів надалі продовжують підтримувати Україну, не звертаючи уваги на складнощі на кордонах чи фінансову скруту, в якій зараз ЄС перебуває. Підтримка надто важлива, тому подяка належить усім активним людям. Підтримуймо й надалі! ■ **пор**



## ПАСПОРТНИЙ СЕРВІС ДЛЯ УКРАЇНЦІВ У ПРАЗІ ЗНОВУ ЗМІНЮЄ ГРАФІК РОБОТИ

Паспортний сервіс для українців у Празі змінює графік роботи з 29 січня. Як повідомили в сервісі, він знову відчинятиметься о 9:00, а не о 8:00, тобто на годину пізніше. Вірогідно, це пов'язано з падінням ажіотажу на виготовлення закордонних паспортів.

Як і раніше, центр працюватиме з понеділка по суботу до 18:00.  
Адреса: Michelská 1552/58.

Нагадаємо, що з 5 січня Паспортний сервіс відчинявся на годину раніше, з 8:00. Саме тоді повідомлялося про черги на виготовлення документів.

Паспортний сервіс для українців відкрився у новому приміщенні 20 листопада 2023 року.

Там можна оформити паспорт громадянина України, закордонний паспорт, обміняти та відновити посвідчення водія. ■ [gromada.cz](http://gromada.cz)



## УКРАЇНСЬКІ БІЖЕНЦІ В ЧЕХІЇ ВИТРАЧАЮТЬ НА ЖИТЛО ПОНАД ТРЕТИНУ ДОХОДІВ

Українські біженці в Чехії витрачають на житло понад 35% своїх доходів. Про це йдеться в дослідженні, яке проводила Міжнародна організація з міграції (МОМ).

Дослідження показало, що більшість українських біженців (75%) самі оплачують проживання. Серед труднощів вони називають відсутність коштів на оренду та заставу, а також неодноразові відмови власників житла.

У Празі більша частина респондентів (56%) витрачають на житло понад 35% від загального доходу. За межами столиці 47% респондентів віддають за проживання понад третину зароблених грошей.

У 34% респондентів залишається менше ніж 5 тис. крон на людину після покриття витрат на житло.

Аналіз показав, що 31% опитаних не вистачає грошей на щоденні витрати. Серед тих, хто працює, цей показник становить 6%. Однак 26% працевлаштованих не змогли б покрити непе-



редбачувані витрати в 13,6 тис. крон. Найбільше фінансових труднощів у пенсіонерів, жінок із дітьми та людей з інвалідністю.

Ті, хто приїхав до Чехії у 2023 році, значно більше покладаються на особисті заощадження (52%) у порівнянні з біженцями, які прибули у 2022 році (27%).

Водночас заробітна плата була основним джерелом доходу для більшості (61%) тих, хто в Чехії з початку повномасштабного вторгнення.

Через високу вартість оренди житла та нестачу коштів на щоденні витрати, українці погоджуються на роботу без договору та в додаткові години.

«Слід звернути особливу увагу на несприятливе матеріальне становище біженців у віці 60-64 років, які не мають права на державну підтримку і яким також дуже важко знайти будь-яку роботу в Чехії», – сказала представниця МОМ Андреа Свободова.

Вона додала, що у зоні ризику через бідність також вагітні жінки та люди віком понад 65 років, які мають право на допомогу, але не можуть працювати, щоб покрити свої витрати.

Одним із комплексних рішень, на думку представниці МОМ, було б вирівняти допомогу біженцям з вразливих категорій та звичайним.

Звіт базується на аналізі 587 опитувань, проведених із серпня по вересень 2023 року в 11 регіонах Чехії та Празі. Крім того, були враховані дані, отримані з інших досліджень організації. ■ [gromada.cz](http://gromada.cz)

## У ПРАЗІ ВІДКРИЄТЬСЯ ІГРОВА КІМНАТА З БЕЗКОШТОВНИМИ ЗАНЯТТЯМИ ДЛЯ ДІТЕЙ З УКРАЇНИ

Ігрова кімната з безкоштовними заняттями для українських дітей відкриється 1 лютого в Празі. Батьки зможуть на кілька годин залишити дитину в ігровій кімнаті під наглядом педіатра та логопеда. Вони проводитимуть заняття для розвитку та фізичні вправи.

Прийматимуть дітей як з особливими освітніми потребами, так і без них. Заняття безкоштовні та доступні українською й чеською мовами.

Також у центрі можна буде отримати індивідуальні психологічні консультації українською мовою. Ігрова кімната працюватиме за адресою:

Náměstí Barikád, 1 (Komunitní centrum Žižkovské).

Час роботи: понеділок-п'ятниця з 9:00 до 17:00.

Проект реалізовується за підтримки соцслужби Diakonie, UNICEF та муніципалітету Праги. ■ [gromada.cz](http://gromada.cz)

## ДОВІДКА ПРО ДОХІД: ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З'ЯВИЛИСЯ НОВІ ПРАВИЛА ОТРИМАННЯ ДОПОМОГИ В ЧЕХІЇ

Підтвердження наявності або відсутності доходу потрібно надати для отримання гуманітарної допомоги в Чехії з 1 січня цього року.

Як повідомили в організації ІОМ, довідка про дохід – це нововведення. З 1 січня її треба додавати, коли подається на отримання гуманітарної допомоги в Чехії. Відповідний документ потрібний разом з випискою з банку.

Для працевлаштованих українців – потрібно надати довідку з місця роботи (Potvrzení o zaměstnání). Якщо цього не зробити, то уряд праці звернеться до роботодавця, а це затягне процес отримання допомоги.

Для безробітних українців – потрібно написати заяву під присягою про відсутність роботи (бажано чеською мовою). Також можна надати довідку з уряду праці про реєстрацію, як шукача роботи.

Якщо безробіття пов'язано з доглядом за людиною з інвалідністю, також потрібно зареєструватися в уряді праці, оскільки в цьому випадку держава платить за медичне страхування. В іншому випадку можна надати

\* Якщо Ви не працюєте, то Ви повинні написати заяву під присягою (бажано чеською мовою), що Ви безробітні, або, наприклад, надати довідку з Уряду Праці про те, що Ви зареєстровані як шукач роботи.

\* Якщо Ви не працюєте, тому що доглядаєте за особою з інвалідністю, Ви також повинні мати реєстрацію в Уряді Праці, оскільки держава платить за Ваше медичне страхування. Якщо такої реєстрації немає, Ви можете надати заяву під присягою та підтвердження інвалідності особи, за якою Ви доглядаєте.

\* У випадку якщо цих документів буде недостатньо, Уряд Праці повідомить Вас про це.

За детальною інформацією Ви також можете звернутися на нашу Інфолінію:

**+420 800 050 749**

Інфолінія для людей, які залишають Україну через війну. Розмовляємо українською, англійською, чеською та російською мовами.

заяву під присягою та підтвердження інвалідності людини, за якою необхідний постійний догляд.

З питаннями щодо цих нововведень можна звертатися до організації ІОМ за телефоном: +420800050749. ■

## У ЧЕХІЇ ЗМІНИЛИСЯ ПРАВИЛА ПРИЗУПИНЕННЯ СТРАХУВАННЯ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Правила щодо призупинення медичного страхування для українців з тимчасовим захистом змінилися з 2024 року.

Як повідомили в організації Ukrajinská iniciativa, з нового року можуть призупинити страхування VZP тільки якщо біженці виїжджають в Україну на строк від 6 місяців.

Про таку довгострокову поїздку треба обов'язково попередити медичну страхову компанію. Зробити це можна через онлайн-форму або особисто у відділенні. З наступного дня після від'їзду буде припинено державне страхування в Чехії.

Протягом строку відсутності не потрібно буде сплачувати внески та водночас не буде й відшкодування медичних послуг. Після повернення потрібно буде документально під-



твердити термін перебування в Україні (наприклад, штампом у паспорті з пунктів перетину кордону).

Якщо українець повернеться до Чехії раніше, ніж через 6 місяців, то він повинен сплатити страховий внесок за весь період, ніби ніякого призупи-

нення й не було. Знов призупинити страхування через виїзд можна буде тільки через два повних календарних місяці після попереднього. В цей час страхування має бути оплачене заявником, працедавцем або державою. ■

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

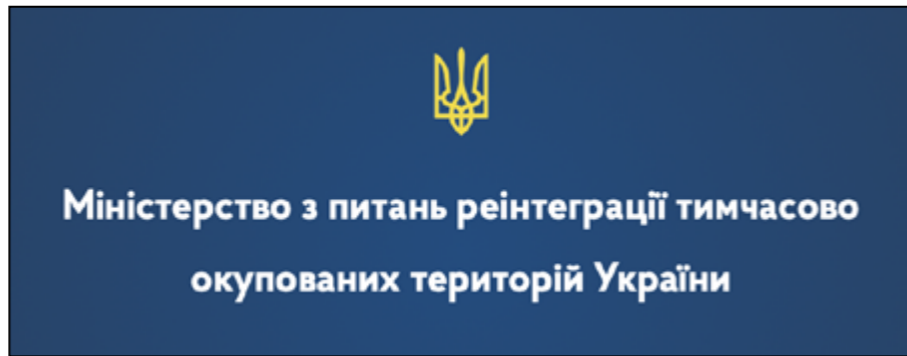
## У ПРАЗІ ВІДКРИВСЯ ПУНКТ ВІДБОРУ ДНК ДЛЯ ПОШУКУ ЗНИКЛИХ РОДИЧІВ

У Празі запрацював пункт відбору ДНК для пошуку своїх родичів, які зникли безвісти за особливих обставин. Такі пункти вже функціонують у 12 містах у таких країнах, як Польща, Німеччина, Іспанія, Італія, Туреччина та Словаччина. Так, українці, які через збройну агресію РФ вимушено перебувають за кордоном, можуть записатися на здачу ДНК для пошуку рідних онлайн, повідомляє Міністерство реінтеграції України.

Наразі розпочато онлайн-запис на таку процедуру. Запис триватиме доти, доки в цьому буде потреба. Звернення прийматимуть на електронну адресу: [hotline@dmsu.gov.ua](mailto:hotline@dmsu.gov.ua). У повідомленні необхідно вказати свої контактні дані (ПІБ, номер телефону), адресу підрозділу, до якого плануєте звернутися, й орієнтовну дату.

Пункти збору ДНК працюватимуть на базі закордонних представництв Державної міграційної служби (відділення ДП «Документ») за адресами:

- **Варшава:** Єрусалимські алеї, 179, Blue City (2-й поверх).



- **Краків:** Павія, 5, Galeria Krakowska.
- **Гданськ:** Алея Грюнвальдська, 415.
- **Вроцлав:** вул. Папротна, 7.
- **Мадрид:** вул. Перу, 6, будинок Твін Гольф А, нижній поверх, офіс 1-2.
- **Валенсія:** вул. Каррер, Алакант, 25.
- **Мілан:** ТЦ «Фіордалісо» Via E. Куріел, 25 (Centro Commerciale Fiordaliso).
- **Прага:** Кліментська, 46, Náměstí Republiky 656/8, ТЦ «Котва» (OC Kotva).
- **Братислава:** район Ружинов, Приєвоська, 4 Д, Mlynske nivy, 5A.
- **Берлін:** Парк Центр Трептов, 14 (Am Treptower Park, 14).
- **Кельн:** Бреслауер Плац (Breslauer Platz, Köln).
- **Стамбул:** 19 травня Мах. Халаскаргазі Кад. Цифткурт, № 226/24, штаб-квартира Сіслі/Стамбул, Лондонське шосе Е-5, Карайолу, паркінг за ТЦ «Аеропорт».

Біологічні матеріали будуть передані слідчим Нацполіції. Проект реалізується МВС спільно з Міжнародною комісією з питань зниклих безвісти. ■ **Яніна Бондаренко, proukrajinu.bleesk.cz**

## ЮРЕЧКА: У ЧЕХІЇ ЗВИЧАЙНА СИСТЕМА ДОПОМОГИ МОЖЕ БУТИ ВІДКРИТА ДЛЯ БІЖЕНЦІВ НАСТУПНОГО РОКУ

Біженці з України могли б, як це обговорювалося торік, отримати доступ до звичайної чеської системи соціальної допомоги наступного року. Забезпечити це може цифровізація та реформа пільг. Про це заявив міністр праці та соціальних справ Чехії Маріан Юречка (партія KDU-ČSL).

Зараз українці з тимчасовим захистом можуть отримати гуманітарну грошову допомогу, якщо їхній дохід сім'ї є нижчим від прожиткового мінімуму та витрат на житло. Вони можуть звертатися в цифровому вигляді. Мінпраці поступово оцифровує звернення та оформлення й на звичайні виплати, а також планує об'єднати звичайну й житлову допомогу, добові та допомогу на дітей в одну допомогу. Реалізувати зміни планує за рік.

Українці з тимчасовим захистом мають наразі його до кінця березня наступного року. Якщо російське вторгнення та війна триватимуть, краї-



ни-члени, ймовірно, знову продовжать захист. Міністр припускає, що система допомоги відкривається «десь після закінчення терміну тимчасового захисту» і після його можливого продовження, тобто після березня 2025 року. При цьому Юречка зазначив, що

деякі біженці вже отримують деякі види чеської соціальної допомоги. У Чехії наразі перебуває 376 100 українців із візами тимчасового захисту. З них 263 800 були дорослими у віці від 18 до 65 років. Решта – діти та пенсіонери. ■ [proukrajinu.bleesk.cz](http://proukrajinu.bleesk.cz)

## ВІДОМИЙ ПІАНІСТ УКРАЇНСЬКОГО ПОХОДЖЕННЯ ВИСТУПИТЬ У ПРАЗІ, ОЛОМОУЦІ ТА ТРУТНОВІ

Унікальний стиль Любомира Мельника – «безперервна музика» (continuous music) і звання найшвидшого піаніста зробили його відомим на весь світ. Але для самого музиканта головним є не швидкість, а трансцендентний медитативний досвід, який утворюється нагромадженням гармоній, що пронизують слухача, особливо на живих концертах.

27 лютого – м. Оломоуц, в музеї мистецтв MUO.

Адреса: Denisova 824 /47, Olomouc 9  
Початок концерту о 20:00.

28 лютого в концертному залі Празької консерваторії відбудеться виступ Любомира Мельника.

Адреса: Dvořákovo nábřeží 77/2.  
Початок концерту о 20:00.

29 лютого – м. Трутнов, концертний зал імені Богуслава Мартіну  
Адреса: Trutnov, Úpická 520  
Початок концерту о 19:00.

Любомир Мельник – композитор і піаніст українського походження. Народився в українській сім'ї, що емігрувала до Німеччини. Проживав тривалий час у Канаді.

Митець часто в музиці звертався до своїх українських коренів. Один з його творів написаний на вірші Тараса Шевченка.



У 1985 році у Швеції музикант здобув два світові рекорди. Відповідно до одного з них композитор показав себе найшвидшим піаністом у світі: він зміг зіграти мелодію, граючи 19 з половиною нот щосекунди кожною рукою одночасно. Другий зафіксований рекорд: виконання найбільшої кількості нот за годину гри, при швидкості 13-14 нот за секунду кожною рукою.

Свої 20-хвилинні композиції він грає без нот, із заплющеними очима.

Справжній новатор, який дослідив нові напрямки сучасної музики. Бути на одному з його живих виступів – це як пережити новий духовний досвід. Він робить акцент на фактичному звучанні фортепіано, а також на гармонії та мелодії музики.

У 5-му номері часопису «Пороги» за 2023 рік (№ 5/2023) знайдете цікаве інтерв'ю з маестро, яке було зроблено ексклюзивно для часопису, де композитор розповідає про себе, свою гру та позицію щодо сучасної ситуації. ■ **Пор**

## У ПРАЗІ ВІДБУДЕТЬСЯ БЛАГОДІЙНИЙ КОНЦЕРТ ДЛЯ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВИМ

У Празі 24 лютого відбудеться благодійний концерт до річниці повномасштабного вторгнення під назвою «Для всіх порядних людей».

Організатори – ініціатива Dárek pro Putina («Подарунок для Путіна»). Гроші від продажу квитків підуть на придбання військових аптечок.

На концерті виступатиме чеський рок-гурт Chinaski, співак Pokáč, а також українці з Love'n'Joy.

Вартість квитків – 599 крон.

Концерт відбудеться на майданчику Forum Karlín (Pernerova 676/51, Praha 8-Karlín). Початок о 18:15. ■ [gromada.cz](http://gromada.cz)



# ЯК ПІДТРИМУЄМО УКРАЇНУ?

Багато з нас уже звикли до того, що в Україні йде війна, шок від перших днів російської агресії давно згас. Спад емоцій у суспільстві не дивує й не заслуговує на обурення. З плином часу відкривається можливість хоча б часткового розуміння подій у ширшому контексті. Я не хочу сказати, що, можливо, всі ці жахи можуть мати більше сенсу через певний час, але зараз є нагальна потреба знову усвідомити, чому наша допомога Україні є життєво важливим завданням і наскільки вона також впливає на наше майбутнє.

Текст: Мартін КРОУПА, bubinekrevolveru.cz  
Переклад: Тетяна ПИЛИПЧУК

**З**устрічаємо інколи щирі спроби пояснити війну в Україні за допомогою історизаційних трактувань довготривалого процесу емансипації українського суспільства від імперських амбіцій росії. Розвінчання брехні про історію української національної ідентичності, яка, згідно з кремлівським дезінформаційним наративом, має сенс лише щодо російської держави, безумовно, є важливою роботою, але вона не дає відповіді на суттєве і водночас цинічне запитання: чому боротьба за культурну та політичну незалежність цієї пострадянської республіки повинна нас далі цікавити? (Надалі під словом «нас» та «ми» мається на увазі Чехія. – Ред.)

Ми часто чуємо, що Україна належить до сім'ї європейських народів і потребує нашої солідарності. З цим не можна не погодитись, але знову ж таки: невже нам потрібно витрачати багато зусиль, захищаючи країну, яка не є членом Європейського Союзу чи НАТО, і навіть не нашим безпосереднім сусідом? Якщо ми не відповімо на ці питання, можна побоюватися, що чеська допомога Україні втратить підтримку в суспільстві, а отже, поступово зникне політична воля продовжувати або розширювати допомогу. Безвихідна ситуація на фронті також може сприяти такому розвитку подій. Однак наслідки були б фатальними.

«Росія є регіональною державою, яка загрожує деяким своїм безпосереднім сусідам не з позиції сили, а з позиції слабкості», — заявив Барак Обама у 2014 році на завершени Гаазького саміту з ядерної безпеки (відбувся в той період, коли росіяни відірвали від України Крим). Образ росії як імперії, що занепадає й невблаганно прямує в безодню історії, риторично мав на меті заспо-



**МАРТІН КРОУПА**

Вивчав філософію на філософському факультеті Карлового університету. З 2005 року працював редактором Чеського радіопроєкту «Історії XX століття». Записав сотні історій для «Пам'яті нації». Співатор і куратор численних виставок та виставкових проєктів. З 2011 по 2014 рік працював у Міністерстві оборони Чеської Республіки. У лютому 2022 року став співзасновником та координатором збору «Допомоги Україні» від «Пам'яті нації».

коїти загальну стурбованість дедалі більшою агресивністю росії. Однак це точно не було правдою. Сепаратистська війна на Донбасі та анексія Криму не тільки не задовольнили путіна, але й не послабили його суттєво. Крім того, амбіції кремля ніколи не обмежувалися тільки сусідніми країнами. Лише за кілька років після заяви Обами, у день жорстокої атаки на Україну 24 лютого 2022 року, путін чітко заявив, чого він прагне як президент рф: «Йдеться про всю систему міжнародних відносин, включаючи самих союзників США. Після розпаду СРСР світ змінився, і чинні до того моменту норми міжнародного права – ключові, основоположні, які були прийняті після закінчення Другої

світової війни і значною мірою закріпили її результати – почали докучати тим, хто оголосив себе переможцями холодної війни».

Для росії йдеться про зміну всього міжнародного політичного порядку. Вона хоче утвердити російський світогляд, який тримається на мільйонах полеглих солдатів під час переможного походу в Європу наприкінці Другої світової війни. Російська «правда» — це не просто інше бачення геополітичних умов. Це вираження месіанської віри, сформованої століттями боротьби з азійською жорстокістю Золотої Орди. Російська «правда», успадкована від доблесних предків, відповідає конкретним «святим» претензіям, які Захід відмовляється сприймати. Тому «raison d'être» (сєнс існування. – Ред.) російської федерації полягає в захисті позиції росії як великої держави та відстоюванні власної «справедливості» у світі. Україна не є й ніколи не була кінцевою метою, а лише засобом для досягнення набагато більшої мети.

Для Заходу, принаймні протягом певного часу, був характерний критичний погляд на ірраціональну віру, переконання в тому, що до істини можна дійти через скептичне дослідження. Це стосується й питань у міжнародних відносинах. Не існує жодної конкретної національної «правди», яку можна виправдати тільки силою. У цьому відношенні росія є антиподом Заходу, а також крайньої лівої концепції «антиколоніалізму», яка, окрім засудження історичного феномену, відкидає нинішнє просування євроатлантичної культурної та інтелектуальної традиції. Однак, роблячи це, «антиколоніалізм» також, відповідно, заперечує універсальні вимоги прав і свобод людини, які нібито є лише вигаданою конструкцією або навіть



зброям буржуазії для поневолення робітничого класу, як ми читаємо в класичних інтерпретаціях марксизму-ленінізму. Тому не дивно, що путін підходив на роль головного світового прихильника боротьби з колоніалізмом (і це не тільки росія, ви не можете не бачити як формується коаліція пристрасних борців проти «колонізації світу західними цінностями»: Китай, Північна Корея, Іран і ХАМАС, кожен з яких має свою національну чи ідеологічну позицію, правду, якій нібито відмовляють у життєвому просторі). Ми теж є частиною «руської правди» про Центрально-Східну Європу. Частиною політики росії щодо нас є не надто втішна теза про нашу слабкість. Боюся, що в ньому міститься певна частина реальності: дивно, як мало ми готові пожертвувати заради нашої безпеки та свободи.

Чеські зброярі продали Україні військової техніки до лютого 2023 року майже на 30 мільярдів крон, до кінця року обіг експорту зброї ймовірно досягне 100 мільярдів. Однак це не благодійність, а контракти, які будуть оплачені з кредитів Україні. Міністерство оборони Чеської Республіки нещодавно опублікувало список переданого на сьогодні озброєння та іншого оборонного обладнання. Разом із витратами на навчання українських вояків під проводом чеської армії на нашій території ціна цієї допомоги становила близько 10 мільярдів крон. Однак більшу частину цих прямих витрат оплачуватиме Чеська Республіка коштом спеціальних оборонних внесків Сполучених Штатів і Європейського Союзу. Замість застарілих танків або ескадриль знятих з експлуатації бойових вертольотів, наданих Міністерством оборони, Чехія отримує більш сучасну заміну від союзників.

Є загальне переконання, що Чехія надзвичайно допомагає Україні, принаймні нещодавно про це повідомляла чеська преса. Проте понад 120 000 працевлаштованих українських біженців також вносять мільярди крон до державного бюджету Чехії та допомагають у зростанні чеських компаній, які роками страждають від нестачі працівників у певних сегментах. Крім того, Чехія отримує значні суми від Євросоюзу, з яких реабілітує соціальні виплати для біженців. Підсумовуючи, Чеська держава через війну в Україні поки що не страждає фінансово, а отримує від цього прибуток, принаймні через модернізацію сил оборони.

Уряду неможливо відмовити у виняткових дипломатичних і політичних жестах, таких як візит прем'єр-міністра Петра Фіали до Києва на початку російської агресії або надання важкої військової техніки в той час, коли інші країни нерішуче обговорювали постачання танків. На різноманітних міжнародних форумах і майданчиках влада представляє себе однозначним союзником України та захисником української боротьби. Інколи навіть дивують зусилля чеського суспільства: чехи внесли майже два з половиною мільярди крон до збірки «Пам'яті нації» (автор цього тексту є одним із координаторів), ініціативи «Подарунок для путіна» та для Посольства України на підтримку збройних сил. Але всього цього далеко не достатньо. Чеська держава й чеське суспільство можуть і повинні допомогти набагато більше.

Чому? Тому що «ми стоїмо на межі війни з Росією та Китаєм», як не з легкістю сказав колишній держсекретар США Генрі Кіссінджер. Але ще точніше було б сказати, що війна вже почалася. Збереження чинної міжнародної системи

є життєво важливим інтересом Чеської Республіки. Отже, необхідно, щоб ми визнали, що ми вже перебуваємо в певній фазі війни, яка хоча ще й не торкається безпосередньо наших кордонів, але в ній вирішується майбутній лад нашого існування. Ми повинні перестати жити в самозаспокійливій ілюзії й визнати, що ми все одно робимо недостатньо. Треба зрозуміти, що іноді ми просто переступаємо з місця на місце, очікуючи, як буде розвиватися міжнародна політична ситуація й ховаємося за нібито мізерністю наших можливостей порівняно з величезними економічними можливостями інших європейських держав.

Що конкретно ще може зробити уряд Чеської Республіки? Наприклад, змінити законодавство, щоб сприяти співпраці між військовим, приватним і цивільним секторами. Або створити функціональну стратегію, яка призведе до швидкого залучення до допомоги Україні не лише наявної оборонної промисловості, а й інших технологічних, виробничих та науково-дослідних інституцій, продукція та знання яких матимуть цивільний і водночас військовий потенціал (йдеться про так зване використання матеріалів подвійного призначення). Від Чехії це вимагає суттєвих фінансових стимулів для компаній та установ, які займаються такою діяльністю, при цьому є впевненість, що витрачені на це гроші повернуться – можливо, само собою зрозуміло, наскільки технологічна перевага впливає на ситуацію на полі бою. Багато чого можна покращити й у зовнішній політиці: наприклад, чеська дипломатія може активно домагатися скасування обмежень на банківські позики для оборонної промисловості, які, на жаль, досі діють у ЄС.

Метою цього тексту є не передмова до військового та політико-стратегічного планування, для цього, звичайно, є багато кваліфікованіших. Хочу лише зауважити, що не варто підлещуватись, навіть хвалити себе, жити себе недоречними ілюзіями. Ми живемо в час, коли ми можемо створити ще один глибокий національний комплекс, який впливатиме та дратуватиме громадський політичний клімат наступні й наступні покоління, подібно до мюнхенського синдрому, вигнання чеських німців, масового колабораціонізму чехословацького суспільства під час нацизму та комунізму тощо. Комплекс, який впливав би з усвідомлення того факту, що чехи не захищалися так, як мали б. ■

# «ПРАЗЬКИЙ МАЙДАН»: 10 РОКІВ НЕВТОМНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНИ

«Пороги» завітали до Українського центру Nusle, де вже більше року діє громадська організація «Празький Майдан», яка об'єднує багато важливих волонтерських проєктів і активно допомагає Україні від початку російсько-української війни. З 2014 року «Празький Майдан» організує пряму й конкретну допомогу українській армії, лікарям та жертвам російської агресії. Організація невтомно інформує європейську спільноту про події в Україні, працює над посиленням санкцій проти Росії. Після початку повномасштабного вторгнення в лютому 2022 року «Празький Майдан» почав допомагати українським біженцям і в разі збільшив допомогу українським захисникам, які змінили своє звичне життя й почали обороняти Україну.

Розмову провели і записали: Тетяна ПИЛИПЧУК та Олег БАЛАНДА.

**Д**етальніше про це ми поговорили з Галиною Андрійців – співзасновницею та директоркою ГО «Українська Європейська Перспектива», а від 2022 року головою ГО «Празький Майдан», координаторкою гуманітарних проєктів з допомоги Україні, волонтеркою, громадською активісткою.

– Добрий день, Галино! Дякую, що знайшли час для цього інтерв'ю. Для початку, розкажіть, будь ласка, коли Ви почали свою громадсько-волонтерську діяльність, що стало причиною та чому?

– Ми відкрили «Празький Майдан» саме коли тривала Революція Гідності в Україні, щоб підтримати людей, які стояли на київському Майдані, а також показати чеському суспільству, що

насправді відбувається. Адже тоді при владі був Земан, і його політика була, м'яко кажучи, прихильніша до російської сторони. Тому потрібно було розповідати, що там справді є люди, котрі потребують допомоги, а після початку війни – показати, що власне туди, в Україну, вдерлися російські війська, що це окупація, що це ніякі не «зелені чоловічки», а військові рф. Ми збирали підписи на підтримку санкцій проти росії, і взагалі – пояснювали загалу, що відбувається насправді. Це була одна з найдовготриваліших наших вуличних акцій.

– Тобто з 2014 року ви інформували чехів про події в Україні...

– Не тільки чехів, а й усіх людей, які приходили на Староміську пло-



ще був також і антимайдан. Стояв одразу навпроти.

– Це були росіяни чи місцеві?

– Ті, хто підтримували росіян. Довший час це була певна група людей, але зазвичай це були ті самі обличчя,

// *За час існування Центру спільними зусиллями ми змогли побудувати безпечне середовище та протягнути руку допомоги понад 10 тис. українцям, які через нищівну війну були змушені покинути свою країну.* //

щу (чеською Staroměstské náměstí) в Празі, найпопулярніше місце серед туристів. І кожен, хто проходив повз, міг підійти до нашого намету й підтримати Україну, або ж на «вержейну» (громадську. – Ред.) збірку задолати, чи петицію підписати. Тоді

які з'являлися на всіх інших акціях проти України й на підтримку росії. Коли «нічні вовки» приїжджали, ці люди знову там з'являлися, або коли пікетували українські посольства, вони також там були. Тих людей ми бачили на всіх акціях, які там відбували-



Russia – hands off Ukraine – під таким гаслом вже дев'ять років поспіль щонеділі/суботи на Староміській площі в центрі Праги триває наметовий протест



Український центр Nusle став відповіддю на потреби понад півмільйона українців

ся, вони були центрові фігури. Траплялись і невеличкі сутички, нефізичного характеру, переважно різні словесні провокації. Постійно. Також інколи до них ще хтось новенький прибавився – російські туристи, наприклад. Вони приїхали сюди, типу відпочити, пиво випити, а тут така неприємність – величезний транспарант: «Росія – руки геть від України» на всю площу. Їм не подобається, коли їм нагадують, хто вони такі взагалі.

– Конфронтувати за допомогою фактів потрібно, це терапевтично, й чудово, що ви продовжуєте це робити в наметовому «Празькому Майдані». Після повномасштабного вторгнення багатьом громадським організаціям довелося розширити свої напрямки. Як це торкнулося вас? Поділіться, будь ласка, вашою діяльністю зараз.

– «Українська Європейська Перспектива» відкрила центр на Таборській, 36, і тоді ми почали активно приймати біженців. Улітку минулого року ми об'єдналися і відтоді, крім акцій на «Старомаку» (після злиття організацій так почали називати наметові протести на Староміській площі. – Ред.), працює Український центр Nusle – це допомога військовим й Україні загалом та біженцям зокрема, а також Hub Nusle як молодіжний простір. Громадська збірка продовжує діяльність. Намети стоять кожної суботи на площі.

Український центр Nusle, власне, спочатку був центром допомоги Укра-



Український центр Nusle пропонує курси чеської мови для дорослих та підлітків. Заняття проводить досвідчена філологиня пані Фаїна

що вони не мають можливості ходити на роботу. Також люди віком понад 65 років, самотні, сім'ї, хто доглядає за інвалідами, сім'ї військових. Після співбесіди ми надаємо карточку (на отримання допомоги) на 3 місяці. Через три місяці ми переглядаємо їхні ситуації, чи знайшли вони роботу, чи платять за житло, чи живуть без виплат. Є ще багато факторів, які впливають на те,

тові пакети ми видаємо щовівторка. Для того, щоб їх видати, ми перевозимо продукти з продуктової банки. Плюс додаємо ще щось своє, що маємо докупленням за проєктом на дотації.

Зараз ми більше зосередилися на навчаннях сімей біженців. Тобто це курси, семінари, спрямовані на інтеграцію й адаптацію українських біженців у чеському суспільстві, на комунікацію

– Підготовка до вступу до середньої школи. Саме фізика, алгебра, геометрія. З ними працює український учитель, але паралельно за двома програмами: чеською й українською. Маємо зараз три класи, яких підготовлюємо три рази на тиждень, у кожній групі близько 15-16 дітей. Також є 9 груп чеської мови: сім дорослих і дві для тинейджерів. У кожній групі 17-19 осіб, вони навчаються три місяці в рамках підготовки до здавання екзаменів із чеської мови для отримання сертифікації й відповідно роботи.

Також щодня з 10-ї до 14-ї до нас приходять наймолодші діточки, яких не взяли в садочок. З ними працює педагогиня, вона навчає їх чеської, це типу як садочок з адаптаційним нахилом. У ньому 14 діток. На нашому фейсбуку є графік, що в якій аудиторії відбувається (facebook.com/praguemaids). Приміщення наче велике, але постійно зайняте – арттерапія для дорослих чи психологічні тренінги, бібліотека, яку допомогли зібрати наші друзі в Україні, зокрема Тамара Горіха-Зерня. Вона зробила збір, ми звернулися до декількох видавництв із запитом, чи могли б вони нам щось подарувати, тому що був великий попит, але не було літератури. З того, що нам приносили до того, була здебільшого дитяча література, а в нас були дорослі, охочі читати, для яких цікавої літератури було дуже

**Від початку повномасштабного вторгнення ми долучились до роботи із біженцями. Роздаємо продуктивні набори для тих, хто в скруті (люди з інвалідністю, самотні пенсіонери, багатодітні матері).. Проводимо різноманітні курси, інформуємо, адаптуємо та інтегруємо людей у чеське суспільство.**

чи далі вони потребуватимуть нашої допомоги, й за такої потреби продовжуємо картку. Гуманітарна допомога це насамперед продуктивні пакети, засоби гігієни, є куток з безплатним одягом. Насправді нічого «екстра». Допомогати зараз у таких обсягах, як це було раніше, вже немає змоги. Але черги все одно стоять і всі хочуть отримати допомогу. Через три місяці, якщо звільняється місце, можемо взяти іншу людину. Тобто, якщо попередня людина вже знайшла собі роботу, чи умовно її матеріальний стан покращився, вона вже не вважається в скруті. Ці продук-

миж українською та чеською спільнотами. Як це реалізувати, як відкрити ФОП, різні юридичні поради, пошук житла, школи, лікаря, як правильно зареєструватися на Lex X Україна (законодавчий пакет для біженців з України. – Ред.). Переважно це старші люди, котрі не вміють користуватися телефонами, вони приходять до нас, і дівчата з інфоцентру допомагають їм, власне, реєструватися. В такому форматі ми допомагаємо всім охочим.

**– Щойно бачила, як дітки виходили з аудиторії, що тут відбувалося?**



Під час різноманітних занять діти мають можливість розкрити свої творчі здібності



Щовівторка «нусельські сонечка» вирушають до галереї воркшопів GHMP. Там вони всебічно розвиваються й мають можливість розкрити свої творчі здібності



Українського Центра Nusle представляє Україну на різних акціях та фестивалях



Hub Nusle – це місце, яке об'єднує молодь та надає простір для планування й організації різноманітних неформальних, освітніх, розважальних та культурних заходів

мало. І видавництва допомогли нам зібрати дуже велику кількість книжок.

У нас дуже багато всього відбувається насправді. Крім того, що дівчата в інфоцентрі надають багато послуг, на гарячій лінії також можна проконсультуватися щодо конкретнішої допомоги, наприклад щодо працевлаштування. Для цього в нас працює кваліфікований консультант, до якого можна записатися на консультацію щодо допомоги з пошуком роботи, зокрема, як не потрапити до «клієнтів» (неофіційні організатори працевлаштування українців у Чехії, переважно нелегального. – Ред.), розібратися стосовно договору від роботодавця, спілкування з роботодавцем, щоб уникнути всіляких непорозумінь і підписати той договір, який було заявлено, щоб за людину платили всі податки, які мають бути оплачені. Також фахівець переконує людей у тому, щоб вони працювали легально, чому це важливо.

Крім цього, до нас приходять консультант з охорони здоров'я. Вона допомагає з пошуком лікаря, консультує як записатися до лікаря, поміряти тиск, пульс, як працює система охорони здоров'я тут загалом. Є також психолог/психотерапевт, її спеціалізація це депресії та посттравматичний синдром. Усі ці семінари прив'язані до хвиль змін.

**– Здається, що вдень усе просто вирує, а чи відбуваються якісь культурні вечори?**

– Звичайно. Є культурні вечори, творчі зустрічі. Якщо хтось цікавий приїжджає, вже знає, що можна звернутися до нас. SpilkaCentrum (ютуб-канал) записує свої подкасти, робить різні події. Багато подій відбувалося в нашому приміщенні, хоча воно невелике, орієнтовно на 35 людей. Така невеличка аудиторія, але не тільки для біженців, а також для людей, які проживають тут. Улітку ми вирішили, що нам треба трохи розширитися, тому що в нас є досить велика аудиторія підлітків, які ходять до нас на різні заняття, семінари, лекції, на підготовку до вступу до середньої школи, які вже не дуже хочуть ходити до нас на позашкільну активність, як гуртки чи клуби за інтересами. Ми вирішили, що їм треба, мабуть, якесь інше приміщення. Тобто проблема з підлітками тут досить велика, вони теж вважаються вразливою категорією. Нам скаржилися багато чеських організацій, що наші підлітки постійно тиняються на Вацлавській площі ввечері без діла (головна площа Праги. – Ред.). Ми намагалися хоча б якусь певну їх кількість забрати з вулиці і дати їм можливість не лише спілкуватися між собою, але й займатися справою, яку б вони любили. Ми відкрили молодіжний хаб. У нас було попереднє приміщення на Таборській, 36, воно ще за нами залишалося, й ми звернулися до адміністрації Праги 4, чи можемо ми його

залишити за собою з метою відкрити молодіжний простір. Ми пояснили, що це важливо зокрема й для Праги 4. І вони погодилися, дали нам можливість зробити цей центр. Запропонували нам вигідні умови. І, власне, офіційне відкриття хабу відбулося 30 листопада 2023 року. І зараз у хабі також відбувається дуже багато цікавого, там зовсім інша атмосфера.

**– Розкажіть, будь ласка, чим саме займається хаб і як працює?**

– Хаб працює з 11-ї години дня до 8-ї вечора. Діти приходять переважно після школи. Школа закінчується, вони можуть приходити на різні активності. Там є аматорський театр, школа дронів. Це вже зараз третя група займається. Танці, різний спорт, самооборона, теніс, технічна лабораторія, літературний клуб, кіноклуб, настільні ігри...

Долучитись до HUB Nusle



Слідкувати за новинами хабу







Табір для підлітків

– **Мабуть, багато людей залучено до цього проекту...**

– Там працює менеджер і десь 5 координаторів, а також волонтери, які приходять проводити свої лекції, кожен відповідальний за щось своє. Там відбуваються заходи неформальної освіти.

– **Чи можете розповісти про ваш наступний пріоритетний проект?**

– Якраз хотіла про це поговорити. Для чого це все? Працюючи з біженцями якийсь час, ми бачимо величезну прогалину. Люди приїжджають по-різному налаштовані, і часто в їхній головах «каша». Ми вчимо, по-перше, підлітків соціальної відповідальності. Щоб вони вже від 12-13 років розуміли, що відбувається в країні, що вони також мають відповідальність за це й можуть зробити свій вклад. Не просто приходити розважатися. Ми постійно говоримо про те, що в нас зараз відбуваються різні безплатні події, але вони можуть зробити мотиваційний внесок на ЗСУ, декілька крон. Вони вже знають, куди воно йде, дівчата з ними проводять роботу, пояснюючи кому ми допомагаємо, яким підрозділам тощо. Зараз у нас близько 20 військових підрозділів, яких ми підтримуємо. Якщо поррахувати, за 2023 рік ми допомогли військовим на суму понад 2 млн крон. Це немала сума. Ми, звичайно, не «Людина в скруті» (чеська гуманітарна, освітня та правозахисна організація. – Ред.) чи посольство України в Чехії, але для такої невеликої організації, яка робить ще багато різних проектів, це досить непогано. Головна наша мета зробити

так, щоб люди відчували свою приналежність і наближали перемогу. Щоб допомогти військовим максимально, як тільки можна, тобто ми залучаємо всі можливі важелі впливу, звертаємося до різних компаній, робимо різні добродійні події, акції, на яких можемо закрити якийсь поточний збір. От нещодавно була акція з "Коридором UA" (koridorua.cz/uk), який ми робили спільно у Cross Club, на підтримку волонтерів, продавали там їжу, сувеніри й зібрали 21 тисячу крон із простого продажу. Це не був збір на скриньку. І це так класно, ми постійно нагадуємо: донатйте на ЗСУ!

– **Який спосіб комунікації ви обираєте, щоб продемонструвати свою позицію?**

– Ми тут у центрі вивісили шеврони, щоб коли хтось приходить, бачив, що це організація, яка допомагає військовим, і щоб вони відчували себе в цій атмосфері також. Приходять інколи росіяни з українськими паспортами, спеціально для них наші співробітники вивісили нагадування, що наш центр не допомагає людям, які підтримують сепаратизм і росію.

Ми, мабуть, є єдиною організацією для біженців, котра має умови для наших співробітників. Вони можуть спілкуватися українською, чеською, англійською, але на російську вони не переходять. Російськомовні люди, які приходять, вимушені говорити з нами українською, інакше ми їх просто не розуміємо.

– **Як далі плануєте розвивати Український центр Nusle?**



Речі, які допоможуть зігратись взимку

– Якщо все буде добре, стратегія є такою, щоб цей центр залишився. Українські організації завжди хотіли, щоб був якийсь свій український центр. Осередок цікавих подій від українців, де можуть збиратися як чехи, так і українці. Ми сподіваємось, що перемога буде якнайраніше, але якщо війна триватиме, тут потрібне місце, куди кожен зможе принести допомогу для військових чи біженців. Також дуже важливо займатися нашою молоддю, це є одним із наших найбільших пріоритетів.

Я ще хотіла нагадати, що ми допомагаємо Україні ще від Революції Гідності. А якщо рахувати від початку повномасштабного вторгнення, то ми надали допомоги українським військовим і лікарням на більш як 14 млн чеських крон. У цьому плані будемо намагатися працювати далі, поки війна, будемо всі сили спрямовувати для того, щоб допомогти військовим. Треба робити все можливе для того, щоб тил був надійним. Щоб не було соромно за українців, які тут перебувають, і щоб військові, які воюють, розуміли — поки вони там, про їхні сім'ї потурбуються, діти не залишаться самі.

– **Розкажіть, будь ласка, більше про ваш проєкт для дітей військових?**

– Це був один із наших проєктів, спрямованих на допомогу дітям загиблих військових. У 2015 році до нас приїхали перші дітки. Ми організували шість таборів. Два з них були для підлітків. Так ми отримали досвід роботи з молодим поколінням. Цей досвід ми потім використали для нашого молодіжного хабу. На відміну від ма-



Дрони для захисників



Прагський Майдан допомагає з інтеграцією біженців з України. Тепер зі значною підтримкою столиці у розмірі 3,15 млн. чеських крон

леньких дітей, які потребують, щоб з ними просто грались, підлітки це вже зовсім інше. Вони починають активно формуватися як особистості, й ми намагаємось виховувати з них небайдужих до України громадян.

Так от, у ці табори для дітей військових приїжджали близько 15 дітей, плюс три волонтери з України. І це тривало 8-10 днів. Ми для них організували величезну програму, що цікавого можна відвідати в Чехії. Так я познайомилася з адміністрацією Праги 4. Ми проводили свої табори, чотири з яких відбувалися саме тут. І вони вже нас знали. Ці табори відбувалися під опікою старости Праги 4, пана Штепанка. Вони нам дали ключі від дитячого садочка, й ми могли там перебувати. Сприяли реалізації

– За підтримку йде постійна боротьба. Для того, щоб цей центр був таким, яким він є, нам треба дуже добре працювати. До нас має бути довіра, яку ми не маємо права змарнувати. До нас сюди постійно ходять делегації з магістрату, UNICEF... До речі, ми від UNICEF не мали змоги отримувати жодних дотацій, тому що ми підтримуємо військових. Вони розказували, що можуть співпрацювати з гуманітарними організаціями, але якщо ми підтримуємо військових, то вони нам допомоги не мають права. Але наше рішення підтримання військових є принциповою позицією. І, наприклад, у магістраті знали про нашу таку «проблему», що через це ми можемо закритися... І вони нам дали індивідуальну дотацію, тому що ми не могли отримати дотацій від UNICEF.

“ Зараз у нас близько 20 військових підрозділів, яких ми підтримуємо. Якщо поррахувати, за 2023 рік ми допомогли військовим на суму понад 2 млн крон. Це немала сума. ”

всіх наших планів щодо атракцій для дітей. Загалом ми привезли близько 130 дітей у такі табори в Чехії, й надалі також займалися їх підтриманням. Зараз деякі з них, котрі приїжджали в підлітковому віці, вже воюють. Ми отримуємо фотографії, де вони служать у війську. Тобто батько загинув, а син пішов воювати!

– **Чи залучаються до підтримання центру фонди або місто?**

Але що далі? Ми хочемо, щоб це був центр зокрема й для проведення цікавих подій. До нас звертаються організатори з пропозиціями, ми розглядаємо чи вони співзвучні з нашою роботою й чи можемо таку подію провести. Поки що це можливе, наприклад, у форматі камерного концерту. Ми закупили техніку, музичну апаратуру, яка дозволить провести такі невеличкі заходи у нашому хабі. До речі, нещодавно там виступав Pianoboy.

Але також це можуть бути зустрічі фан-клубів, літературні вечори, різноманітні лекції. Власне, щось цікаве та важливе саме в українському контексті. На жаль, ми обмежені простором, але щось невеличке ми можемо робити. Хочемо більше залучити біженців до життя громади. Вони, як і ми колись, усі приїхали сюди. Хтось поїде, але хтось і залишиться. І просто розділяти, що одні люди — громадяни, а інші — біженці, неприпустимо. Це такі самі українці. І вони потребують місця, куди зможуть приходити, куди можуть привести своїх дітей, де їм можуть чимось порадишити, допомогти, поспілкуватись із однодумцями. Наприклад, нещодавно ми надали приміщення культурно-освітньому центру КРОК, щосуботи вони у нас проводять свої заняття.

– **Яка зараз головна ціль зборів?**

– Дрони. Будь-хто, хто хоче допомогти війську, не повинен зневірюватися! Маєте можливість — допомогайте! Фонду Притули чи «Повернісь живим» — немає значення. Тільки робіть щось. Узагалі, кожен щось повинен робити заради перемоги. Тому що це дійсно важливо. Від цього залежить наснага наших воїнів, їхній бойовий дух. Так, звісно, в нас зараз «така» влада, «така» ситуація — нам багато всього не вистачає. Так уже є. Але ми все одно мусимо боротись. Хочете, маєте можливість? Допомогайте нам! Тому що ми допомагаємо менш популярним підрозділам, які так само роблять надважливу роботу. Вони також перебувають там, де Авдіївка, чи на херсонському напрямку. І мають потреби. От, наприклад, їх можуть поставити на чергу для отримання дронів, а отримати вони їх зможуть десь лише за два місяці. За цей час багато людей загине. Тому ми допомагаємо меншим розкрученим підрозділам. ■

– **Дякую вам за те, що ви робите. Бажаємо Вам і надалі сил, витримки та наснаги у вашій так важливій діяльності. Пороги**

Хочу допомогти військовим



QR Platba

Хочу допомогти на власний розсуд



QR Platba

# ПАЦІЄНТСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ В ЧЕХІЇ.

## ЯК ВОНИ ПРАЦЮЮТЬ І ЯКУ ДОПОМОГУ НАДАЮТЬ ОНКОПАЦІЄНТАМ

*Де шукати підтримку та психологічну підпору в чужій країні? Вихід є. Професіонали з команди Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s. запрошують всіх онкопацієнтів доєднатися до зустрічей зі Світланою Оніщук, жінкою-психологом, яка теж пройшла шлях лікування рака молочної залози.*

Розмову провела і записала ЮЛІЯ ЖАРІКОВА, Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s.

Історія про важку хворобу в родині або серед знайомих – випадок непоодинокий. І хоча рівень та якість медичної допомоги онкохворим зростає, кількість психологічних проблем у людей з діагнозом «рак» не зменшується. Лікар приймає рішення щодо лікування, але не має часу на спілкування та емоційну підтримку пацієнтів. Рак дотепер залишається табуованою темою, а люди з онкологічним діагнозом страждають від ізоляції, нестачі емоційної та психологічної підтримки, а то й від прихованої дискримінації з боку суспільства. Особливої гостроти це набуває серед жінок-мігрантів. Де шукати підтримку та психологічну підпору в чужій країні?

Вихід є. Професіонали з команди Agency for Migration and Adaptation



AMIGA, z.s. запрошують всіх онкопацієнтів доєднатися до зустрічей зі Світланою Оніщук, жінкою-психологом, яка теж пройшла шлях лікування рака молочної залози. В ширій та відвертій атмосфері є можливість не лише поділитися своїм наболілим, а й отримати інформацію щодо комунікації з лікарями, поспілкуватися з фахівцями-медиками та представниками чеської спільноти пацієнтських організацій. З представницями однієї такої пацієнтської організації, Aliance žen s rakovinou prsu (AŽP), пані Штепанкою Покорною (Štěpánka Rokorná) та її заступницею пані Магдаленою Вошаліковою (Magdaléna Vošalíková) поговоримо сьогодні про те, з якими проблемами стикається жінка з онкологічним діагнозом

у Чеській Республіці, та про спосіб розв'язання цих проблем.

**– Пані Штепанко, коли було створено пацієнтську організацію? З чого почалася діяльність Aliance žen s rakovinou prsu?**

– Пацієнтська організація Aliance žen s rakovinou prsu створена понад 20 років тому і стільки ж років опікується жінками, у яких було виявлено рак молочної залози (РМЗ). АЖР пройшла певний шлях і наразі є членом Національної асоціації пацієнтських організацій Чехії. Директорка нашої організації, пані Магдалена Покорна, входить до ради пацієнтських організацій при Міністерстві охорони здоров'я Чеської республіки. Основу нашої діяльності становить масштабна просвітницька робота серед жінок різного віку – від дівчаток-школярок до жінок пенсійного віку. Величезну увагу ми приділяємо заходам із інформування в школах, окремо працюємо в спільнотах людей з різними вадами. Наприклад, маємо досвід праці з жінками з вадами слуху та зору. Ще одним важливим напрямком є співпраця з державними органами й міжнародними інституціями. Поступово почали займатися найважчим – адвокацією прав пацієнток з РМЗ. Якщо коротко, то де б ми не були, інтереси пацієнток з РМЗ для нас завжди на першому місці.

**– Сучасний рівень медичної допомоги високий. Лікарі вміють лікувати багато важких захворювань, які вже не є вироком, у тому числі завдяки ранньому виявленні захворювань. Які можливості надає медична система Чехії жінкам? Я маю на увазі, чи у кожної жінки є можливість вчасно діагностувати рак молочної залози? І з якими проблемами найчастіше стикаються жінки?**

**//** За статистикою, лише **20%** новоутворень молочної залози мають злякисну природу. **80%** вузликів доброякісні, але їх необхідно виявити й обстежити

– Чеська система охорони здоров'я базується на страховій медицині. Ця система має як недоліки (нестачу спеціалістів, довгі терміни очі-



кування прийому), так і свої плюси, один з яких – превенція. Що це таке? Поясню на прикладі виявлення випадків раку молочної залози. Рак – захворювання важке, яке потребує

акцент на раннє виявлення раку за допомогою обов'язкових скринінгів – маммографії. Це і є превенція. Ба більше, превенція дала поштовх розвитку цілого напрямку в медицині – превентивного. Превентивна медицина має пріоритетом виявлення й інших захворювань на ранніх стадіях: цукрового діабету, артеріальної гіпертензії тощо. Такий підхід закріплений законодавчо й надає можливість раннього лікування. А це, своєю чергою, підвищує шанси пацієнтки на одужання й повернення до звичного життя. Але, на жаль, досі багато жінок не знають про свій обов'язок проходити маммографію або про способи самообстеження молочних залоз. Одна з головних цілей нашої організації якраз і полягає в інфор-

вартісного і тривалого лікування та примушує жінку змінювати життєві плани. Ані державі, ані самій людині це не вигідно. Тому в Чехії роблять

муванні жінок, щоб вони не втрачали можливості врятувати життя.

**– Пані Магдалено, а як саме ви інформуєте? Де збираєте людей? Чим їх утримуєте?**

– За всі роки існування АЖР ми перепробували різні варіанти роботи. Найкраще, на мою думку, проходять зустрічі в кав'ярнях Праги. Тепла атмосфера й запашна кава сприяють атмосфері довіри, а спікерами виступають самі жінки, які вже пройшли певний шлях лікування РМЗ. Такі зустрічі завжди викликають великий інтерес. Передовсім тому, що ми уникаємо формального підходу. Судить самі. Ми хочемо отримати від лікаря співчуття, поділитися з ним своїми переживаннями і визначаємо це як психологічну підпору. Лікар обмежений часом, тому пропонує лише план лікування. Формально він на прийомі скаже вам, що було б непогано кинути курити або відмовитися від алкоголю. Або про користь фізичного навантаження. І це все. А де ж співчуття? Співчуття і психологічну підтримку можна отримати на наших заходах. Наші спікери – це жінки, які вже пройшли певний шлях. Вони самі є живим прикладом перебігу захворювання. Жінка розповідає все з самого початку: як діагностували, як лікували, як довго часу займає відновлення після лікування. Все так, як воно є. Це її персональна історія. Створюється унікальна атмосфера неформального спілкування, в якій є можливість обговорити всі страхи і тривоги з людиною, яка це вже пережила і зараз живе повноцінним життям. Це зовсім інший рівень взаємодії, на якому жінки сприймають інформацію якнайкраще. Погодьтеся, це не суха інформація від лікаря, а живі емоції, що важливо.

**– Пані Штефанко, розкажіть, будь ласка, як реагують жінки на такі зустрічі?**

– Сама можливість поговорити про рак зменшує страхи, тривожність, надає сили жити далі. На мою думку, люди йдуть з таких зустрічей нахненними. Таке живе спілкування

знімає табу з теми раку. Крім того, це створює унікальні умови свободи і позитивного духу. Жінка розуміє, що вона не наодинці з раком. У неї є підтримка. Страшна проблема перетворюється на конструктивну, тобто таку, яку можна розв'язати практичним шляхом. Наша ціль не налякати, ми не хочемо нікого лякати. Наша ціль – звернути увагу, показати на прикладі, що можна і потрібно лікуватися, хоча це непростий шлях. Але життя того варте.

**– Розкажіть, будь ласка, як ви проводите зустрічі в школах.**

– Ми практикуємо такий же підхід, як і з дорослими жінками в кав'ярнях – створюємо атмосферу довіри. Наші лекції в школах проводяться простою мовою, неускладненою термінологією. Коротко викладаємо теорію, знайомимо слухачів з анатомією молочної залози, даємо трохи даних щодо частоти виникнення РМЗ та смертності. Розповідаємо, що необхідно попросити направлення на маммографію у свого практичного лікаря або гінеколога.

**– Чи проявляють діти зацікавленість подібною інформацією? На такі зустрічі приходять лише дівчатка?**

– Ви знаєте, зустрічі збирають всіх: дівчаток, хлопчиків, вчителів. Усіх охочих вчимо способів самообстеження на симуляторах молочної залози. Тканина молочної залози негетерогенна, тобто не має однорідної структури. В ній є багато вузликів, маленьких і не дуже. Далеко не завжди зрозуміло, що там мацати і як саме. Ми пояснюємо, що далеко не кожний вузлик у молочній залозі загрожує здоров'ю і життю. За статистикою, лише 20% новоутворень молочної залози мають злякисну природу. 80% вузликів, які можна намацати при самообстеженні, доброякісні. Але, між тим, їх необхідно виявити й обстежити. Під час лекції завжди хтось зі школярів згадує, що його мама, або бабуся, або інша родичка хворіла на РМЗ. І це вже приклад з життя, а не теорія.

**– Дякую за цікавий досвід, пані Магдалено. Пропаганда способів самообстеження серед школярів – робота важлива. Це той приклад, коли теоретичні знання практично рятують життя. Ці способи може опанувати будь-хто. Однак, багато жінок, на жаль, визнає про них вже після з'ясування діагнозу, а то й після тривалого і не завжди успішного лікування РМЗ. Чи підтримує АЖР таких жінок?**

– Звичайно. Кожна людина хоче вилікуватися, це природно. На жаль, можливості медицини обмежені. Бувають випадки, коли ремісія не настає. І не кожному лікарю до снаги попередити пацієнтку, що можливості лікування вичерпано, ремісії не буде, це такий перебіг захворювання, який буде тривати до кінця життя. Це далеко не «класичні» пацієнтки, у них зовсім інші проблеми. Ми навчилися комунікувати з такими пацієнтками. Вважаю нашим досягненням організацію групи підтримки пацієнток з метастатичною формою РМЗ. Уявіть собі психологічний стан такої людини, коли вона звертається до нас. Ми проводимо кропітку і тривалу роботу. Починаємо з того, що допомагаємо прийняти факти, як вони є, визначаємо життєві пріоритети, разом витворюємо шлях онкопацієнта і підтримуємо жінку на цьому шляху.

**– Так, це важка робота, яка потребує певних навичок спілкування, емпатії, співчуття і водночас твердості, розуміння реальності. Пані Штефанко, які ще проекти має ваша пацієнтська організація?**

– Останнім часом звернули увагу на складність отримання інформації про рак жінками з різними фізичними вадами. Наприклад, чи відомо вам, що жінки з поганим слухом погано читають і майже не сприймають прочитану інформацію? Звучить дивно, але для людини з вадами слуху, яка народжена в Чехії, чеська мова не є рідною. Лише мова знаків їй зрозуміла. Наразі робимо проект «Здорова молочна залоза» для жінок з вадами слуху. До нашої організації приєдналася така жінка – знакова перекладачка, яка не лише добровільно підтримує наші програми в цій спільноті, а й випустила ролик зі способами самообстеження в знаковому перекладі.

**– Цікавий досвід. Якоюсь ніколи не думала про те, що мова твоєї країни може бути**

**незрозумілою. Але не враховувати такі особливості, коли працюєш в галузі громадського здоров'я також неможливо, адже саме такі «дрібниці» неабияк впливають на результати праці.**

– Так. Саме так. Саме тому також співпрацюємо з жінками, які мають вади зору. На відміну від людей з вадами слуху, людей з вадами зору не так багато. Спільнота невелика й закрита. Інформація в ній поширюється швидко. Тому жінки в цій спільноті менш відверті, ніколи не діляться своїм досвідом. Потрібно проявляти делікатність під час комунікації, аби не відштовхнути жінок. Але нас знають і на зустрічі приходять радо. У відповідь ми намагаємось дотримуватися конфіденційності.

**– Я знаю, що АЖР веде активну співпрацю з пацієнтськими організаціями інших країн. Як підтримують онкологічних пацієнтів в інших країнах?**

– Дійсно, активна комунікація з колегами з інших країн дає можливість впроваджувати в практику цікавий досвід. Американські колеги провели невелике дослідження впливу фізичних вправ на психологічний стан жінок з РМЗ, результати якого, на мій погляд, дуже цікаві. Виявилось, що заняття фізкультурою зумовлюють більш тривалий ефект від психологічних сесій. Тобто, жінка, яка водночас відвідує психологічні сесії і групу йоги, наприклад, краще утримує психологічний баланс, відчуває впевненість у собі. Крім того, регулярні фізичні навантаження не лише



зменшують страх, а й зумовлюють краще розуміння потреб свого тіла. Ми поставили собі за мету реалізувати цей досвід у практичному житті. В результаті, наша пані докторка і тренер клубу створили спеціальний комплекс вправ для онкологічного пацієнта. А тренери з АЖР кожного четверга з вересня по квітень на базі клубів чеського «Sokol» проводять заняття для жінок з РМЗ. Запрошую всіх охочих, приєднуйтеся. Рух – це, як мінімум, корисно для здоров'я.

*Не ділимо людей за національною ознакою. Запрошуємо долучатися до діяльності АЖР всіх охочих, зокрема й українок*

**– Пані Магдалено, питання до вас. Вважається, що рак частіше виявляють у старших людей.**

**Всі ми підозрюємо, що це так. Водночас багато хто має знайомих або родичок, які захворіли в молодому віці. З вашого досвіду, існують вікові особливості підтримки молодих пацієнток?**

– Наш вік визначає коло життєвих інтересів, які «свої» у кожній віковій категорії. Але факт залишається фактом – на онкозахворювання може захворіти будь-хто і в будь-якому віці. І ми намагаємось це врахувати в своїй роботі. Ми набули певний досвід підтримки жінок з РМЗ, яким ще не виповнилося 35 років. Це молодий вік, коли жінки починають зустрічатися з чоловіками, виходять заміж, народжують дітей, починають кар'єру. Тому на передній план виходить зовнішній вигляд і вплив лікування на їхню сексуальність. Привабливість – питання життєве для кожної жінки. Ніхто не хоче змарніти. Завдяки співпраці з ООН ми маємо можливість щосереди проводити групову психологічну сесію, на якій розбираємо методи опанування тривоги та подолання своїх страхів. Але не обов'язково чекати до середи. Будь-яка жінка може зателефонувати нам щодня на лінію підтримки. В таких групах пацієнтки товаришують між собою, вибудовують товариські відносини між родинами.

**– Пані Магдалено, зважаючи на війну, яка призвела до масової еміграції українських**

**жінок, чи звертаються до вас за допомогою українки?**

– Серед представників меншин, які проживають у Чехії, українки звертаються найчастіше. Ми запрошуємо долучатися до нашої діяльності всіх охочих і не розрізняємо жінок за національністю. В планах провести онлайн-зустріч з українськими жінками з РМЗ, незалежно від місця проживання в Чехії. Якщо на те буде потреба, такі зустрічі можна зробити регулярними. Ми підтримуємо та інформуємо

мо, в жодному разі не залякуємо. Допомогти подолати страх – це наша основна мета.

**– Дякую вам за те, що поділилися інформацією, яку багато хто намагається знайти в насиченому інформаційному полі. Бажаю успіхів у такій нелегкій праці. ■**

Дорогі українці, Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s надає інформаційну психологічну підпору всім важко хворим пацієнтам-мігрантам. Запрошуємо до групи підтримки, де пропонуємо зустрічі з лікарями й представниками пацієнтських організацій Чехії. На цих зустрічах у вас буде можливість поставити будь-яке запитання та отримати відповідь у теплій, безпечній атмосфері. Реєструйтеся за QR-кодом і приходьте за якісною інформацією та психологічною підтримкою.

Реєстрація за QR-кодом



*Останнім часом звернули увагу на складність отримання інформації про рак жінками з різними фізичними вадами*

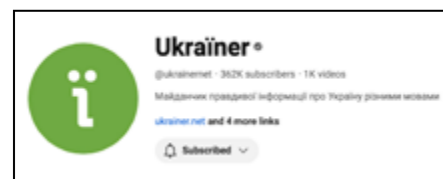
# НАЙКРАЩІ УКРАЇНОМОВНІ YOUTUBE-КАНАЛИ

ПРО КУЛЬТУРУ, ОСВІТУ, МАНДРИ, ГАДЖЕТИ ТА СПОРТ

Пропонуємо добірку якісного україномовного контенту. Перелік сформований за кількістю підписників у кожному тематичному напрямку – від найбільшого числа до найменшого.

Текст: Тетяна Кропивницька, texty.org.ua

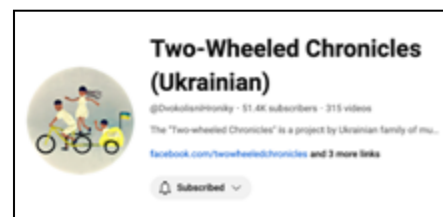
## YouTube-канали про мандри



### Ukraïner

Дата створення: 2016 рік

Автори проекту мандрують найпрекраснішими закапелками України і розповідають про дивовижні речі. Тут і про гуцульські ложки, і про українських вітроловів, і про сучасне бортицтво, і про українське пивоваріння. Одним словом, тут є все, чим багата Україна та її культура.



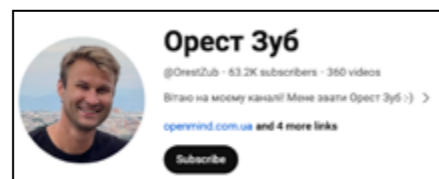
### Двоколісні хроніки

Дата створення: 2014 рік

Автори: музиканти гурту «Фолькнери» Володимир Муляр, Ярина Квітка та їхній малюк Марко, що народився в подорожі.

Автори всією сім'єю мандрують навколо світу на велосипедах. Це не постановочне тревел-шоу зі знімальною групою, все по-справжньому. У відео можна почути музику, яку вони написали просто під час подорожі – часом у кооперації з місцевими музикантами. «Ми знімаємо все самі і показуємо світ таким, яким його бачимо. Позаду вже 35 країн

і понад 50 000 км на велосипедах», – розповідають вони про свій проєкт.



### Орест Зуб

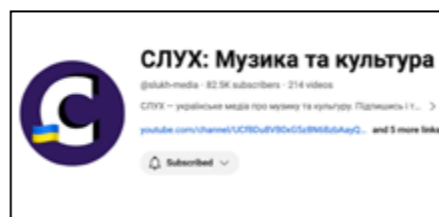
Дата створення: 2015 рік

Автор: онлайн-підприємець, блогер, мандрівник та письменник Орест Зуб.

Автор каналу побував уже в понад сотні країн.

Окрім мандрів, він розповідає про онлайн-бізнес, саморозвиток, тайм-менеджмент і самомотивацію.

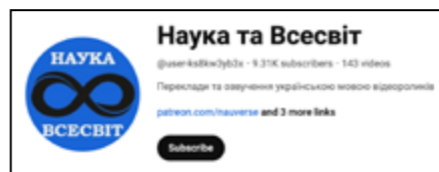
## Канали про мистецтво



### СЛУХ

Дата створення: 2018 рік

СЛУХ – канал про музику та все, що навколо неї. Автори знімають документальні фільми, шоу, відео із сучасними героями зі світу музики.

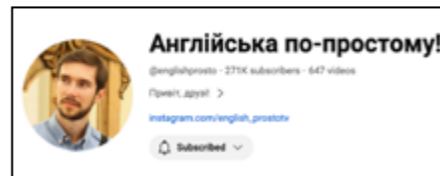


### WiseCow

Дата створення: 2016 рік

Тут ви знайдете відеолекції з мистецтва, історії, культури, літератури, кінематографу й моди, а також свіжі культурні новини та карту ініціатив у містах України.

## Для освіти та саморозвитку

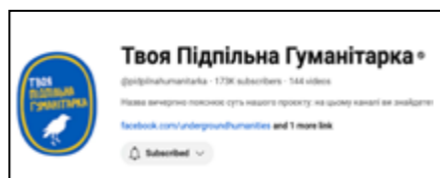


### Англійська по-простому!

Дата створення: 2011 рік

Засновник каналу – Ростислав, учитель з англійської мови, автор посібника «Англійська по-простому!». Нині живе у Лондоні, де на місцевих прикладах розповідає, як найефективніше вивчати англійську.

«Стереотипні та традиційні підходи щодо вивчення англійської мови змусили мене створити цей канал, щоб донести вам щось нове, що вже широко використовується в США та Канаді», – так презентує автор свій відеопроєкт.



### Твоя Підпільна Гуманітарка

Дата створення: 2020 рік

На цьому каналі ви знайдете лекції, інтерв'ю та онлайн-дискусії, що в той чи інший спосіб стосуються гуманітарних наук (політологія, економіка, філософія та культурологія). ■

Продовження у наступному номері



## 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 найкраща 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.prelepkyaklavesnici.cz](http://www.prelepkyaklavesnici.cz)  
E [info@prelepkyaklavesnici.cz](mailto:info@prelepkyaklavesnici.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 Uhelny 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