



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

«РЕАКТОРИ НЕ ВИБУХАЮТЬ», А «ВІЙСЬКОВІ НЕ МОЖУТЬ ОКУПУВАТИ ГЕНЕРУЮЧУ АЕС»

Як працює Запорізька АЕС та які небезпеки становить для нас російська окупація атомної станції? Читайте в книжці радіобіологинь Катерини Шаванової та Олени Гаренюк «Страшне, прекрасне та потворне в Чорнобилі», яка вийшла у видавництві «Віхола». Уривок з книжки. Стр. 18-20

Автор ілюстрації: КРЮЧОК

2-7

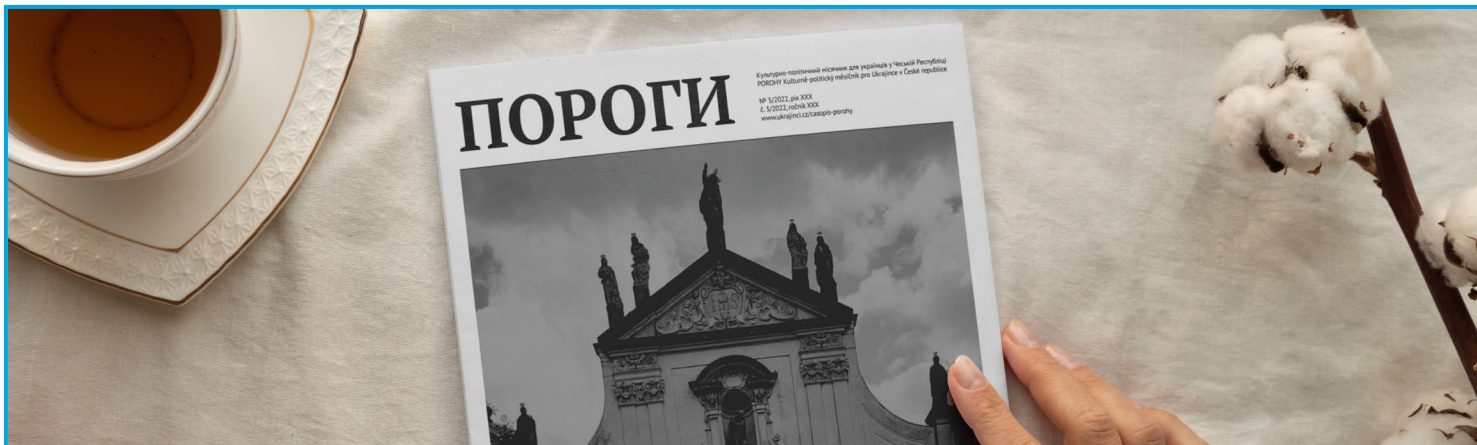
8-13

14-22

Колонка в соцмережі: Спонсори миру;
Хроніки громади; Дайджест; Актуально:
Основні зміни в Lex Ukraїna V;

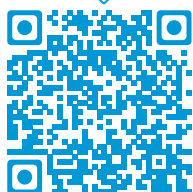
Людина: Людвіг Догунек – людина
оркестр з Пардубіце; Здров'я: здорове
харчування для всіх;

Мова – інструмент успіху; Вишиванка –
символ стійкості й код нації, Кілька
слів про політику.



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
або на: 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

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

СПОНСОРИ МИРУ

Текст: ОЛЕКСІЙ СЕВРУК

Сергій Жадан був одним з гедлайнерів літературного Фестивалю Світ книги Прага 2023. Автор численних добірок поезії, оповідань та кількох романів приїхав до Праги представити чеський переклад роману Інтернат, про який подбав чи не найпродуктивніший на сьогодні перекладач української художньої літератури на чеську, Мирослав Томек. Колись, у далекому 2011 році ми з Міреком разом перекладали БігМак, та влаштували Жадану і Собакам їхній перший концерт в Празі. Наскільки змінилися часи, світ, Сергій і ми всі видно по тому, що на його концерти ходять здебільшого люди, які тоді ще, певно, ходили в дитячий садок. Міленіали, які, як тільки музиканти почнуть грати, виймають свої телефони і починають знімати відео, певно, на ТікТок. Жадан кличе своїх фанів на майбутні концерти, які неодмінно відбудуться у звільненому Донецьку, Луганську і Сімферополі. У ТікТоку існує група інтересів з назвою „Хочу, щоб моїм татом був Сергій Жадан“, багатозначно каже Мірек. Він ретельно підготувався до взяття інтерв'ю з рок-зіркою світового рівня.

Гроші – це сьогодні не про гроші, ділиться спостереженням живий класик української літератури в ексклюзивному інтерв'ю, яке мені вдалося зробити для часопису Гост, вистоявши чергу разом з кількома репортерами провідних чеських ЗМІ. Це інвестиція до нашого спільного майбутнього. Ось побудуєш ти будинок, і що далі? Далі тобі його знищать росіяни, вибомбардують, або розмардерять і сплять. Тільки підтримка ЗСУ має сенс.

Лише під час празького концерту Сергію і Собакам вдалося зібрати суму 250 000 крон, загалом від початку весни гурт вибрав понад мільйон гривень. Все для потреб 13 бригади української нацвардії Хартія.



Фото: Давід Конечний

Знаєш, при всій повазі до своїх чеських читачів, якщо б я тут не міг зібрати кошти, то я би краще лишився в Харкові. Спонсором нашого турне до Праги є генерал Залужний. Поки триматиметься фронт, доти ми матимемо різні можливості: виступати, заробляти, жити. І працювати на нашу спільну перемогу. Я лиш мовчки погоджуюсь і надсилаю Сергію свій травневий десяток. Побачимось на концерті в Сімферополі, друзі.

ПриватБанк: 4149609003428085

Patreon: www.patreon.com/serhiyhadan

PayPal: sirozhzhadan@gmail.com ■

Пороги – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 4/2023, рік XXX. Підписано до друку 31 травня 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, інформантів 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](https://www.facebook.com/ukrajinska.uicr); **розрахунковий рахунок:** 1925774379/0800.

Porohy – kulturně-politický časopis pro Ukrajince v České republice. Vychází 12krát ročně. Název je odvozen od ukrajinského «porih» – práh, říční práh. Číslo 4/2023, ročník XXX. Uzávěrka: 31. května 2023. **E-mail:** uicr@centrum.cz, **web:** www.ukrajinci.cz/cs/casopis-porohy/, registrační číslo: MK 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., Vocelova 3, Praha 2, IČO: 60448296, **kontakt:** uicr@centrum.cz, www.ukrajinci.cz; [Facebook.com/ukrajinska.uicr](https://www.facebook.com/ukrajinska.uicr), **číslo účtu:** 1925774379/0800.

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОНГРЕС УКРАЇНЦІВ



27-28 травня у Берліні відбувся XIV З'їзд Європейського Конгресу Українців, в якому взяли участь 50 представників українських громад та гості організації з 20 країн Європи. Під

час нарад підкреслено інтерес громад підсилювати мережування організацій в Європі, а також координації на міжнародному рівні для протидії російським впливам. Обговорено розвиток

дій робочих груп ЕКУ (дипломатичної, громадської, гуманітарної, інформаційної) і регіональних платформ організації. Під час З'їзду представили свою діяльність молоді організації, наприклад, з Німеччини, Чехії, Польщі, Молдови, Чорногорії, П.Македонії та Грузії. Обрано нове керівництво організації та прийнято нові організації у його склад. ЕКУ у співпраці з партнерами з Українського центру безпеки та співпраці відкриває представництво в Україні і підсилить роботу офісу в Брюсселі. Захід відбувся із підтримкою організації "International Centre for Migration Policy Development" (ICMPD). Подяка надається Посольству України в Німеччині та українським організаціям Німеччини. ■

Пороги

СТУДЕНТСЬКА ХОДА СИНЬО-ЖОВТИХ "ПОСІПАК" РОЗДРАТУВАЛА "ПАТРІОТІВ" У ЧЕСЬКИХ БУДЕЙОВИЦЯХ



Організатори традиційної студентської ходи "майялес" у Чеських Будейовицях змушені відбиватися від масового цькування у соцмережах від не надто освічених осіб, переважно прихильників радикальних партій на зразок SPD, PRO, KSČM або "Триколора". Справа у тім, що деякі учасники одягли на себе костюми... посіпак із мультсеріалу "Нікчемний Я". Як відомо, вони мають колір у жовтих та синіх кольорах.

У Чеських Будейовицях на параді, який відбувся з 21 до 26 травня можна було побачити команди мексиканців, лікарів чи пілотів. Також з'явилися

персонажі "посіпак" (їх також називають "мімонями" або "міньони" від англійської назви Minions). Це — милі, невеликі, дещо незграбні жовті істоти в окулярах і джинсових костюмах, які розмовляють "банановою" сумішшю мов і мріють знайти свого найкращого лиходія і всіляко йому служити. Саме через комбінацію їхнього кольору та кольору їхнього костюма на студентів повалився шквал образ. «Забирайте це українське лахміття з республіки!» — кричали студентам у соцмережах.

Окрім заслужених оплесків, переможці отримали неймовірний шквал нецензурної лайки та ненависті. Деякі

чехи вбили собі в голову, що синій і жовтий кольори пропагують кольори українського прапора. І парад завульовано пропагує підтримку України.

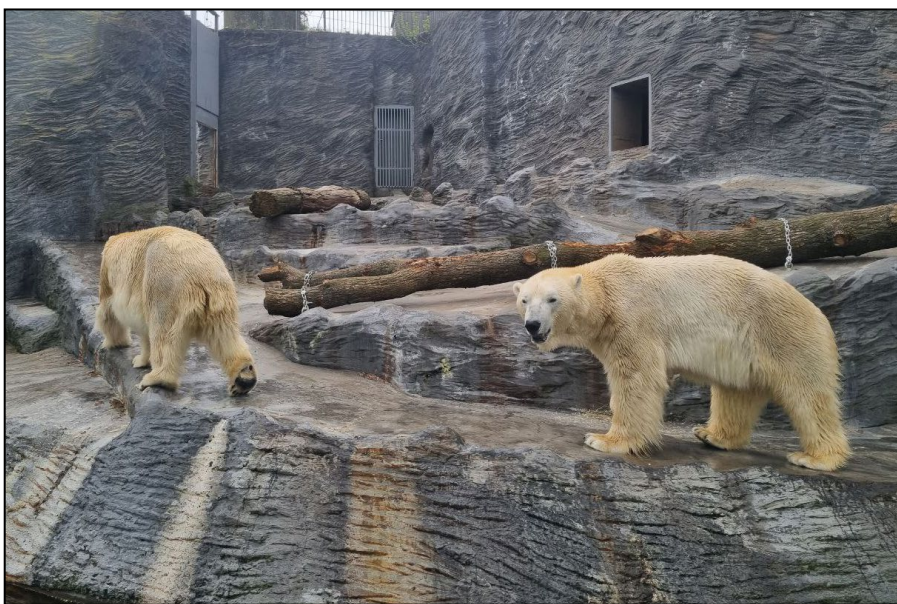
Газета Budějovice DNES опублікувала відео параду на своїй сторінці у Facebook. І відразу ж в обговоренні під постом посипалася неймовірна кількість коментарів, традиційно із численними граматичними помилками. Багато коментаторів, утім, заступалися за учасників ходи та вказували на абсурдність подібних дописів. «То тепер що, треба скасувати і заборонити "посіпак", а також Чеську пошту, IKEA, прапор міста Пісек, Дорі з мультфільму «У пошуках Немо» та інші синьо-жовті речі?» — запитав один із дискусантів.

Згодом з офіційної сторінки Будейовицького майялесу у Facebook з'явилося пояснення. Але заклик виявився практично марним. Через безпрецедентну кількість ненависницьких і погрозових коментарів, які часто перебували на межі закону або перед дверми психікарні, сторінка Budějovice DNES була змушена обмежити можливість коментувати подію. Але згодом все ж таки взагалі видала допис разом із відео та усіма коментарями.

Нагадаємо, що схожа ситуація із цькуванням "чеськими патріотами" у соцмережах була у місті Пісек, Бенешов, Тржебіч та інде. ■

proukrainu.blesk.cz

ПРАЗЬКИЙ ЗООПАРК ЗАПРОШУЄ 1.07 ДІТЕЙ БЕЗКОШТОВНО



Празький зоопарк 1 червня відзначатиме Міжнародний день захисту дітей насиченою розважальною програмою для юних відвідувачів. Діти віком до 15 років входять за 1 чеську крону в День захисту дітей 1 червня.

Про це установа повідомляє на своєму офіційному сайті zoopraha.cz

Коли: безкоштовний вхід для дітей діятиме весь день 1 червня (з 09:00 до 18:00).

Вхід: технічно квиток все ж таки доведеться отримати в касі за 1 крону. Це

потрібно, щоб не порушувати роботу системи обліку відвідувачів. Акція поширюється на всіх молодих гостей (як на чеських громадян, так і іноземців).

Зоопарк обіцяє різноманітні розваги на кількох майданчиках, де діти зможуть послухати музику, подивитися театралізовану виставу, потренуватися у ловлі іграшкових рибок, ходьбі на ходулях та взяти участь в різних конкурсних та ігрових заходах. На найкмітливіших чекають пам'ятні призи.

Як дістатися: Празький зоопарк розташований за адресою U Trojského zámku 120/3 у районі Прага-Троя.

Тому він зручно розташований недалеко від центру Праги, і кожні кілька хвилин ходить автобус від станції метро Nádraží Holešovice. Якщо ви хочете урізноманітнити свою поїздку, ви можете завершити частину подорожі на трамваї або поромі через Влтаву, відправитися в зоопарк на велосипеді або пішки через парк Стрмовка або поєднати поїздку з круїзом на пароплаві. ■ proukrainu.bleesk.cz

ЧЕХІЇ БЕЗПОСЕРЕДНЬО КОНФЛІКТ НЕ ЗАГРОЖУЄ – РЕАКЦІЯ ПРЕМ'ЄРА ФІАЛИ ЩОДО МОЖЛИВОЇ ВІЙНИ НАТО І РОСІЇ

Чеській Республіці не загрожує безпосередня небезпека військового конфлікту, але армія повинна бути готова до всіх варіантів, навіть до малоімовірних, заявив чеський прем'єр-міністр Петр Фіала (партія ODS) для ЧТК. У місті Брно він таким чином відреагував на заяву начальника генштабу чеської армії Карела Ржежки, який припустив, що між росією та Північноатлантичним альянсом може виникнути війна.

У такому випадку, за словами Ржежки, Чехія була б учасником з першого моменту. Сьогодні росія знаходиться на траєкторії конфлікту з НАТО, вважає начальник Генштабу. Фіала сказав журналістам, що необхідно зрозуміти контекст, у якому були сказані слова, і хто їх сказав.

За словами генерал-лейтенанта Карела Ржежки, чеська армія готується до потенційного конфлікту високої інтенсивності з технічно розвиненим супротивником.



Глава Генштабу Збройних сил Чехії наголосив, що у разі такої війни велику частину військ спорядять воювати за планами НАТО. Тоді як територія Чехії, навпаки, стане транзитним коридором — із заходу Європи до Польщі та країн Балтії та на південний схід до Чорного моря. У такому разі Чехія повинна буде гарантувати безпеку внутрішньої території.

У листопаді 2022 року Карел Ржежка заявляв, що війна в Україні – це великий тривожний дзвінок для всього суспільства. Потенціал ескалації війни в Україні продовжує зростати, тож не можна виключати навіть найсерйозніших сценаріїв, пояснив він. В першу чергу армія повинна підготуватися до широкомасштабної війни проти передового супротивника. ■ proukrainu.bleesk.cz

У БРНО ЗАПРОШУЮТЬ НА ФОРУМ: LEX UKRAJINA 5 – ЩО ЗМІНИТЬСЯ З 1 ЛИПНЯ



тром для іноземців JMK. Захід відбувається о 15:00 в будівлі Sál zastupitelů на площі Dominikánské náměstí 1/196.

Програма

- пояснення основних змін закону Lex Ukrajina 5;
- розбір практичних ситуацій та прикладів; також відповіді на питання та посилання на додаткові ресурси.

Про Український центр

Українська ініціатива Південної Моравії або Український центр – це неприбуткова організація, що створена 2014 року та прагне сприяти розвитку стосунків між українцями та чехами.

Центром для іноземців JMK

Центр для іноземців JMK – це некомерційна організація для підтримання інтеграції іноземців до чеського суспільства, що розташована у місті Брно. ■ proukrainu.bleesk.cz

Що зміниться з 1 липня? Які права та обов'язки виникають у зв'язку з оновленим законом?

7 червня всіх українців у Брно запрошують на форум: Lex Ukrajina 5. Зустріч організовує Українська ініціатива південної Моравії у співпраці з Цен-

У ЧЕХІЇ ПОГОДИЛИ LEX UKRAJINA V: ОСНОВНІ ЗМІНИ, ЩО ЧЕКАЮТЬ НА БІЖЕНЦІВ

Lex Ukrajina V вже погодили Уряд та Парламент Чехії, а також підписав Президент Петр Павел.

Поправки наберуть чинності вже з квітня та липня 2023 року. Основні зміни в Lex Ukrajina V стосуються фінансової допомоги, виплат солідарності, соціального житла та медичного страхування.

Фінансова допомога

Зміни діятимуть із 1 липня:

- Перевірятимуть доходи з першої допомоги, враховуватимуть і прибутки з України та інших країн. Крім того, перевірятимуть банківські рахунки в Чехії.
- Ті, хто проживає разом і спільно покриває витрати на свої потреби повинні подавати один спільний запит на допомогу.
- Уже з першої допомоги замість 5 000 Kč – прожитковий мінімум: дитина до 18 років – 3 490 Kč, дитина від 6 до 10 років – 1,2 допомоги, 4 188 Kč; дорослий – 4 860 Kč.
- Людина з інвалідністю отримуватимуть 1,5 допомоги відповідно до віку: дитина до 18 років – 5 235 Kč, дорослий – 7 290 Kč.

- Після 150 днів тимчасового захисту, біженці отримуватимуть мінімум для існування – 3 130 Kč.
- Фінансова допомога вираховується так: **сума допомог для всіх осіб плюс витрати на проживання та житло не повинні перевищувати суму виплат.**
- На першу допомогу можливо подати заявку в паперовій формі. Подальші заяви подаються у застосунку.

Соціальні виплати солідарності для тих, хто прихистив українців

Зміни діятимуть із 1 липня:

- На виплату має право фізична особа, яка безкоштовно надала житло людині з тимчасовим захистом і яка ділить це житлом з нею.
- Більше не виплачуватимуть допомогу тим, хто надає всю квартиру. Вартість житла враховується у фінансовій допомозі.

Соціальне житло для біженців

Зміни діятимуть із 1 квітня:

- Якщо особа, якій надається безплатне житло, залишає житло без поважних причин, то втрачає право на безкоштовне проживання та

вважається, що людина вичерпала максимальний термін.

- Житло надається безкоштовно на максимальний термін 150 днів з дати надання тимчасового захисту. Терміни проживання однієї і тієї ж особи в окремих місцях, сумуються.
- Період безкоштовного проживання до набрання чинності Lex Ukraine V також враховується.
- Якщо термін 150 днів уже вичерпаний до набрання чинності Lex Ukrajina V або протягом 90 днів після цього, тоді залишається захисний термін 90 днів із дати набрання чинності Lex Ukrajina V. Тобто людина і після 150 днів, може ще 90 днів проживати безкоштовно.

Медичне страхування

Зміни діятимуть із 1 квітня:

- Якщо важкий стан здоров'я людини не дозволяє працювати, тоді державне страхування і надалі оплачуватиме держава. Наприклад, лежачі особи, ризикована вагітність, особи з онкологічними захворюваннями на останніх стадіях паліативної допомоги. ■ proukrainu.bleesk.cz

КІНЕЦЬ ЗНИЖКИ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ У ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ ПРАГИ: ПІЛЬГОВИЙ ТАРИФ ДІЄ ТІЛЬКИ ДО 30.07

Тариф HN2, який був запроваджений у червні минулого року для українських біженців у Празі, припиняє свою дію 30 червня 2023 року - речник PID Філіп Драпал

Тариф HN2, який був запроваджений у червні минулого року для українських біженців у Празі, припиняє свою дію 30.06.2023 року - речник PID Філіп Драпал

Йдеться про тарифну категорію HN2 ("особа у матеріальній скруті 2") вартістю 444 чеські крони. Ще є можливість придбати абонентні квитки у цьому тарифі на один місяць вартістю 165 Kč, але тільки до 30 червня. Далі ці квитки не продаватимуть. Тарифна категорія HN2 призначена саме для українських громадян із тимчасовим захистом у Чехії.

У чому причина? Про це на запит редакції ProUkraine нагадав керівник відділу маркетингу та речник PID Філіп Драпал: "Відповідно до нашої інформації сучасна знижка у формі тарифу HN2 схвалена до 30 червня 2023 року, і немає дискусії про його подальше продовження", - відповів він без подальших подробиць.

Скільки коштують квитки у Празі?

Загальні тарифи у Празі такі: 30 хвилин — 30 Kč, 90 хвилин — 40 Kč, 24 го-

дини — 120 Kč, 72 години — 330 Kč (для людей похилого віку — у два рази менше). Інша ціна та особливі умови діють на фунікулері на гору Петржін, у потягах на території Праги або при закупівлі sms-квитка.

Іменні абонементи коштують: 30 днів — 550 Kč, 90 днів - 1480 Kč (для людей похилого віку, студентів, молоді — у 4 рази менше), 365 днів — 3650 Kč (для людей похилого віку, студентів, молоді — майже у 3 рази менше). Неіменні абонементи (які можна передавати з рук в руки для користування іншими членами сім'ї, колегам, знайомим тощо) коштують значно дорожче: 1 місяць — 1000 Kč, 90 днів — 2700 Kč, 365 днів — 7800 Kč.

Квитки загалом дешеві – Гржіб

Чинovníки пражського магістрату наголошують, що квитки на громадський транспорт у чеській столиці залишаються загалом дешевими і ріст цін на них наразі не передбачається. "Можна весь день їздити всіма трамваями, метро, автобусами вже за 10 чеських крон на день", - заявив для ЧТК наприкінці квітня цього року Зденек Гржіб. За умови придбання тримісячного абонемента ця ціна становить 16 крон на день, а місячного – 18 крон на день. Замість підвищення

вартості проїзду мерія зосередиться на підтримці та подальшому розширенні квитків у електронній формі, щоб придбання, наприклад, через додаток "Літачка" було вигіднішим.

«Я не збираюся підвищувати ціни на проїзд і не помітив жодних сигналів з цього приводу від партнерів по коаліції. У нас цього немає в коаліційній угоді, і я цього не писав у програмній заяві, - сказав тоді Гржіб. - Крім того, виробництво паперових квитків коштує дорожче електронних».

Востаннє вартість індивідуальних квитків у громадському транспорті Праги підвищували 1 серпня. Вартість 30-хвилинного квитка зросла з 24 до 30 крон, а 90-хвилинного – з 32 до 40 крон. Квитки на SMS також подорожчали: з 24 до 31 чеських крон за 30-хвилинний та з 32 до 42 чеських крон за 90-хвилинний квиток. Вартість річного купону – 3650 Kč або 10 Kč на день – не змінювалась з 2015 року. Близько двох років тому також був створений новий тариф для людей, які потребують матеріальної допомоги (HN1), які платять 165 крон на місяць. Тариф для біженців з України (HN2) був запроваджений 12 червня 2022 року, і скасовується більш, ніж через рік – 30 червня 2023 року. ■ proukrainu.bleesk.cz

VZP ОБІЦЯЄ РОЗШИРИТИ МОЖЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ

Медична страхова компанія VZP повідомила, що майже сто тисяч українців зверталися по медичну допомогу у першому кварталі 2023 року. Можливості для психотерапії будуть збільшені, у тому числі доступними українцям мовами

У першому кварталі 93 600 українських біженців із приблизно 246 000 зареєстрованих у медичній страховій компанії VZP отримали медичну допомогу, яку покриває компанія. Більш ніж за рік від початку війни росії проти України допомога коштувала 2,46 мільярда чеських крон. Про це після засідання Ради директорів VZP повідомили її представники. Страхова компанія хоче розширити можливості для психотера-

пії шукає для цього нових терапевтів. У спеціалізованих центрах лікується 587 застрахованих біженців. Вартість виписаних їм ліків у першому кварталі становила 72,4 мільйона чеських крон. «Це в основному стосується протівірусного лікування, лікування хронічного гепатиту С, раку молочної залози, розсіяного склерозу або онкологічних захворювань», - сказала ЧТК депутат і член ради директорів VZP Міхаела Матушкова (партія STAN).

За словами віце-президента ради та депутата Вери Адамкової (партія ANO), VZP у першому кварталі витратила 4,5 мільярда чеських крон для всіх застрахованих осіб на ці так звані центральні ліки, що на 12 відсотків більше порівняно з минулим

роком. Ними проліковано 45 тисяч осіб. На витрати впливає впровадження нових ліків, їх раннє призначення або тривале застосування, наприклад, при розсіяному склерозі чи хворобі Хрона.

Згідно з опитуванням Національного інституту психічного здоров'я (NUDZ), 45 відсотків біженців, які проживають у Чехії, страждають від симптомів депресії або тривоги. На думку VZP, їм необхідно надати варіанти психотерапії, у тому числі українською чи іншими зрозумілими мовами. Зараз страхова компанія має угоди із 12 такими терапевтами. З них вісім працюють на повну потужність. Тому компанія шукає й інших психотерапевтів. ■ proukrainu.bleesk.cz

ЛЮДВІГ ДОГУНЕК

ЛЮДИНА-ОРКЕСТР З ПАРДУБІЦЕ

Через повномасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року мільйони українців втратили свої домівки і мимоволі опинилися за кордоном. Звідтоді вони намагаються почати нове життя з чистого аркуша. Втім, як свідчать історії українців, які навіть у поважному віці ще до війни не побоялися стати емігрантами, позитивний приклад останніх може стати у пригоді нинішнім біженцям. Насамперед тому, що біженці власне не починають життя з нуля, як їм здається, а мають за плечима чималий життєвий і професійний досвід. А це може їм суттєво допомогти у майбутньому.

Спілкувався: АНАТОЛІЙ КРАТ

Принаймні у цьому переконує приклад уродженця Закарпаття Людвіга Догунека – музиканта, педагога, активіста, патріота і просто цікавої людини. Який не побоявся чверть віку успішного педагогічного досвіду віддати незнайомій йому Луганщині, а в 47-річному віці почати все заново в Чеській Республіці. І також здобути тут заслужену повагу і респект.

З колишнім віолончелістом і українським педагогом, а нині чеським освітянином і хористом ми поспілкувалися онлайн.

Мені відразу впало у вічі нетипове для уродженця міста Хуст ім'я Людвіг. Як відомо, це ім'я походить від давньогерманського імені Хлодвіг, що складається з двох частин – «hlud» і «wig», в перекладі означають «славний боєць» чи «прославлений в боях». Тож про які корені Вашої родини йдеться – німецькі чи австрійські?

Чому мене назвали Людвіг? Мій дід по маминій лінії був австрійцем, одним з тих, кого послали на лісогосподарські роботи в тодішню Підкарпатську Русь. Діда звали Людвіг. Бабуся по маминій лінії була словачка, звали її Зузана. Дід Людвіг працював лісником в с. Німецька Мокра Тячівського



району на Закарпатті (з 1946 по 2016 роки с. Комсомольськ). В цьому селі більшість жителів була німецького або австрійського походження, позаяк історично в ті часи це була Австро-Угорщина. А коли народилися мої батьки, це вже була територія Чехословаччини (1918 -1938).

У Хустській школі-інтернаті за всі 10 років навчання я був єдиний учень з таким ім'ям. Як, до речі, і в Києві, під час навчання в інститу-

ті. Потім за направленням працював у Луганській області, в Кадіївському педагогічному училищі, і за всі 25 років ані в місті, ані в педучилищі такого імені не зустрічав. Працюю в чеській школі 21 рік і за цей час я мав тільки одного учня – Людвіга.

Зауважуючи, що ви – музикант-інструменталіст, хоровий і оркестровий диригент, аранжувальник, мимоволі напрошується

асоціація з відомим композитором Людвігом ван Бетховеном. Розкажіть, як Ви прийшли до музики і яку роль вона зіграла у Вашій долі.

З Людвігом ван Бетховеном я не маю нічого спільного, хоча в інституті, на музично-педагогічному факультеті, інколи студенти називали мене Людвігом ван Догунеком, оскільки мого батька звали Іваном.

А як я прийшов до музики? Далекого 1959 року на випускний ранок до дитячого садка, який був 100 метрів від музичної школи, звідти прийшли вчителі відбирати дітей для навчання музиці. Тут мене і вибрали грати на віолончелі, бо я був високого зросту. Цей інструмент мені привезла моя тітка, батькова рідна сестра з Чехії, яка була громадянкою Чехословаччини. З цим інструментом я закінчив музичну школу, вступив на музично-педагогічний факультет Київського педінституту, грав також в інститутському симфонічному оркестрі. Загалом з віолончеллю я не розлучався впродовж довгих 20 років.

Отже, музиці Ви присвятили своє професійне життя і досягли у ньому значних успіхів, бо маєте такі звання, як «Відмінник народної освіти України» або «Вчитель року Пардубіцького краю». Розкажіть про свої професійні успіхи в Україні та педагогічну кар'єру в Чеській Республіці.

В Україні я отримав звання «Відмінник народної освіти». З 1973 по 1998 рік працював у Стаханівському педучилищі на музичному відділенні. Пішов на пенсію за вислугою 25-річного педагогічного стажу, а в Чехії живу з 1999 року. Тут дістав другу вищу освіту, закінчивши Градець-Краловський педагогічний університет, факультет російської мови та літератури, бо української, на жаль, не було. Викладав російську мову як другу іноземну разом з уроками музики.

В 2017 році написав музику до гімну нашої школи. В цьому ж році з учнями школи видали компакт-диск, на якому діти грають на флейтах 28 музичних творів. Це були твори таких відомих композиторів як Михайло Глінка, Петро Чайковський, Джузеппе Верді, Вольфганг Амадей Моцарт, Зденек Фібих, Антонін Дворжак, Бедржіх Сметана, Карел Свобода, Петр Ебен та ін. На цьому диску є та-



кож і варіації українських народних пісень у моїй обробці.

В 2018 році я був нагороджений Пам'ятною грамотою до Дня вчителя за особистий внесок у вихованні та навчанні дітей та молоді у 2017 році. Це була нагорода від обласного управління м. Пардубіце. Але при всіх цих успіхах я ніколи не забував про те, про що попереджав Бетховен: «Істинний митець... ніколи не задоволений собою й намагається йти щораз далі».

Хто є Муз(ик)ою Вашого серця в особистому житті?

Муз(ик)ою мого серця була, є і залишається моя дружина Ольга, з якою ми разом уже 44 роки. Вона так само, як і я, педагог, працює зі мною в чеській школі, має дві вищі освіти і в усьому мене підтримує.

В Україні Ви плідно працювали на як викладач Стаханівського музичного училища, на зорі незалежності України стали навіть депутатом місцевої ради від Руху, і це на самому Сході України – у Кадіївці (колишній Стаханов). Як Вам, щирому українцю Закарпаття, велося на Луганщині? Чи вдалося у власній долі нерозривно зв'язати Захід і Схід України?

В Кадіївці 1990 року мене обрали депутатом міської ради. Про те, що я був членом Руху, мало хто знав. Мене обрали від колективу педучилища, тому що я в той період був головою профкому.

Депутатом місцевої ради я був чотири роки. В цей період, за моєї ініціативи, в 1992 році вперше в Кадіївці відкрили перший клас з українською мовою навчання. Цей єдиний клас був у середній школі №9 і туди я записав свого сина першокласника. Як депутат міської ради я весь час на сесіях наполягав, щоб учителі цієї школи у старших класах також викладали предмети українською мовою. Вони погоджувались, але на практиці так нічого і не було зроблено. Навчання йшло далі так само на російській мові.

В 1994 році я був висунутий кандидатом у народні депутати України, але набравши загалом 4000 голосів, не пройшов. А от у власній долі мені вдалося, як ви кажете, нерозривно зв'язати Захід і Схід України. Адже моя дружина родом із відомого зараз на весь світ героїчного міста Бахмут, колишнього Артемівська, що на Донеччині. У нас є двоє прекрасних дітей. Хоча, як на мене, поділ України на Схід і Захід, Центр, Північ і Південь чисто умовний, позаяк Україна була, є і залишається єдиною і неподільною.

Як склалася доля ваших дітей, чи пов'язана вона з педагогічною чи музичною діяльністю? Чи все ж таки вони обрали інший шлях, без будь-якого Вашого впливу на цей вибір? Де вони зараз і як часто ви буваєте в Україні?

Як я вже згадував, у нашій сім'ї двоє дітей. І дочка і син по професії вчителі. Донька є вчителькою по-



Ви – активний член української громади Пардубіцького і Кралоградецького країв, зокрема берете участь у різних заходах таких громадських організацій, як пардубіцький «Український меморіал» та «Регіональна українська спілка Східної Чехії» в Градці Кралове. Який захід Вам запам'ятався найбільше?

В 2019 році я організував поїздку нашого педагогічного колективу до Закарпаття. Нас було 15 вчителів разом з директором та завучем школи. Жили ми в готелі в м. Хуст. Наш колектив цілий тиждень возив мікроавтобус по різних містах Закарпаття, а також місцями літнього відпочинку. Зокрема, ми були в знаменитому середньовічному Мукачівському замку Паланок, на солених озерах Солотвино, в Колочаві - в селі, що знаходиться на території Національного природного парку «Синевир».

В міру сил, у свої 70 років, продовжую працювати вчителем одночасно в трьох школах, беру активну участь в музичних виступах для українських громад, а також у багатьох пам'ятних акціях, як-от покладення вінків на могили воїнам УПА тощо. З березня по червень 2022 року я чотири місяці викладав українським учням 6-8 класів у чеській школі українську мову та літературу, географію та історію України. Це був клас переселенців з України. Підручники з цих предметів мені надав директор середньої школи №2 закарпатського міста Хуст. Дуже вдячний йому за це, позаяк я отримав також від нього календарно-тематичні плани цих предметів.

Якщо не секрет, яке у Вас громадянство?

2011 року, ще в період президентства Віктора Януковича, я попросив надати мені чеське громадянство. І я його отримав, але з умовою, що я відмовлюся від українського громадянства. На превеликий жаль, тоді були такі правила: або чеське, або українське громадянство – третього не дано. Теперішні чеські закони дозволяють громадянам України мати чеське громадянство, залишаючи при цьому українське. Натомість я вже третій рік не можу відновити українське громадянство, бо такого закону наразі немає в Україні. Дискусії про подвійне громадянство точаться вже не один

чаткових класів та англійської мови, а син – вчитель інформатики. Обое закінчили Луганський педагогічний університет.

Останнє місце роботи дочки – заступник начальника відділу народної освіти в м. Стаханов Луганської області. Це місто з 2014 року було окуповане сепаратистами та російськими військами. Але коли місцева адміністрація дізналася з Інтернету, що я був наприкінці грудня 2013 року на Хрещатику, на Майдані з чеським прапором, дочку звільнили з відділу освіти без права працювати вчителем.

З березня 2022 року моя донька разом з внучкою приїхали до нас в Чехію. Виїхати змогли через Москву до Риги, а потім уже до Праги. Донька зараз працює асистентом вчителя з українськими учнями в одній із шкіл міста Пардубіце,

а внучка ходить у 7-й клас до чеської школи. А наш син вже п'ятий рік перебуває в Чехії по програмі «Україна», але не за своїм основним фахом. Він працює в одній фірмі на станках з числовим програмним керуванням. Втім, він там і використовує свої знання з інформатики.

Останній раз я був у Стаханові (історичну назву Кадіївка місту повернули 2016 року) в кінці грудня 2013 року. Там залишилася наша квартира і квартира моєї тещі, яку ми вивезли в м. Хуст Закарпатської області, де вона і померла, і похована. Її чоловік похований в м. Бахмут. Ось так склалася доля.

В Закарпатській області від батьків у мене залишилася однокімнатна квартира, де і проживала свої останні роки мати моєї жінки. Туди я приїжджаю не менше чотирьох разів на рік, в період шкільних канікул.



рік, але українським законодавцем, очевидно, для цього просто бракує політичної волі. А через повномасштабну війну це питання, на мою думку, буде цілком зрозуміло усунуте з порядку денного на невідзначений час...

Як саме торкнулося Вас чи Вашої родини російське вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року? Чи внесла ця жорстока і нелюдська з російського боку війна якісь корективи у Ваше звичне життя як закордонного українця?

У Кадіївці рашисти виламали двері в нашій квартирі. Все дуже просто: шукали нашого внука, щоб мобілізувати його до рашистської армії. Натомість він у грудні минулого року виїхав до Праги. Тепер він живе з нами, вчиться в автошколі і працює разом з нашим сином в одній фірмі.

У внука не було ані паспорта ЛНР, ані російського, а був тільки один – український. Але Стахановський військкомат, незважаючи на це, хотів призвати його до війська ЛНРовських сепаратистів, які з'єднані з російською армією.

Через війну, яка для Луганщини почалася ще дев'ять років тому,

наша внучка в Кадіївці (Стаханові) не ходила до школи, а вчилася дистанційно в Харківському навчальному закладі «Альтернатива». Звідти і дістала підтвердження для чеської школи про безперервність освіти.

З початку повномасштабного російського вторгнення в Україну один мій чеський товариш, який разом зі мною співав у хоровому колективі, на знак підтримки українських дітей, які приїхали до Чехії як біженці, надіслав матеріальну грошову допомогу в розмірі 30 000 чеських крон для моєї школи. Ці гроші були спрямовані на безоплатне харчування українських учнів у школі, а також відвідування різних екскурсій та інших культурних заходів.

На всіх будинках навчальних закладів, де я працюю, з перших днів війни висіли українські прапори на підтримку України. До речі, ми з жінкою ще в період Майдану не спали ночами, а слідкували за новинами з Києва. Переживали, щоб все закінчилося на користь віковичних мрій українців бути вільним, незалежним і українськомовним народом. Разом з нашими співвітчизниками, які проживають в Чехії, так само, як і зараз,

збирали гроші, необхідні речі, харчі і посилали їх на підтримку Майдану.

Які плани як громадський діяч Ви маєте на майбутнє?

Вже достеменно відомо, що і в наступному навчальному році я й надалі працюватиму в трьох Пардубіцьких школах. Окрім того, я є учасником місцевого хорового колективу Cantus Amici, ходжу на репетиції, беру участь у концертах. І це все у свої за сімдесят... Не можу ніяк зупинитися, та й директори шкіл не відпускають. Я з тих, хто приходиться на роботу в школу дуже рано. Приходжу за годину або навіть за півтори до початку занять.

Як палкий патріот України і професіонал, який досяг визнання і в Чехії, щоб Ви порадили українцям, які тільки починають свою трудову і професійну діяльність за кордоном. Поділіться своїми секретами успіху.

Секрет успіху? Він простий. І його придумав не я, а наш працьовитий український народ: під лежачий камінь вода не тече. Нічого само собою не прийде, потрібно весь час бути в руслі подій, що відбуваються.

Так, у перший рік мого вчителювання в чеській школі я поставив собі за мету читати щодня не менше 50 сторінок чеської літератури. І я дотримався своєї обіцянки. Крім того, з січня 2000 року я є членом чеського хорового колективу м. Пардубіце, з концертними виступами якого побував у багатьох країнах Європи.

З 1999 по 2001 рік я, як і більшість українців, працював у Чехії на будівництві, водночас наполегливо вчив чеську мову. Безперечно мав рацію видатний французький просвітителі, філософ і письменник Франсуа Вольтер, який зауважив: «Чужу мову можна вивчити за шість років, а свою треба вчити все життя». І цю любов до рідної мови, її багатоту культурної спадщини я несу через усе своє життя і передаю її тим, хто хоче краще і глибше пізнати Україну. Мабуть, тому і не дивно, що в одній із шкіл, де я працюю в м. Пардубіце (ZŠ Ohrázenice), в кабінеті інформатики учнівські парти мають колір українського прапора.

25 трудового стажу в Україні та 25 років в Чехії. Є що згадати. Але життя продовжується і я продовжую віддавати всього себе улюбленій професії далі. ■

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ВСІХ

Про здорове харчування чули всі. Про це багато пишуть в інформаційних джерелах та говорять різні люди. Всі знають, що харчування повинне бути здоровим, але майже ніхто не знає як того досягти на практиці. Цілком очікувано, що велика кількість неперевіреної інформації ускладнила вибір рекомендацій і заплутала багатьох людей. Як наслідок, незбалансоване харчування ще з дитинства призводить до раннього початку хронічних хвороб, знесилення та втрати цікавості до життя у дорослих. Як результат, людина почуває себе нещасною і постійно перебуває в поганому настрої.

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

Важливість збалансованого харчування зумовила дослідження цього питання та пошук практичних рекомендацій, які будь хто міг би застосовувати повсякденно. Давайте разом розберемося як втілити ці правильні рекомендації в наше далеко неідеальне життя.

В чому користь від здорового збалансованого харчування?

Наш організм щодня оновлює клітини органів та тканин. В результаті такого оновлення забезпечується безперебійна робота серця, шлунку, нирок, інших внутрішніх органів. Активується імунна система, яка захищає організм від вірусів, бактерій, пухлин. А людина займається своїми буденними справами: ходить до школи або на працю, спілкується з іншими людьми, вигулює домашніх улюбленців та ще безліч чого! Матеріалом для оновлення клітин внутрішніх систем організму та будівництва кісток, зубів, волосся, шкіри та кліток крові є харчові продукти. Від того, що ми їмо, залежить і те, як ми виглядаємо і наша здатність до активного досягнення наших життєвих цілей. Здорове харчування допомагає підтримувати вагу тіла в нормі, запобігає підвищенню тиска та розвитку цукрового діабета, і є одним з основних факторів довгого та активного життя. А ще, від того, що ми їмо, залежить наш щоденний настрій.



Що означає – харчуватися здорово?

Здорове харчування означає харчуватися збалансовано, тобто отримувати всі види поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів, рослинної клітчатки. До того ж, збалансоване харчування пов'язане з регулярним і різноманітним харчуванням. До того ж, важливо не переїдати, а дотримуватися адекватних порцій.



ним харчуванням. До того ж, важливо не переїдати, а дотримуватися адекватних порцій.

Як купують продукти українці?

Вчені з Корнелського університету провели дослідження смаків українців і з'ясували, що переважна



більшість українських громадян, купуючи продукт, надають перевагу їх свіжості (80%). Ще для 47% покупців головним є смак продуктів. І лише 34% сказали, що прагнуть дотримуватися здорового харчування.

Де можна знайти інформацію про здорове харчування?

Насправді існує брак правдивої інформації. Частково збиває на манівці реклама, якій довіряють майже 30% людей. Ще 65% респондентів отримують інформацію від родичів та друзів. З тих людей, які цікавляться здоровим способом життя, 92% довіряє медичним працівникам. Але часто залишається незрозумілим, як застосувати отриману інформацію в своєму буденному житті. Це призводить до того, що принципи здорового харчування дотримуються лише 35% опитаних.

Як самостійно розробляти і змінювати свій раціон харчування?

Різноманітний та коисний для здоров'я раціон харчових продуктів найлегше представити у вигляді графічної дієтичної рекомендації – Харчової піраміди (ХП), яка складається з 3 п'яти щабелів кубиків різного кольору. В кубиках намальовані основні продукти здорового раціону людини. Кожен кубик дорівнює 1 порції.

Блакитна чи бірюзова – напої

Жовта – злаки (крупя)

Зелена – фрукти та овочі

Червона – продукти, багаті білками

Як легко та швидко визначити розмір порції?

Розмір своєї порції може навчитися визначати будь хто – і дитина, і доросла людина. Для цього використаємо свою долоньку. Одна долонька – одна порція. Це зручний і простий спосіб не потребує математичного обчислювання та спеціального обладнання (терезів).

Як користатися Харчовою пірамідою в щоденному житті?

Одже, кожен кубик Харчової піраміди містить продукт або напій, який ми вживаємо щодня. Перший щабель ХП складається з кубиків блакитного кольору, в яких містяться несолодкі напої. Кажете, що несолодка вода незначна? Спробуємо самостійно надати будь якого смаку простій воді, наприклад, поклавши до склянки шматочок цитрусу, або м'яту, декілька ягід ма-



лини або полуниці, навіть, кружальце огірка. Любителі чаю можуть зробити чай без цукру. Також можна вичавити сік з сезонних овочів або фруктів. А на ніч корисно випити склянку теплої молока або кефіра. Таким чином, кожній з семи порцій рідини можна легко додати улюблений смак і з задоволенням випити.

Жовті кубики другого щабеля ХП містять випічку, зернові каші, рис, хліб і вироби з тіста. До цієї ж групи продуктів відноситься рис, булгур, гречка, кукурудзяна каша, хліб, всі макаронні вироби. Всі ці продукти є ідеальним джерелом вуглеводів, які забезпечують нас енергією впродовж дня. Крім того, це джерело вітамінів групи В, більшість з яких наш організм не вміє синтезувати. Кожного дня на ваш вибір вживайте зміст одного кубика за правилом «одна порція – одна долоня».

В зелених кубиках третього щабеля ХП містяться овочі та фрукти, які є важливим джерелом води, клітчатки, вітаміну С, мінералів. Регулярне вживання овочів та фруктів добре впливає на стан шлунково-кишкового тракту та підтримує імунну систему. Не забуваємо і про один з найпопулярніших овочів для других страв – картоплю. Смачні картопляні блюда є ще й джерелом вітаміну С. Між іншим, відповідно результатів дослідження, традиційно українці споживають більше овочів та фруктів, порівняно з чехами.

В четвертому щабелі ХП розташовані кубики, які містять продукти тваринного і рослинного походження, які є основним джерелом білка – головного матеріалу для будівництва клітин нашого організму. Крім того, зауважимо, що саме з білково їжі ми отримуємо кальцій та фосфор (сири та молочні продукти), денну норму заліза (м'ясо та яйця), поліненасичені жирні кислоти (жирні вили риби, горіхи, насіння), масляні вітаміни А, Д, Е і деякі вітаміни з групи В. Застосування ХП навчить нас вдало комбінувати ці продукти в різних стравах, аби віднайти улюблений смак. Порцію визначаємо

за тим же правилом – «одна порція – одна долоня».

Нарешті ми досягли вершини ХП, де в кубиках розміщена солодка їжа, мед, сиропи, морозиво. Там же розміщена сіль, тваринне масло та рослинна олія, сметана, сало. Ці продукти люблять як діти, так і дорослі. Морозиво – це смачно, а сало – це традиція. Тому, питання, чи насправді сало з морозивом такі небезпечні для нашого здоров'я, важливе. Продукти з п'ятого щабеля ХП можна споживати час від часу, як самостійну їжу. Не можна замінювати ними основну їжу. До того ж, на п'ятому щабелі ХП не працює правило «одна порція – одна долоня». Кількість продуктів визначає сама людина. Основне – уникати надмірного споживання. Цукор та сіль вживається як приправа, в тій невеликій кількості, яка лише підкреслює смак продуктів з основної страви. Серед рослинних олій вибираємо найбільш якісні – з ріпчача, більш дешево, або оливкову, яка більш дорожа.

Щодня користуватися Харчовою пірамідою – це можливо!

Ми вже говорили про те, що різноманітне харчування слід сприймати як частину регулярного щоденного раціону. За день людині достатньо три основних прийомів їжі і 2-3 додаткових. Важливо регулярно снідати, перекушувати, обідати, знову перекушувати і вечеряти. Те ж саме стосується і режиму пиття. Між окремими прийомами їжі не повинно бути більше 4 годин. На тренінгу ми навчимося комбінувати продукти з ХП так, аби порційна тареля виглядала привабливо зовнішньо та добре смакувала.

Розглянемо безпечні для фігури способи споживання випічки.

Навчимося споживати достатню кількість рідини. Спробуємо замість підсолювання їжі додавати їй смаку травами та часником.

Тіло, яке не голодує, хазайновито розпоряджається енергією та поживними речовинами, які він отримує з їжі. Це призводить до того, що людина менше втомлюється, залишається більш активною, зберігає ясність думки та гостроту відчуттів. Ні голодування, ні постійне переїдання не призводять до такого позитивного ефекту. Харчова піраміда допомагає збалансовано харчуватися не лише м'ясоїдам, але й тим людям, котрі дотримуються рослинної дієти. Будемо навчатися разом! ■

МОВА – ІНСТРУМЕНТ УСПІХУ

Велика кількість українців рятуючись від війни емігрували до Канади. Тут їм доводиться починати життя з нуля. Чужа країна, культура, звичаї і закони, як наслідок призводять до стресу. Саме він дуже часто стає перешкодою у сприйманні та вивченні англійської. Мова – це найважливіший інструмент у комунікації. Незнання мови спричиняє великі незручності, не кажучи вже про важкість з пошуком роботи.

Автор: ЕЛЬВІРА БОЖАНІ

Щоб допомогти новоприбулим подолати мовний бар'єр й подолати стрес канадська Фондація VONA організувала для українців тренінг. На захід запросили вчителів, які давно викладають англійську для емігрантів, психолога, яка поділилася секретами практичних занять зі зняття блоку страху та успішних бізнес леді української громади.

Фондація VONA заснована наприкінці 2022 року трьома українками з Канади – це Надія Яшан, Олена Халадзе та Ганна Коняшина.

«Наша головна мета допомагати саме українцям, які після початку війни стали приїздити до Канади. Ми вже маємо програму з психологічної підтримки для новоприбулих. Наші психологи в системі онлайн допомагають подолати психологічні бар'єри. У нас в планах – започаткувати мовні курси саме для наших співвітчизників, підтримувати програми для новоприбулих з працевлаштування, пошукаж житла та орієнтації у суспільстві,» – зазначила співзасновниця Ганна Коняшина.

Викладачка англійської мови для новоприбулих пані Наталія з досвіду знає, як важко українцям подолати

психологічний бар'єр зі спілкування англійською. Жінка зазначає, що не варто від себе вимагати одразу досконалості – йдїть до мети маленькими кроками.

«Існує кілька типів бар'єрів вивчення мови – це мовний, культурний, фізичний, психологічний. Усі вони є перешкодою для того, щоб люди могли почувати себе вільно у спілку-

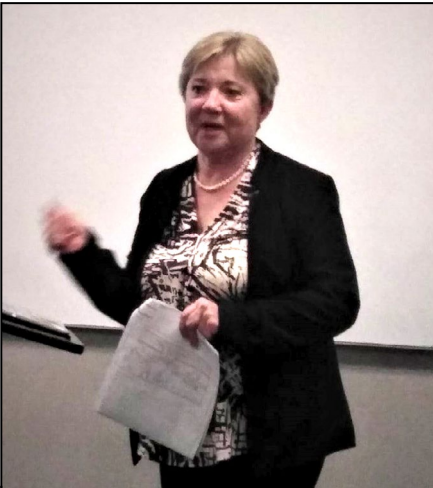
ванні не рідною мовою. Найважливішим, на мою думку, є страх людини сказати щось не так, допуститися помилки у вимові чи граматиці, страху бути незрозумілим носіям мови. Треба вчитися боротися з його, а для цього необхідно пробувати говорити навіть коли ваша граMATИКА та вимова недосконала. Дуже тішить, коли мої студенти розповідають про свій досвід спілкування з носіями мови у магазині, чи автобусі, чи по дорозі на роботу. Тому я всіх закликаю – не боятися говорити з помилками, спілкуватися й тренувати вимову, якої вас вчать у школах. Ви побачите, що мине мало часу і ви зможете вільно висловлювати свою думку.»



Наталія

Пані Ольга зазначила – у своїй викладацькій діяльності вона зустрічала людей, які не вірили, що колись зможуть розмовляти іноземною мовою. За її словами, така не віра в себе тільки гальмує процес соціалізації в іншій країні. Жінка радить українцям не боятися бути незрозумілим носіям мови, а тренувати свою вимову і навіть простими не складними реченнями намагатися порозумітися з людьми.

«Я хочу сказати, що наші українці дуже вимогливі до себе – вони хочуть



Ольга

говорити одразу вже правильно і грамотно, але це не правильно, бо ви таким чином заганяєте себе у глухий кут. Треба пробувати спілкуватися навіть, якщо ви вважаєте, що ваш словниковий запас слабкий. Адже чим швидше ви почнете практикувати, тим швидше ви соціалізуєтесь, познайомитеся з цікавими людьми й це навіть може вам допомогти у пошуках кращої роботи. Звичайно я раджу вам вдома тренувати вимову, слухати місцеве радіо та дивитися місцеве телебачення, щоб як губка вбирати в себе звуки, фонетику. Робіть помилки, виправляйтеся, але розмовляйте з людьми на вулиці й у кафе – це допоможе вам зняти напругу з невпевненості й рухатися вперед.»

Психолог Олена для учасників тренінгу провела практичне заняття із того, як подолати страх говорити англійською. За її словами, дуже важливо повірити в себе і вміти себе переконати в тому, що ви зможете навчитися іншої мови – це і є саме те позитивне мислення, яке вам допоможе подолати бар'єр у спілкуванні.

«У першу чергу ви маєте зрозуміти себе. Що саме вам потрібно для того, щоб краще сприймати нову інформацію? Ми всі різні і хтось краще засвоює візуально, комусь підходить аудіо, для когось легше коли він обговорює пройдений матеріал, хтось дійсно мусить зубрити. Крім того, дуже важливо зрозуміти на скільки зручні у вас умови для сприйняття, бо комфортні умови вам дозволяють розслабитись й краще сприймати новий матеріал. Дуже важливим є і ваш контакт з викладачем – він має вам подобатися, вам має бути з



Олена

ним легко і ви не маєте боятися ставити питання. Ну і головне – ви чітко маєте розуміти свою мету, а для її досягнення у цій країні ви мусите добре володіти мовою.»

Українка Наталія у Львові працювала менеджером. У Торонто вже рік й каже, що подолання мовного бар'єра важливе для досягнення її мети.

«Для мене важливо знайти себе в Канаді. Мені дуже сподобалася психологічна практика, яка допомагає зрозуміти свій внутрішній світ й знайти свій шлях у досягненні мети. Насправді за останні час я, як і всі інші поліглоти, отримала дуже багато інформації, але цей семінар допоміг все деталізувати й побачити чіткі кроки, які я маю зробити. Крім того, я зрозуміла, як мені краще вийти на вищий рівень з англій-



Пані Вікторія



Наталія

ської. Перш за все я знайду англomовне середовище зі спілкування, зміню мовну школу. Для мене і моєї роботи дуже важлива комунікація, знайомства з новими людьми і я хочу вміти правильно висловлювати свою думку, щоб мене розуміли.»

Вже рік у Торонто й Вікторія, яка в Україні працювала журналістом. Для неї спілкування, обмін інформацією є головним її інструментом з саморозвитку та досягнення мети.

«Моя найсильніша навичка це комунікація. Я дуже люблю спілкування, люблю допомагати вирішувати питання із взаємозв'язків. Сподобалося, що на тренінгу з нами поділилися приватною інформацією, досвідом. Це дуже важливо, адже коли приїжджаєш в Канаду то важко знайти своє відповідне оточення з яким вам цікаво. Здебільшого українці першочергово шукають роботу і не звертають увагу на вивчення мови. Це зрозуміло з одного боку, бо оточення на тебе тисне, а з іншого втрачається головний інструмент розвитку й комунікації – мова. Для себе я винесла дуже цінні поради: як долати перепони з вивчення мови, де знайти якісного викладача з мови, як практикувати вимову, які ще мовні школи тут існують. Приємно, що жінки організації VONA відкриті для спілкування і готові допомогти нам новоприбулим, зорієнтуватися. Дуже сподобався тренінг психолога тому, що ми отримали реальні інструменти як правильно себе мотивувати, як себе заспокоїти й засвоювати нову інформацію. Крім того, позитивні приклади цих успішних жінок – це дуже мотивує!» ■

СИМВОЛ СТІЙКОСТІ Й КОДУ НАЦІЇ

Цьогоріч День вишиванки набув міжнародного значення. У столицях кількох провінцій Канади також відбулася потужна хода у якій взяли участь тисячі українців. Одягнуті у вишиванки, тримаючи українські прапори та оголошуючи патріотичні гасла люди пройшли центральними вулицями міст.

Підготувала: ЕЛЬВІРА БОЖАНІ

У Конгресі українців Канади зазначили, що цим флешмобом українці висловлюють свою підтримку борцям за свободу.

«Вишиванка – це можливість вишанувати пам'ять тисяч невинно замордованих геноцидом загарбницької війни Росії та віддати шану мужнім чоловікам і жінкам у Збройних Силах України, які віддали життя за волю України. Багато з них носять під військовою формою вишиванки, які їм вишивали матері. Ми вишануємо їх пам'ять.»

Онтаріо прийняло десятки тисяч переміщених осіб з України, які вдячні за нашу гостинність, багато з яких уже знайшли роботу та роблять внесок у нашу економіку. Ми й надалі будемо підтримувати народ України. Ми завжди виступатимемо за демократію та свободу.»

На День вишиванки в Альберті сонячно. Люди у вишиванках рушили до центру міста де по завершенню розгорнули великий прапор України.

«Ми нещодавно в Альберті і нам тут дуже подобається, – ділиться враженнями Марія з Полтави. – В ході бере участь і моя канадська подруга Аманда, яка нас з донькою прихистила. Вона у захваті від нашої традиційної вишивки.»

Для Ольги з Запоріжжя це ще й День народження.

«Дуже приємно бачити стільки веселих, усміхнених гарних українців у таких неймовірних вишиванках. Я свою вишиванку придбала тут в Канаді – моя залишилася чекати на мене вдома. Вірю, що ця хода приверне увагу інших до нашої багатой культури.»



Для киянки Олени цьогорічна хода в Торонто не тільки данина традиції, а ще й можливість зустрітися тут з друзями.

«Дивна річ вишиванка. У ній тепло, навіть коли за погодою не мало б так бути. А ще може тому, що мені її колись подарувала моя добра подруга, – ділиться думкою дівчина. – Приємно бачити, що в ході беруть участь й канадці, й литовці.»

Наталія прийшла на ходу яка разом з донькою. Обидві приїхали до Торонто менш як рік.

«Для мене вишиванка є символом української культури, гідності та єдності. У ній зашита наша мудрість, наша історія, нашого надбання. Ми

дуже багаті люди маючи таку багату спадщину,» – каже жінка.

Під час ходи люди спілкуються та знайомляться між собою, обмінюються інформацією.

«Дуже захоплююче дійство ця хода! Я радий, що беру у ній участь і тішуся з того, що прихопив свою вишиванку, яку мені подарувала кохана у рідному місті Слов'янськ. У Торонто я не на довго – навідав рідних й повертаюся до свого міста. Там у мене багато справ – я очільник волонтерської організації й планую надалі допомагати ЗСУ,» – розповідає про себе Назар.

Завершилася хода в Торонто біля пам'ятника Лесі Українці.

КІЛЬКА СЛІВ ПРО ПОЛІТИКУ

Слово політика походить від грецького слова «поліс», що означає «місто». Політика стосувалася б справ міста в найширшому її масштабі. Оскільки греки правили містами-державами, цей термін фактично застосовується до країн або держав.

Підготував: АСКОЛЬД ЛОЗИНСЬКИЙ

Оскільки людина в сучасному структурованому суспільстві є невід'ємною частиною міста чи держави, майже все в її житті можна вважати політичним. Колишній Спікер Палати представників Конгресу США Тип О'Ніл придумав фразу «вся політика є місцевою». В українців таке ж відчуття, що сорочка ближча як кожух. У будь-якому випадку політика означає все, що зачіпає людину, її родину, її дім, її громаду.

Отже, у спорті, вболівальник – це політична тварина. Твердження, що в спорті не повинно бути політики, є одним із найбільш безглузких, але всюдисущих тверджень.

Олімпіада – яскравий приклад. Сьогодні я вболіваю за США чи Україну. Незалежно від того, я завжди вболіваю проти Росії чи російських спортсменів в американському спорті. Я вболіваю за Метс, Джетс, Нікс і Рейнджерс, тому що я народився і виріс у Нью-Йорку. Досить!

Чому це тема сьогодні? Тому, що відповідне розуміння потрібне для того, щоби прийняти, що політика переважно кон'юнктурна, а то й аморальна.

Якби політика мала моральний компонент, індійського прем'єр-міністра Моді не приймали б у Білому Домі. Звичайно, він популярний в Індії, де проживає 1,3 мільярда людей. У США багато іммігрантів з Індії. Це одна з вагомих причин для державного візиту – зробити мільярд людей нашими союзниками. Все ж Моді – автократ, шовініст і вбивця. Індія також торгує на повну пару російським газом і не підтримує американську політику. Фактично цей державний візити є “подарунком за погану поведінку.”



Кілька років тому я їздив до Болгарії, щоб відвідати тамтешню українську громаду. Одним із найяскравіших моментів візиту була моя розмова з непомітним Болгариним, до речі, юристом. Коли він дізнався, що я з Америки, запропонував трохи філософського гумору. Він заявив, що Болгарія, вступивши в НАТО, тепер є союзником США. Однак у минулому, зазначив він, болгарини були приєднані до Римської імперії, Османської імперії, Рейху нацистської Німеччини і, нарешті, Радянської імперії. Ці імперії більше не існують, зазначив він, тому нам, американцям, краще бути обережними.

Можливо, більше тригоги викликає Угорщина і президент Орбан. У сучасній історії Угорщина завжди була на неправильному боці, у Першій

світовій війні, у Другій світовій війні. Угорщина є членом НАТО. Проте Орбан виглядає ближчим до путіна, ніж до Сполучених Штатів. Що важливіше, через правила міжнародного організаційного управління, як-от НАТО, Угорщина, незначна країна за населенням, могутністю та загальними можливостями, якою керує божевільний, має вирішальний голос щодо майбутнього України.

Кілька років тому я мав нагоду їздити з угорською делегацією до Івано-Франківська, де встановлено пам'ятник видатному угорському поетові. До складу делегації увійшли посол Угорщини, деякі дипломати, а також віце-спікер угорського Парламенту. Це все були люди Орбана. Віце-спікер був особливо балакучим і прикрим. Вони поводитися наче робили ласку Україні, беручи участь у заході. До речі, віце-спікер, як і його бос Орбан, були великими прихильниками Трампа. Часто дивуюся, звідки ці люди. Правда також, що Угорщина прийняла майже двісті тисяч українських біженців.

Можуть бути поставлені запитання, чому Угорщина у НАТО, чому Моді відвідує США? Зрештою, краще, аби вони знайомилися з західною культурою, а головне — з демократичною формою правління, де важливе дотримання прав людини тощо.

Привітання сумнівних осіб та/або країн має наблизити їх до нас. Це суть політики, нехай аморальної, без принципів. Навіть кажуть, що треба тримати своїх друзів близько, а ворогів ще ближче. Можна нав'язувати дружні зв'язки, але тоді треба вимагати і відповідної поведінки. ■

ЗАПОРІЗЬКА АЕС, АБО «РЕАКТОРИ НЕ ВИБУХАЮТЬ», А «ВІЙСЬКОВІ НЕ МОЖУТЬ ОКУПУВАТИ ГЕНЕРУЮЧУ АЕС»

Як працює Запорізька АЕС та які небезпеки становить для нас російська окупація атомної станції? Читайте в книжці раїдобиологинь Катерини Шаванової та Олени Паренюк «Страшне, прекрасне та потворне в Чорнобилі», яка вийшла у видавництві «Віхола». **Уривок з книжки.**

Текст: КАТЕРИНА ШАВАНОВА, ОЛЕНА ПАРЕНЮК, КУНШТ.



До війни Запорізька АЕС забезпечувала 20–25 % загальної електрогенерації в Україні та половину всієї енергії, що вироблялась на АЕС. Логіка розміщення АЕС у нашій країні стає зрозумілою, якщо накласти їхнє розташування на індустріальну мапу: ливарні, машинобудівні, агротехнічні індустрії — все те, що споживає найбільше енергії, розташоване порівняно близько до АЕС.

Перший енергоблок ЗАЕС, на щастя, побудований за технологією ВВЕР, що відрізнялася від чорнобильських РВПК. Він був запущений у грудні 1984 року, і з того часу АЕС стабільно генерувала електроенергію для забезпечення індустріальних і суспільних потреб. Поруч із ЗАЕС було побудоване місто-супутник, Енергодар, у якому мешкають робітники АЕС та їхні

сім'ї. Загальна кількість працівників ЗАЕС сягає 11 000 людей, а чисельність населення Енергодара — до 53 000. Як повелося, місто-супутник живиться енергією з АЕС, а також використовує гарячу (нерадіоактивну) воду з охолоджувальних контурів станції для опалення взимку.

4.03.2022 року російські війська захопили контроль над атомною станцією.

Населення Енергодара вийшло на блокпости міста, утримуючи російських загарбників і пояснюючи їм, що «це ж генеруюча АЕС. Зупиніться. Невже ви хочете другого Чорнобиля?!».

Певний час їх вдавалося стримувати, але що таке логіка і раціональне мислення для росіян, ми всі знаємо.

Уночі 4 березня російські війська почали обстрілювати територію станції освітлювальними ракетами, демонструючи, що на своєму шляху зупиняться не планують. Енергетики були в шоці. Але залишалися незламними.

Після окупації Криму Україна втратила доступ до Севастопольського університету ядерної енергії та промисловості, де готували інженерів та операторів для АЕС. Ми не могли залишитись без навчальної інституції, тому функції втраченого ВНЗ розподілили по політехках країни, а навчальний центр із тренажерами облаштували на ЗАЕС. У процесі «переговорів» русня запустила в нього снаряд, що спричинило пожежу... І надалі використання центру стало неможливим. І не лише для українських енергетиків.

Пожежа, снаряди, а також постріл з танка в корпус, на щастя, зупиненого 1-го енергоблока ЗАЕС змусили працівників станції впустити окупантів.

Війна дуже скоротила дистанції між людьми. О пів на другу ніч Олена прокинулася від дзвінка з уряду. «Олено. Обстрілюють ЗАЕС. Вона працює. Що робити, якщо вони влучать у реактори?!»

Олена не знала, що робити, тож умостила в кріслі й провела ніч, читаючи статут МАГАТЕ й листуючись із колегами по всьому світові: «Росіяни бомблять найбільшу АЕС у Європі. Думаю, світовому ком'юніті з радіаційної безпеки варто знати про це. І готуватися до катастрофи».

А о п'ятій ранку, коли вона вже майже задрімала над телефоном, прилетіло в школу за 500 м від її будинку. Шибки, на щастя, витримали.

Аби зрозуміти, чим же небезпечна ситуація на ЗАЕС, варто розібратися, що ж відбувається на фізичному, моральному та політичному рівні.

Фізично

Для виробництва енергії людство використовує генератори струму. Щось має приводити їхній механізм у рух: паливо, що згоряє (як-от на ТЕС), вода, що падає на лопаті (як-от на ГЕС), або ж гаряча пара. Щось, що має високу енергію, крутить турбіну

ЦІКАВИЙ ФАКТ

Уран-235 також використовують у ядерній зброї. Але про уповільнювач там не йдеться: сучасна ядерна боєголовка — це просто декілька ізольованих комірок з ураном та плутонієм. Коли снаряд детонує (а це може відбутися незалежно від його влучання, просто має спрацювати попередньо налаштований детонатор), усі шматочки радіоактивних речовин щільно з'єднуються, досягають критичної маси і починається самопідтримувана ланцюгова реакція. Контролювати її неможливо, тому величезна енергія виривається назовні, руйнуючи все на своєму шляху. Саме тому ядерна зброя була створена раніше за АЕС: там потрібно набагато менше технологічності в процесі. Технології ж видобування, очищення і збагачення урану залишаються однаковими як для виробництва ядерного палива, так і для створення ядерної зброї — складними і надзвичайно дорогими в експлуатації. Саме тому рішення України щодо відмови від атомної зброї у 1991 році було правильним не лише з політичної, а й з економічної точки зору.

генератора — і він виробляє енергію. Загалом для електрики не так важливо, що крутить турбіну. Важливо — щоб вони обертались.

На АЕС турбіни обертає гаряча водяна пара, що нагрівається всередині реактора. Принцип дії АЕС побудований на тому, що при розпаді радіонуклідів виділяється енергія. Розпадаючись, різні радіонукліди виділяють різну кількість частинок і енергії (див. розділ 3 «Історія з дозиметрією»). Розпад ядра можна стимулювати, якщо запустити в нього, залежно від типу радіонукліда, різну кількість нейтронів. Це ланцюгова реакція, контролювати яку складно. Наразі ми навчилися контролювати ланцюгову реакцію, що відбувається в процесі розпаду Урану-235, і саме тому використовуємо його в мирному атомі.

До конструкції реактора завжди входять «уповільнювачі» — речовини, що вловлюють нейтрони, які виділяються під час розпаду урану. Наприклад, у Чорнобилі це був графіт — і саме звідти історія про графітові стрижні, що не встигли

увійти в пази на 4-му блоці ЧАЕС. На ЗАЕС таким уповільнювачем є вода — вона також може захоплювати нейтрони. Були ідеї щодо будівництва реакторів з уповільнювачем з розплавленого металу, що зробило б роботу АЕС навіть іще ефективнішою, але, на жаль, через конструктивні особливості такий реактор так і не вдалося запустити. Саме чітко обрахована кількість уповільнювача у чітко прорахованому місці реактора захоплює надлишкові нейтрони, роблячи реакцію контрольованою.

Отже, мета всієї історії з реактором — забрати енергію, що виділяється при розпаді радіонуклідів. Це відбувається шляхом теплообміну — як коли прикладаєш холодну руку до чашки гарячого чаю. Ваша рука не мокріє, але нагрівається. Те саме відбувається і всередині АЕС.

- ✓ Розпадаючись, радіонукліди виділяють енергію.
- ✓ Реактор гріється.
- ✓ Охолоджувач — вода першого контура — охолоджує реактор, забираючи надлишкову енергію. Насоси перекачують її по колу. Дорогою далі вона охолоджується водою другого контура, яка забирає надлишкову енергію у води першого контура. Вода першого контура має наведену радіоактивність, адже безпосередньо контактує з дуже радіоактивними речовинами. Саме тому вона ніколи не полишає герметичної оболонки реактора.

Вода другого контура не радіоактивна. Труби, що містять воду другого контура, заходять до герметичної оболонки реактора, охолоджуючи труби з водою першого контура, а потім вода другого контура крутить турбіни електрогенераторів. Вода охолоджується, втрачає енергію, дорогою її ще додатково охолоджує вода третього контура, а потім насоси перекачують її назад до труб першого контура, щоб знову забрати енергію. Оболонка другого контура також герметична.

Для охолодження третього контура використовується море (як майже на всіх АЕС Японії) чи (в країнах, яким не пощастило мати так багато моря) ставки-охолоджувачі, або ж градирні, — широченні труби, у яких випаровується вода, віддаючи



надлишкову енергію. Ви бачите, що в усьому цьому складному технологічному процесі головною є вода. Вода та її рух.

Цей рух забезпечується завдяки насосам, що перекачують воду. Насоси живляться від зовнішніх джерел енергії — але неможливо одночасно і виробляти, і споживати енергію. Саме тому АЕС мають бути підключені до енергомережі — не лише для того, щоб віддавати, а й для того, щоб споживати енергію.

Інженери-атомники далеко не дурні люди, а Чорнобиль і Фукусіма навчили нас безпеки. Варто просто сказати, що у вартості 1 кВт ядерної енергії лише 20 % припадає на втрати на генерацію. Решта 80 % — це вартість створення, експлуатації та підтримки систем безпеки, які накладені в декілька шарів на буквально кожен технологічний процес усередині станції. Є спеціальні люди і навіть дослідницькі центри, які сідають, дивляться на процес і думають: «А що, як?..».

Після Чорнобиля ми дізналися, що реактори таки вибухають, а викид радіонуклідів у довкілля — це дуже страшно. Тож були розроблені рекомендації щодо конструкції реакторів і того, як зробити так, щоб подібного викиду не відбувалося. Конструкція Чорнобильських

реакторів передбачала лише блоки біологічного захисту — негерметичні чашу і величезні важкі куби бетоноподібного матеріалу, що мали б захистити від невеликих викидів радіоактивності. Реальність виявилася іншою, і тепер, зокрема з міркувань безпеки, всі реактори УЖЕ будуються в герметичних «саркофагах»-контейнерах, які в разі чого мають захистити довкілля від радіонуклідів з реактора. Такий контеймент є і на ЗАЕС: оці червоні куполи, що видно на фотографіях енергоблоків, і є бетонними 3-7-метровими стінами, що можуть витримати тиск до 5 атм зсередини. Ніхто такого не планував і не прораховував, але очевидно, що і від влучання певних видів снарядів ця оболонка також може захистити. Тому за цілісність реакторів після ракетних атак енергетики більш-менш спокійні. Але ж «якщо» на АЕС стосується не тільки ядерного реактора.

Ще одним з очевидних «якщо» є відмікнення АЕС від зовнішнього живлення. Розпад радіонуклідів — процес інертний, зупинити його наказом диспетчера неможливо. Закони фізики також злі, тож просто сказати воді, щоб вона вмить охолола, не дуже вийде. Саме тому, навіть у разі настання надзвичайної ситуації,

насоси в усіх трьох контурах мають продовжувати качати воду. І тут вступають легендарні дизель-генератори. Вони спалюють дизельне паливо і виробляють електроенергію, живлячи насоси, що перекачують воду в АЕС. Саме тому атака на лінії зовнішнього живлення, якими АЕС пов'язана з енергосистемою країни, — те, що лякає нас найбільше.

Україна довго не вимикала 5-й і 6-й енергоблоки ЗАЕС, адже країні потрібна електроенергія — зокрема для виконання міжнародних зобов'язань, згідно з якими ми експортували енергію до ЄС. Усерпні й на початку вересня русня кілька разів перебивала основне і резервне зовнішнє живлення станції, і вона переходила на дизелі. Такі дії, безперечно, небезпечні для обладнання, і тому коли після візиту місії МАГАТЕ 4-5 вересня всі зацікавлені сторони дійшли згоди і перевели всі енергоблоки у режим холодного зупину, ми зітхнули з полегшенням. Але не треба забувати, що навіть зупинена станція споживає енергію для роботи насосів, що охолоджують паливо в реакторах ісховищі відпрацьованого ядерного палива. Отже, зовнішнє живлення, як і надійний технічний стан та запас дизельного палива для генераторів, залишаються критично важливими. ■

ЯК ВИПЛАЧУВАТИМУТЬ ЧЕСЬКУ ПЕНСІЮ УКРАЇНЦЯМ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ЧЕХІЇ?

Як виплачуватимуть чеську пенсію українцям, які тепер працюють, але потім повернуться в Україну? Та як загалом працює соціальне страхування у Чехії?

Підготував: ОЛЕКСАНДРА СІМОЧКО



Уквітні 2003 року Україна та Чехія уклали договір щодо соціального страхування. Договір регулює пенсії, допомогу на випадок хвороби, допомогу з безробіттям та на дитину. Тож з того часу Чехія постійно надсилає пенсії українців, які тут працювали та повернулися в Україну.

50% біженців уже працевлаштовані в Чехії. Це найбільший показник серед європейських країн, повідомила Павла Новотна, очільниця Департаменту притулку та міграційної політики МВС Чехії (ОАМР). Збільшується відсоток тих, хто переходить на основні трудові від-

носини (НРР). Відповідно українці сплачують податки та в майбутньому претендуватимуть на пенсію. Як виплачуватимуть чеську пенсію українцям, які тепер працюють, але потім повернуться в Україну? Та як загалом працює соціальне страхування у Чехії?



Чехи та громадяни інших країн, що тривало проживають тут, мають право на пенсію за вислугу років, якщо застрахований стаж не менше 25 років і людина досягла пенсійного віку або якщо застрахований стаж не менше 15 років і людина досягла не менше 65 років. З 1 січня 2010 року запровадили поступове збільшення стажу з 25 років до 35 років (або з 15 років до 20 років). Це означає, що, наприклад, застраховані особи, що досягли пенсійного віку після 2018 року, матимуть право на пенсію за вислугу років, якщо мають страховий стаж не менше 35 років (або 20 у разі меншого страхового стажу).

Як подати заявку

Державний орган управління – Чеське управління соціального забезпечення – призначає та виплачує пенсії, зокрема, й в Україну тим людям, які працювали в Чехії, але постійно проживають в Україні.

- ✓ Заявки на пенсію для громадян, які постійно проживають у Чехії, можна подати в районних управліннях соціального забезпечення. Якщо у Празі, то – в Празькому управлінні соціального забезпечення.
- ✓ Заяви про призначення пенсії громадянам, які постійно проживають в Україні, можна подати до Пенсійного фонду України.

Для отримання чеської пенсії, пенсіонери, що проживають в Україні, повинні надіслати Чеському управлінні соціального забезпечення – Довідку про проживання. Крім того, впродовж російсько-української війни можна надсилати цей формуляр без офіційного засвідчення власноручного під-

пису пенсіонера, поштою або в електронній формі (e-mail) без визнаного електронного підпису. Раніше підпис мав бути офіційно завірений.

Також, якщо біженці, які отримують чеські пенсії, але не мають доступу до свого банківського рахунку в Україні, можуть звернутися до найближчого районного управління соціального захисту, щоби їм перевели виплати на чеський рахунок. Для цього потрібно заповнити Заяву про забезпечення виплати пенсії перерахуванням на рахунок Чеської Республіки – власник рахунку.

Як виплачуватимуть чеську пенсію українцям

Якщо ви повернетесь в Україну, то період роботи в Чехії вам зарахується до загального стажу. І відповідно Чехія виплачуватиме часткову пенсію відповідно до кількості відпрацьованих років згідно з угодою Чехії та України. Якщо ж людина планує залишитися в Чехії, то таким самим способом стаж в Україні додається до відпрацьованого періоду в Чехії. І Україна виплачуватиме часткову пенсію.

Роботодавець наприкінці кожного року повинен видавати працівнику документ - *evidenční list důchodového rojištění* - підтвердження про стаж. Ці документи важливо зберегти, щоби підтвердити застрахований стаж.

Виплату чеської пенсії можна здійснити декількома способами і це залежить від вибору пенсіонера.

Для громадян з постійним місцем проживання в Чехії пенсія може бути перерахована готівкою на адресу одержувача або на його рахунок, або на спільний рахунок подружжя у фінансовій установі (банк, ощадкаса) в Чехії. Платіж на рахунок у Чехії завжди здійснюється заднім числом у чеській валюті через Чеський національний банк.

Для громадян, які постійно проживають в Україні пенсія може бути перерахована на особовий рахунок одержувача у фінансовій установі України або на рахунок одержувача, або на спільний рахунок подружжя у фінансовій установі (банк, ощадкаса) в Чехії. Виплата на рахунок в Україні здійснюється у вільно конвертованій валюті, завжди заднім числом, у часові проміжки, визначені одержувачем пенсії.

Що таке соціальне страхування?

Щомісяця працівники та підприємці в Чехії сплачують страхові внески, зокрема, й соціальне страхування.

До внесків соціального страхування входить:

- ✓ страхування на випадок хвороби (обов'язкове для працівників, добровільне для ФОП);
- ✓ пенсійне страхування (обов'язкове для працівників та ФОП);
- ✓ внесок на державну політику зайнятості (обов'язково сплачується роботодавцем та ФОП).

Хто повинен сплачувати соціальне страхування?

- ✓ роботодавці;
- ✓ працівники (за них внески сплачує роботодавець);
- ✓ ФОП (самозайняті особи), якщо вони в обов'язковому порядку беруть участь у пенсійному страхуванні;
- ✓ особи, які беруть участь у пенсійному страхуванні добровільно.

У Чехії обов'язкові внески за працівників сплачує щомісяця їхній роботодавець. Роботодавець стягує внески, які працівник зобов'язаний сплатити, з його заробітної плати та разом з іншими виплатами надсилає до районного управління соціального забезпечення.

Якщо роботодавець не сплачує внески, це не завдає шкоди конкретному працівникові, і не впливає на його участь у страхуванні та можливе надання допомоги на випадок хвороби чи пенсії.

Як перевірити, чи за мене сплачують соціальне страхування?

- ✓ ви можете перевірити розрахунковий лист (*výplatní páška*), де вказано суму внесків на соціальне страхування, що сплатив роботодавець;
- ✓ або у разі сумнівів – звернутися до управління соціального забезпечення за місцем перебування. ■

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,
facebook.com/Erudyt,
susherudyt@gmail.com,
тел. +420 774 497 994



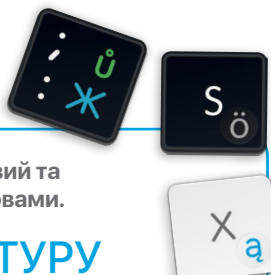
PORTAL UA

Відскануйте QR-код та перейдіть на портал



WWW.PORTALUA.CZ

KEYOVERLAY.com
НАКЛЕЙКИ НА КЛАВІАТУРУ



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

НАКЛЕЙКИ НА КЛАВІАТУРУ

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

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



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

English version:
🌐 www.keyoverlay.com

СКИДКА 20%

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



ADAPTAČNÍ CENTRUM CHODOV

ЦЕНТР АДАПТАЦІЇ ХОДОВ

Адаптаційний центр «Ходов» приймає українських дітей віком від **3** до **12** років, які не отримали місця в чеському дитсадку чи школі. Нові групи відкриються у **понеділок, 5 вересня.**

Для реєстрації та додаткової інформації звертайтеся до Енге Чамідуллини:

773205982
bulate99@gmail.com



ГОЛОВНИЙ КООРДИНАТОР
MGR. PETR PIJÁČEK

[FACEBOOK.COM/ADAPTAČNICENTRUMCHODOV](https://www.facebook.com/adaptacnicentrumchodov)

PŘIŠLI S MÁLEM

PŘINÁŠEJÍ MNOHEM VÍC

„Kvůli válce jsem musela svou zemi opustit.
Díky vám ale můžu začít nový život.
A jako učitelka vám vaši laskavost vrátit.“

ANASTASIA - UPRCHLICE Z VINNYCJA

zacitspolecne.cz