ПОРОГИ

Культурно-політичний місячник для українців у Чеській Республіці
POROHY Kulturně-politický měsíčník pro Ukrajince v České republice

№ 2/2024, рік XXX | č. 2/2024, ročník XXX
Усі електронні випуски часопису "Пороги" знайдете на:
ukrajinci.cz/casopis-porohy

УКРАЇНЦІ НЕВИМОВНО КРЕАТИВНІ.

ІНТЕРВ'Ю З РЕНЕ КОЧІКОМ

/С.10

Україніст, перекладач, публіцист, довголітній шеф-редактор тижневику "Розглас", але також координатор українських проєктів найбільшої чеської неурядової організації "Чловєк в тісні" (Людина в біді), Рене Кочік, певно, відомий серед читачів часопису "Пороги".)



Mariana Shchupliak "Motanka" @mari_shchupliak

2-7

Колонка в соцмережі: покажіть це всім; Хроніки громади; Актуально; Культура; Як Чехія підтримує Україну;

8-11

Святкове: суперечлива дата Великодня; Як Чехія підтримує Україну: інтерв'ю з Рене Кочіком

12-22

Інга Петричка: розмова з чеською політикинею: Політика; Традиції: 5 міфів про українську вишивку; Здоров'я.

ФЕСТИВАЛЬ ДРУЖБИ
ТА УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ

ЧЕТВЕР, 16 ТРАВНЯ 2024 РОКУ
11.00–22.00

ДЕНЬ
ВИШИВАНКИ
ФОЛЬКЛОР
ЇЖА
МУЗИКА

organizace pro pomoc uprchlíkům

HOLEŠOVICKÁ TRŽNICE

SPOLEK ARCHETYP
FARMÁŘSKÉ TRŽIŠTĚ PRAHA

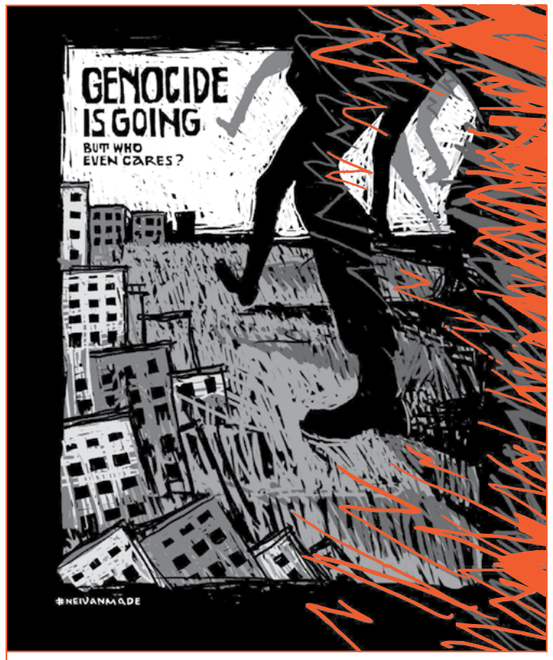
WWW.HOLESOVICKATRZNICE.CZ

ВХІД ВІЛЬНИЙ, ДОБРОВІЛЬНИЙ ВНЕСОК.

ПОКАЖІТЬ ЦЕ ВСІМ

Текст: **ОЛЕКСІЙ СЕВРУК**

Чеське телебачення показувало фільм "20 днів у Маріуполі". Час не міг бути кращим — друга річниця початку повномасштабного вторгнення. Фільмовий щоденник, який день за днем показує руйнацію оточеного міста. Глядач є свідком того, як перспективне промислове портове місто систематично знищується й поступово вмирає. Від першого дня, коли все ще більш-менш нормально, автівки їздять по широких проспектах, люди поспішають у справах, а від моря відчувається наближення весни. Аж по драматичну евакуацію з тотального пекла, коли лінія фронту вже проходить крізь місто й танки з виразною літерою Z на баштах стріляють у недалекий житловий панельний будинок. Повторно й цілеспрямовано. Задокументована ситуація не лишає найменшого шансу вважати, що російські танкісти просто могли помилитися.



Текст на ілюстрації: Геноцид іде,та кого це обходить?
Ілюстрація з інстаграму автора #NEIVANMADE

Камера немилосердно й відсторонено фіксує всі жахіття війни. Передусім мертвих дітей. Щодня принаймні одне. Від підлітків, які стекли кров´ю після того, як російська ракета їм відірвала кінцівки на футболі. По немовля в імпровізованому морзі однієї з лікарень, яка за всіма конвенціями не мала бути ціллю обстрілів. Та для росіян, відомо, конвенції не писані. Сльози матерів і батьків. Сльози статечних і від погляду черствих комунальників, які риють траншеї для масових поховань. Поліцейський, що допомагає журналістам знайти одне єдине місце у місті, де ще можна зловити вай-фай. Хірург, який кличе журналістів простісінько до операційної, нехтуючи всіма правилами гігієни й перебувань сторонніх осіб у стерильному середовищі. "Покажіть це всім. Весь світ має знати, що вони тут з нами роблять". Камера показує також мародерів в маріупольських крамницях. Вихоплює й голоси місцевої "вати", тих, хто вважає, буцімто "нас обстрілює українська армія". Та переважна більшість опитаних говорить одне й те саме: "Ні, ми тут Росію не хочемо". Говорять це, звісно, здебільшого російською. Тому що південний схід, промисловий мегалополіс і вплив російської асиміляції попередніх століть.

Фільм я бачив у переддень річниці. Це мене повернуло до перших днів повномасштабного вторгнення, емоційно, морально, психічно. Наступного дня в Літомнєржіцях проходила невелика демонстрація. Між сотнею людей— три істеричні особи з російськими прапорами. Одна з них кричала щось у тому сенсі, що українці вже десять років вбивають російськомовних дітей Донбаса. Подумалося, що такі, як вони, мусіли б подивитися "20 днів у Маріуполі" примусово. В гамівних сорочках і з прищепками на віях, як змушували дивитися героя фільму "Механічний апельсин", лікуючи його патологічну поведінку.

За дивним збігом, у той самий час, коли вирішувалося, чи документальний фільм Мстислава Чернова отримає оскара, фейсбук мені підозріло часто пропонував кадри з радянського фільму "Іди й дивись". Та художнє зображення старого військового конфлікту блідне в порівнянні з документом про сучасну війну на винищення, яку Росія веде проти нас безпосередньо тут і тепер. І це добре, що оскароносний фільм змогли побачити у вільному доступі десятки тисяч глядачів "Чеського телебачення". Ідіть і дивіться. Росія — це визнана держава-терорист. Путін — воєнний злочинець у міжнародному розшуку. Україна переможе, а зло буде покаране. ■

Пороги – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 2/2024, рік XXX. Підписано до друку 23 квітня 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. **Літературний редактор:** Богдан Козуб. **Художнє оформлення та верстка**: Тетяна Пилипчук, www.plttn.com. Використовуються повідомлення пресслужб посольств, інформагентств та ілюстрації з відкритих джерел. 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 2/2024, ročník XXX. Uzávěrka: 22. Dubna 2024. **E-mail**: uicr@centrum.cz, **web**: www.ukrajinci.cz/cs/casopis-porohy/, registrační číslo: MK ČR/7044. **Číslo připravili**: Bohdan Rajčinec, Alexej Sevruk, Teťana Pylypčuk, Oleh Balanda. **Literární redaktor**: Bohdan Kozub. **Art director**: Teťana Pylypčuk, www.plttn.com. Používáme tiskové zprávy velvyslanectví, informačních agentur a ilustrace z otevřených zdrojů. 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.

MINISTERSTVO KULTURY

СВІТОВИЙ КОНГРЕС УКРАЇНЦІВ У БУХАРЕСТІ: ПРО ЩО ЙШЛОСЯ

У залах парламенту Румунії в Бухаресті відбувся саміт Ukrainian World Congress (Світовий конґрес українців), який зібрав понад 200 очільників і представників українських громад із 55 країн та 5 континентів світу.



Учасниками та почесними гостями заходу стали представники українського та румунського урядів, міжнародні експерти, партнери, прихильники та друзі Конгресу. В роботі саміту також узяла участь координаторка Українського центру безпеки та співпраці Соломія Хома.

Упродовж трьох днів учасники зустрічі шукали відповіді на історичні виклики, які стоять перед Україною та світовим українством, а також обговорювали пріоритетні напрямки в діяльності СКУ: перемога, відбудова України, сильний український світ.

“Важливим для підтримки України у війні та її перемоги є надання партнерами зброї. Тому адвокація в цьому напрямку є кпріоритетом", – зазначила на дискусійній панелі, присвяченій військовій допомозі Україні, Соломія Хома.

Також у рамках саміту обговорювали формування громад українських переселенців, сприяння їхньому поверненню в Україну, напрацювання механізмів протидії “рускому міру”, шукали шляхи розбудови молодіжного руху в діаспорі та зміцнення єдності й співпраці українців за кордоном.

Президент СКУ Павло Ґрод зазначив, що "нині існує багато викликів, і ми мусимо думати, як організувати життя – об’єднати новий український світ довкола України". Голова Європейського конгресу українців Богдан Райчинець наголосив на важливості ролі Європи, яку вона відіграє від початку війни.

Проведення заходу стало можливим завдяки сприянню Спілки українців Румунії. ■ **пороги**

"МАЄМО ВИКИНУТИ ПУТІНА З УКРАЇНИ". СЛОВАКИ ВСУПЕРЕЧ ПОЛІТИЦІ УРЯДУ ЗІБРАЛИ ДВА МІЛЬЙОНИ НА СНАРЯДИ ДЛЯ ЗСУ

Менш ніж за дві доби у Словаччині зібрали понад 1 млн євро на купівлю снарядів для України. Кампанію зі збору коштів ініціювали у відповідь на відмову словацького уряду підтримати ініціативу Чехії зі збору коштів та пошуку боєприпасів для України.

"Маємо викинути Путіна з України. Ми повинні завдати йому поразки", – каже Отто Сімко, ветеран словацького національного повстання проти нацистів 1944 року, який пережив Голокост. Йому 99 років, і він допоміг почати кампанію, яка кинула виклик урядовій політиці.

"Ми почали 16 квітня о 7:00. Рівно за 41 годину збір перевищив мільйон євро. Історія переписується… Це мала зробити влада, але це зробили ми, громадяни Словаччини", – заявили організатори збору – ініціатива "Mier Ukrajine".

Станом на 12:00 18 квітня понад 20 тис. людей та організацій вже задонатили 1,34 млн євро. Збір "Municia Pre Ukrajinu" проходить **municiapreukrajinu.sk**.

Нагадаємо, що словаки вирішили в обхід свого проросійського уряду підтримати чеську ініціативу щодо закупівлі снарядів для ЗСУ. Початкова ціль була – 1 млн євро. ■

gromada.cz



ПІДОЗРЮВАНОГО У ВБИВСТВІ УКРАЇНЦЯ ВИПРАВДАЛИ

Прокурор не подав апеляцію на вирок суду у справі українця Романа Рогозіна, якого звинувачували у вбивстві рома біля дамби в місті Брно.



У березні регіональний суд Брно виправдав українця Романа Рогозіна, якого звинувачували у вбивстві рома після конфлікту в трамваї. Суддя Діта Ржепкова дійшла висновку, що чоловік діяв у межах самооборони.

За її словами ром, якого потім було вбито, відірвався від групи осіб і побив Романа Рогозіна.

"Він засипав його ударами, це підтвердили незалежні свідки", – зазначила суддя. Вона додала, що підозрюваний мав право на самозахист.

Прокурор не погоджувався з цим вироком. Він заявив, що захист був непропорційний щодо нападу. Однак у відведений законом термін представник прокуратури не подав апеляцію.

"Прокурор не подав апеляцію, рішення є остаточним", – сказала речниця регіонального суду в Брно Клара Белькова, пише Idnes. Отже, українця остаточно виправдано. Зазначимо, що представники ромської громади не погоджуються з вироком.

"Юнак українець убив хлопця рома, це не просто так. Я не сприймаю причину, що він захищався. Він убив молодого хлопця. Ми не згодні з вироком", – заявив голова Асоціації ромської громади Ростислав Лучанський.

"Я був дуже здивований аргументацією суду, тому що вона надсилає небезпечний сигнал суспільству: якщо хтось нападе на когось, що трапляється щодня в Чеській Республіці, інший може застосувати ніж і вбити його, оскільки у нас є необхідний інститут захисту для цього", – зазначив засновник асоціації Romani Hub Томаш Шчука.

Нагадаємо, випадок стався минулого червня у Брно. 37-річний українець посварився з компанією ромів у трамваї через те, що ті вмикали гучну музику в транспорті, шуміли й курили. Чоловік зробив їм зауваження, розгорівся конфлікт.

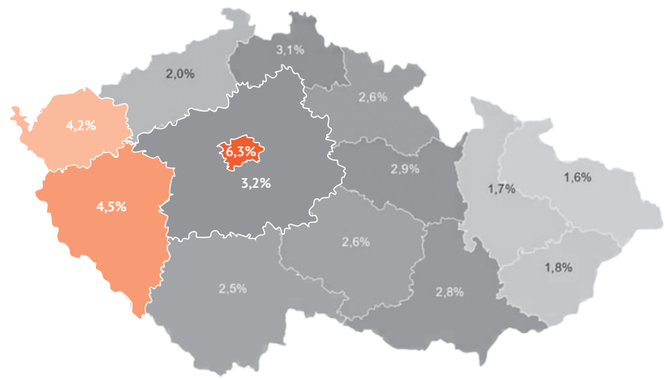
Потім Роман Рогозін вийшов із трамваю й попрямував на дамбу, щоб подивитися на феєрверк.

Роми наздогнали його та почали бити. Українець дістав ніж та поранив нападників. Згодом один із них помер у лікарні. ■

gromada.cz

СКІЛЬКИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗАЛИШИЛОСЯ В ЧЕХІЇ

У Чехії спостерігається збільшення кількості українських біженців, які мають наміри залишитися в країні на найближчі два роки. Такі рішення стають наслідком тривалої війни в Україні та нестабільної ситуації в регіоні.



Міністерство внутрішніх справ Чехії повідомило, що загалом від початку повномасштабного вторгнення тимчасовий захист у країні отримали 598 964 українці.

Станом на перше квітня 2024 року 338 736 українських біженців зареєструвалося на продовження тимчасового захисту в Чехії.

З них 61% – жінки, 39% – чоловіки, 26% – діти, 4% – пенсіонери. Цікаво, що в Чехії є містечко Годонін (на південному сході Моравії), де 54,3% населення – переселенці з України. Якщо вирахувати відсоток людей із тимчасовим захистом від загальної кількості населення, то найбільше українців у містах Плзень – 7,4%, Тахів – 7%, Прага – 6,3%, Хеб – 6%, Млада Болеслав – 5,1%. Якщо ж брати до уваги загальне число, то найбільше біженців у столиці – понад 87 тис. Це 26% від загальної кількості українців із тимчасовим захистом в країні. ■ **gromada.cz**

ЩО ЧЕКАЄ НА УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ: У ЧЕХІЇ ГОТУЮТЬ НОВИЙ ЗАКОН

Міністерство внутрішніх справ Чехії працює над проєктом закону Lex Ukrajina VII. За інформацію урядового інформаційного каналу Naši Ukrajinci, закон дозволить українцям продовжити тимчасовий захист та отримати спеціальний дозвіл на довгострокове перебування (треба відповідати певним умовам).

За попередніми даними, в січні 2025 року розпочнеться реєстрація на продовження тимчасового захисту. Вона проводитиметься за тим же принципом, що і в цьому році.

У другій половині наступного року відкриють можливість податися на довгострокове перебування. Наразі розглядаються такі вимоги до кандидатів: економічна незалежність, несудимість, безперервний тимчасовий захист мінімум 2 роки.

Основний критерій для отримання дозволу на постійне проживання у Чехії — це час. При вирахуванні загальної тривалості безперервного перебування сумується загальна тривалість попередніх дозволів на перебування. Перш за все, враховується термін дії довготривалої візи або дозволу на довготривале перебування, наприклад, з метою працевлаштування, возз'єднання родини тощо.

Зверніть увагу: рік дії дозволу на довготривале перебування з метою навчання при підрахунку "стажу" для ПМП зараховується за пів року. Принцип "рік за половину" визначає, що за фактичного проживання в Чехії з метою навчання протягом одного календарного року, людині буде зараховано пів року до тривалості безперервного перебування.

Проєкт закону перебуває на стадії обговорення, його ще не схвалено. Більш детальна інформація стане відома на початку червня 2024 року. ■ **gromada.cz**



У ЧЕХІЇ ПРОДОВЖИЛИ БЕЗПЛАТНУ НОСТРИФІКАЦІЮ ДИПЛОМІВ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Звільнення від оплати за нострифікацію дипломів у Чехії для українських біженців продовжили до 31 серпня 2024 року. Як повідомили в міністерстві освіти, українці, які мають тимчасовий захист у Чехії, звільняються від сплати встановленого законом збору до кінця літа цього року.



Варто зазначити, що дипломи, видані з 6 червня 1972 року по 27 лютого 2000 року, визнаються автоматично. Достатньо тільки зробити переклад.

Тим, хто здобував освіту в інший період, потрібно пройти нострифікацію.

Визнанням еквівалентності рівня вищої освіти (ступінь бакалавра і вище) займаються державні університети з подібною програмою навчання.

Для цього потрібно зробити таке:

1) Для початку слід обрати чеський виш, до якого будете подавати документи на визнання диплома. Це має бути акредитований навчальний заклад, у якому є факультет зі спеціальностями, подібними до тих, що вказані у вашому дипломі. З переліком акредитованих навчальних закладів можна ознайомитися на сайті міністерства освіти Чехії.

2) Потім необхідно офіційно завірити копію свого диплома та додатку до нього із зазначенням обсягу вивчених предметів. Це можна зробити у будь-якому відділенні чеської пошти, скориставшись послугою Czech POINT. Якщо диплом та додаток видані тільки українською мовою, необхідно зробити офіційний (завірений) переклад обох цих документів. Якщо диплом виданий українською та англійською мовами, завірений переклад не вимагається.

3) Заповнити заяву на нострифікацію від обраного навчального закладу. Кожен університет має власну форму, яку можна знайти та завантажити на його офіційному сайті. Українці, які перебувають під тимчасовим захистом, звільняються від сплати за нострифікацію. Сертифікат разом з оригіналом диплома має в Чехії таку ж юридичну силу, як і диплом, виданий в Чехії.

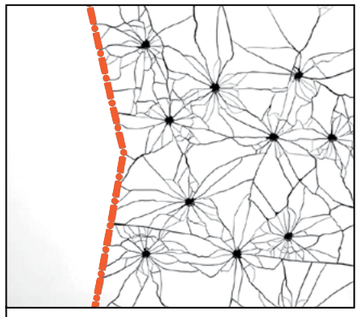
Детальніше про нострифікацію можна почитати на: **nostrifikace.mkc.cz** ■ **gromada.cz**

УКРАЇНСЬКА МИСТКИНЯ ЖАННА КАДИРОВА ПРИВЕЗЛА ХЛІБ ІЗ КАМЕНЮ ДЛЯ ОКУПАНТІВ І КВІТИ ДЛЯ БІЖЕНЦІВ

У празькій Галереї Rudolfinum відкрилася виставка української мисткині Жанни Кадирової з назвою Unexpected — "неочікуване, несподіване". Авторка своїми інсталяціями, предметами й фотографіями розповідає історію боротьби України за свою свободу проти Росії.

Наслідки російської агресії Жанна Кадирова фотографувала і в найбільш потерпілих регіонах. Сама вона через повномасштабну війну була змушена залишити Київ і знайшла собі притулок у малому селі в Карпатах.

Одним із найвідоміших її творів того часу є серія "Паляниця" — буханка хліба, яка символізує українську гостинність. Тільки та, що на виставці, — кам'яна. "Цим хлібом ми зазвичай вітаємо гостей, але ця паляниця — для окупантів", — пояснила Кадирова.



UNEXPECTED, із серії "Нешкідлива війна", 2023 та "Постріли", 2022—2023



Жанна Кадирова: UNEXPECTED, "Паляниця", 2022

Кам'яну хлібину вона продала за 270 тисяч євро. Ці кошти мисткиня передала на допомогу українським військовим — зокрема й художникам, які зараз воюють на фронті.

"Її голос надзвичайно важливий ще й тому, що вона поширює українську культуру на Заході", — сказав куратор виставки Бйорн Гельдгоф, художній директор київського "ПінчукАртЦентру".

На Захід спеціально спрямований художній цикл мисткині Harmless War ("Нешкідлива війна"), для якого вона використала стріхи й ворота українських будинків, понищених російською шрапнеллю. "Я роблю з них абстрактні скульптури, бо для людей із-поза України наша війна трохи абстрактна. Вони не розуміють, що насправді відбувається", — наголошує Кадирова.

Нове життя хоче дати авторка і квітам, які вона врятувала з розбомблених будинків. Вона назвала цю серію "Біженці". "Ці рослини ми спеціально помістили до останньої зали. Таким чином ми даємо знак надії, знак того, що життя триває, попри всі проблеми", — каже вона. Жанна Кадирова вірить, що колись зможе відвезти ці рослини туди, де їх узяла. ■

Радіо Свобода

Виставка творів Жанни Кадирової Unexpected діє в Галереї Rudolfinum у Празі **до 30 червня.**

Вхід на виставку безплатний.

Галерея працює щодня, крім понеділка, **з 10-ї до 18-ї години, в четвер із 10-ї до 20-ї.** Останній вхід — за 30 хвилин до закриття.

У ПРАЗІ НА ДВА ДНІ ВІДКРИЮТЬ ДОСТУП ДО ЗАЗВИЧАЙ ЗАКРИТИХ ПЕРЛИН АРХІТЕКТУРИ

Архітектурний фестиваль Open House Prague відбудеться в столиці Чехії. 18-19 травня для відвідувачів відкриють зазвичай недоступні будівлі. Загалом у фестивалі можна буде відвідати 115 архітектурних перлин.



Зокрема можна буде завітати до будівель, пов'язаних з видатними чехословацькими архітекторами. Наприклад, для всіх охочих відкриють колишній ресторан зимового стадіону Штваніце (архітектор – Йозеф Фукс). В минулому на цій арені кілька разів проводили чемпіонат світу з хокею. Сам стадіон вже давно знесли, залишився лише ресторан, де розташований клуб Fuchs2. Також серед цікавих місць – простір театру "Диск" з дахом у формі підводного човна. Відвідувачів пускатимуть у заплутані підземні ходи, історія яких сягає середньовіччя. Повний список будівель, доступних для огляду, участь у фестивалі, можна подивитися на: **openhousepraha.cz**. Вхід буде безплатним. ■

gromada.cz

СВЯТКОВЕ

СУПЕРЕЧЛИВА ДАТА ВЕЛИКОДНЯ:
ЯК ВИРАХУВАТИ ТА ЧОМУ ВОНА ДОСІ НЕ ЄДИНА ДЛЯ ВСІХ ХРИСТИЯН

Поки християни східного обряду лише готуються до святкування Великодня, у християн західного обряду він давно вже минув. Попри календарну реформу української церкви 2023 року Пасха досі лишається без єдиної для всіх християн дати.

Текст: Людмила Панасюк, "УП.Життя"

Людей часто цікавить, як самостійно порахувати, коли Великдень у християн західного та східного обрядів, і від чого залежить дата Великодня. На це відповів директор Інституту екуменічних студій Українського католицького університету отець Роман Фігас.

Чому дата Великодня відрізняється в католиків і православних?

Насправді обчислення дати Великодня не залежить від релігії чи конфесії. Воно залежить від календаря, який обрала церква для свого літочислення.

Більшість православних, греко-католиків та вірян протестантських церков в Україні святкують Великдень разом, який цьогоріч 5 травня.

Натомість римо-католики та частина протестантів уже відсвяткували Пасху 31 березня. Такий розкол існує не лише серед українських церков, а й в усьому світі. Однак майже всі православні церкви (за винятком Фінської) дотримуються східної традиції, тому й складається враження, що саме вони відмінні від католицьких.

Історично склалося так, що християни ніколи не святкували Великдень разом. Отець Роман Фігас каже, що до IV століття, часу першого Вселенського собору у 325 році, було принаймні десь 3-4 різні способи підрахунку, як святкувати Пасху.

Найперша християнська спільнота святкувала Великдень у контексті єврейського Песаха, оскільки серед її членів було багато вихідців із іудейського середовища. Ісус Христос святкував єврейську Пасху, й останні дні його життя були близькі в часі до цього свята.

Далі, оскільки християнство поширювалося на всю Римську імперію й не мало доброї комунікації, християни жили в різних культурних середовищах. Деякі частини імперії навіть користувалися різними календарями – місячним та сонячним. Відповідно, дати святкування у них були також відмінні.

"Точно відомо, що більшість християн здавна святкували в неділю, бо знаємо, що Христос помер у п'ятницю, і в неділю зранку його не знайшли в гробниці. Це була така ключова подія, через яку християни навіть змінили день відпочинку з суботи на неділю в пам'ять про воскресіння Ісуса", – додає отець Роман.

Як вираховується дата Великодня

У 325 році перший Вселенський собор вирішив навести порядок зі святкуванням Пасхи. Тоді встановили таке правило: Великдень потрібно святкувати в першу неділю після повного весняного місяця. Тобто були три відправні точки: весняне рівнодення, повний місяць і перша неділя. Це мало стати загальним правилом для всіх християн, бо поєднувало біблійне літочислення за місячним календарем, але оскільки він був нечіткий, то за основу підрахунку брався сонячний.

На той час світ жив за юліанським календарем, заснованим у 46 році до н. е. Юлієм Цезарем – на сонячному літочисленні. Однак хоча воно було досить прогресивним, через дрейф щодо сонячного календаря кожні 128 років "набігав" один день різниці. Так у XVIII столітті з'явився григоріанський календар.

"Коли вводилася григоріанська реформа, вже на той час розуміли, що старий календар на 10 днів запізнюється. Сьогодні маємо цю різницю в 13 днів. Тобто григоріанський календар був точнішим календарем, який ввели, бо розуміли, що юліанський календар має похибку. Це як з годинником – коли ви помічаєте, що він відстає, то або ремонтуєте, або купуєте новий, а не користуєтеся старим і далі", – пояснює священник.

Розкол у датах, який і нині є між християнами, відбувся саме в цей час – тому що новий календар запропонував папа Григорій XIII, а православні та протестантські віряни спершу не прийняли такої зміни. Інструмент, формула для визначення дати свята збереглася, але через різне обчислення весняного рівнодення кінцева дата свята виходила іншою.

Згодом більшість православних та греко-католиків перейшли на новоюліанський календар, який майже повністю відповідає григоріанському, або й на сам григоріанський. В Україні цей перехід стався у 2023 році, і всі свята, крім Великодня та залежних від нього, змістилися на 13 днів назад. То чому ж Пасхалія знову не збігається?

"Просто коли підраховується Пасхалія, церкви східного обряду використовують не григоріанський календар, не новоюліанський, а звичайний юліанський, і за ним визначають весняне рівнодення. За цим календарем відповідно визначаються й пов'язані з Великоднем свята, як от Вознесіння і П'ятидесятниця.

У 2023 році східні церкви прийняли новий календар. Почалися дуже великі розколи через старокалендарників, і це було дійсно великим викликом для тодішньої церкви. Власне, тоді й вирішили, щоб не робити дуже різких кроків, залишити



Пасхалію на старому календарі, а Різдво й інші незмінні свята перевести на новий календар", – пояснює отець Роман Фігас.

Як порахувати, коли Великдень

Як ми вже зазначили, підрахунки для християн західного та східного обрядів відбуваються по-різному, бо відрізняється дата початку підрахунку. Для обчислення Пасхи використовують одночасно сонячний (григоріанський чи юліанський), місячний календар та неділю, яка є єдиною точно відомою часовою одиницею в цих обрахунках спокон віку. Відповідно, трьома "стовпами", на яких опираються при визначенні дати Великодня, є: весняне рівнодення, повний місяць після рівнодення та перша неділя після повного місяця.

Дата весняного рівнодення у церковній традиції є також величиною, яку вираховують. За григоріанським календарем вона збігається з астрономічною – 21 березня. За юліанським мала б теж, але оскільки він тепер на 13 днів відстає від астрономічного, у наші часи "юліанське" весняне рівнодення настає 3 квітня.

Цьогоріч вийшло так, що Великдень християни західного та східного обрядів відраховували від різних повних місяців – 25 березня та 24 квітня.

Крім того, християни східного обряду мають враховувати ще Метонів цикл, який був створений для узгодження місячного й сонячного календарів ще в античні часи. Оскільки й він також неточний, то на теперішній час ця похибка між місячним і сонячним календарями становить орієнтовно 4 дні.

Коли буде Великдень у наступні роки

Іноді дати святкування збігаються – як от буде у 2025 році. Тоді християни всіх конфесій спільно відзначатимуть Великдень 20 квітня, хоч і розрахували цю дату по-різному.

Після 21 березня перший повний місяць випадає 12 квітня. Це субота, але оскільки повня наступає аж о 17.22, Великодною неділею рахують вже наступну, 20 квітня. У християн східного обряду, які додали до 21 березня 13 днів, випала та ж повня 12 квітня. Навіть якщо додати до неї ще чотири дні – Пасха випаде 20-го. Тому дати співпали.

У 2026 році дати знову будуть відмінними. Для християн західного обряду (тобто, здебільшого римо-католиків та частини вірян протестантів) – перша повня після 21 березня випадає на 2 квітня. Це четвер, відповідно Пасху вони святкуватимуть 5 квітня. Православна церква України, Українська греко-католицька церква та частина протестантських громад за юліанським календарем вираховує повню не 2 квітня, а 6-го, врахувавши похибку. Тож християни східного обряду святкуватимуть Великдень у першу найближчу неділю, 12 квітня.

Такі підрахунки складні, вони вимагають багато часу та уважності, тому церква розраховує дати на роки наперед.

Чи можливе в майбутньому спільне святкування Великодня усіма християнами?

Кроки в напрямку визначення спільної дати святкування вже були, однак поки що не мали успіху. Ще у 1997 році під час конференції в Алеппо у Сирії представники великих християнських традицій подали пропозицію встановити спільну дату, прийнятну для усього християнського світу. Пропонувалося продовжувати дотримуватися принципу Нікейського собору в обчисленні дати Пасхи, але опираючись на сучасні астрономічні дані та беручи за основу визначення весняного рівнодення Єрусалимський меридіан – місце смерті та воскресіння Ісуса Христа.

Була навіть ідея зробити дату Великодня незмінною, але від неї відмовилися, аби зберегти символічність свята – весняне рівнодення як символ першого дня творення, моменту поділу дня і ночі; повний місяць як символ моменту створення двох світил та передвістя перемоги світла над темрявою; неділя – на згадку про воскресіння Христа.

"У 2025 році Великдень співпадає у християн західного та східного обрядів, тож будемо святкувати разом і католики, і православні. Папа Франциск і вселенський патріарх Варфоломій уже зустрічалися разом і ще матимуть зустрічі щодо того, як нам разом надалі святкувати. Наступного року буде 1700-річчя з часу проведення першого Вселенського собору, який дав імпульс, упорядкував питання спільної дати на 15 століть. Тепер знову будемо повертатися до цих постанов і знову будемо шукати рішення, яке буде прийняте і католиками, і православними.", – зауважує о. Роман. ■

Для християн західного обряду:
День весняного рівнодення (21 березня) → шукаємо перший повний місяць після рівнодення → рахуємо першу неділю після повні, яка йде за рівноденням.

Наприклад, розрахунки 2024:
21 березня → повня 25 березня → Великдень у неділю 31 березня.

Для християн східного обряду:
День весняного рівнодення (3 квітня) → шукаємо перший повний місяць після 3 квітня → додати 4 дні похибки через Метонів цикл → перша неділя після повні.

Наприклад, розрахунки 2024:
3 квітня → повня 24 квітня → Великдень у неділю 5 травня.

УКРАЇНЦІ НЕВИМОВНО КРЕАТИВНІ.

ІНТЕРВ'Ю З РЕНЕ КОЧІКОМ

Україніст, перекладач, публіцист, довголітній шеф-редактор тижневику "Розглас", але також координатор українських проєктів найбільшої чеської неурядової організації "Чловєк в тісні" (Людина в біді), Рене Кочік, певно, відомий серед читачів часопису "Пороги". У своїй навантаженій програмі він знайшов час, щоб відповісти на запитання, описати діяльність організації в Україні та поділитися цінними спостереженнями й помірковано отимістичними прогнозами стосовно майбутнього.

Розмову провів та переклав: Олексій СЕВРУК

"Людина в біді" (Člověk v tísni) має українські програми ще від 2003 року. Це так звані програми з питань прав людини, орієнтовані на громадянське суспільство, незалежні ЗМІ. Потім програми поширились на гуманітарну галузь, так сталося у 2014 році і тривало аж до 2022-го, коли цей конфлікт із, так би мовити, локального, зі сходу країни, переріс у повномасштабний. Завдяки безпрецедентній збірці SOS Ukrajina, яка принесла "Людині в біді" близько двох мільярдів крон, ця гуманітарна операція має величезні масштаби, покриває всю Україну. На гуманітарну галузь – тобто, безпосередню матеріальну допомогу в прифронтових областях України – йде близько 95 відсотків коштів від бюджету. Я працюю у відділенні прав людини, яке також черпає з цієї збірки, і яке могло розширитися й реагувати безпосередньо на наслідки російської агресії. Це так звана "м'яка" програма, яку, можливо, не так видно, проте вона, на мою думку, не менш важлива. Під час останніх двох років праця нашого відділення прав людини змінилася й реагує на наслідки війни.

Soft power

Відділення прав людини займається передусім підтримкою громадянського суспільства. В першу чергу, це організації та активісти, що займаються правами людини в Україні. З початком повномасштабного вторгнення більшість із них переорієнтували свою діяльність на моніторинг і документацію воєнних злочинів. Це дуже важлива тема. Ми підтримуємо декілька українських неурядових організацій, які документують воєнні злочини, ведуть слідства у справах викрадання дітей, працюють з викраденими цивілістами тощо. Надаємо грантову підтримку для забезпечення їхньої діяльності, щоб вони могли працювати в терені, опрацьовувати аналізи, адвокатувати в Європі та Америці. Загалом ми за два роки надали приблизно 42 гранти, левова частина з яких була на документацію воєнних злочинів.

Ще одна гілка цієї програми — це підтримка незалежних ЗМІ середньої ланки. Це безпосередня реакція на наслідки війни. Більшість цих медіа була фінансово самодостатня. Та після російської інвазії медійний ринок зазнав багатьох змін, розпалися пакти з рекламодавцями, багато інвестується в армію – що цілком логічно — та ті особи, які донатили на медіа, спрямували свою допомогу в іншому напрямку. Тож тут стає в нагоді донорська допомога нашого типу. Вона є важлива для збереження інформаційного простору України. Бо ж війна не ведеться лише на фронті, але й в інформаційному просторі. Тож є важливим, щоб українські ЗМІ середньої ланки – такі як "Заборона", "Бабель", "Свідомі" – могли надавати й опрацьовувати інформацію. Налічуємо понад 30 грантів, які ми надали українським ЗМІ за останні два роки.

І третя галузь діяльності українського відділення з питань прав людини чеської неурядової організації "Людина в біді" – це безпосереднє розв'язання проблем, які виникли внаслідок російської агресії. Йдеться про так звані НГПС програми – програми психосоціальної реабілітації. Для людей з неурядових організацій, для активістів, документаторів воєнних злочинів, зрештою й для журналістів. Після двох років інтенсивного життя й роботи в умовах війни вони стикаються з низкою проблем — синдром вигорання, психічні розлади тощо. І для того, щоб вони могли працювати, і цей стовп, на якому тримається громадянське суспільство, не впав, ми влаштовуємо їм так звану психосоціальну реабілітацію. Наприклад, можливість виїхати до Карпат. Я сам організовував декілька так званих ретрітів, можливості відпочинку для людей, які проводять більшість часу на фронті або поблизу фронту, стикаються з травматичним досвідом, і вони отримують можливість виїхати на якийсь час до гір, до відносної безпеки, без сирен, без генераторів, де мають до диспозиції "веллнесс", послуги психотерапевтів тощо. З ними тут проходить робота, яка їм дозволяє продовжувати їхню діяльність.

Треба сказати, що роботи стає дедалі більше, проблеми множаться. В середовищі ЗМІ відчувається загострена криза — низка з них не може знайти бізнес-модель, як продовжити своє існування. Тож вони залежні від допомоги донорів. Це призводить до пригніченості серед медійників, адже вони були звиклі самі на себе заробляти. Я мав такий досвід із групою людей навколо одного молодого проєкту зі Львова, вони були справді в депресії від своєї залежності від допомоги, шукають нові шляхи й можливості та постійно думають, як бути далі. Це одна з тенденцій. Крім цього: незалежні українські ЗМІ зараз у крихкому становищі й можуть якимись шляхами знову потрапити під вплив олігархів, або взагалі, під вплив тих, хто може скористатися, зловживати їхнім скрутним фінансовим становищем. І тут важлива наша донорська підтримка. На відміну від інших західних грантодавців, які обумовлюють свою допомогу тим, що медіум має діяти в прифронтових областях, на півдні чи на сході, у нас таких обмежень немає. Ми підтримуємо якісні ЗМІ також і з центральної й західної України, з тих місць, де немає безпосередніх боїв.

Про оптимізм

Мушу бути оптимістом. Якщо б я не був оптимістом, я б не міг робити те, що роблю. Відомо, що розвиток подій неможливо передбачити, навіть якщо глянемо на останні тижні й місяці, подивимося на суспільні настрої. Українське суспільство справді стомлене, про це треба говорити відверто. Навіть між нашими партнерами знайдуться люди, які шукають шляхи, як виїхати з країни. Виснаження дуже велике й не всі витримують. Проте, це явище не має масового характеру. Я, звісно, оптиміст, бо що лишається? Якщо Україна програє, це буде жах.



На жаль, воєнний стан дає багато влади політикам. Це пов'язано і з новим законом про гуманітарну допомогу, який сильно ускладнює життя волонтерам — не так нам, як наприклад, тим, хто допомагає армії, возить дрони тощо. Тож закручування гайок з боку держави є безперечно контрпродуктивним. І тут може допомогти тиск з боку Європи та ЄС. Якщо б не Євросоюз, який, скажімо, обумовлював безвізовий режим прийняттям низки транспарентних законів, клімат в Україні був би зовсім іншим. Тож цей нагляд над Україною, хоч це звучить і дивно, з боку ЄС має бути. Так було з усіма країнами, які хотіли вступити в цей клуб.

З іншого боку, в Україні достатньо міцне громадянське суспільство, яке може багато речей вирішити й доглянути самостійно, без нагляду з Брюсселю, тут треба віддати Україні належне. В цьому й полягає філософія нашої допомоги — підтримати громадянське суспільство, яке само вже подбає про багато речей. Наприклад, антикорупційний рух без активного громадянського суспільства просто неможливий.

Українці — невимовно креативні. Вистачить їх трохи підтримати, й вони самі зі своєю креативністю дадуть собі ради. Та й громадянське суспільство в Україні достатньо міцне. Воно росло від дев'яностих років, а війна його масивно підсилила. Хоч також його й нищить — бо гинуть найактивніші. Треба максимально підтримувати громадянське суспільство та його головних фігур, які спроможні діяти також у політиці. Їх, насправді, не так вже й мало. ■

ІНГА ПЕТРИЧКА:
РОЗМОВА З ЧЕСЬКОЮ ПОЛІТИКИНЕЮ УКРАЇНСЬКОГО ПОХОДЖЕННЯ

Історія українки, котра мріяла стати музиканткою, але доля завела її в чеську політику. Через міжнародні бізнесові компанії, соціальну політику наша героїня зараз прямує до депутатства у Європейському Парламенті. З цієї нагоди ми поспілкувалися з Інгою Петричкою, котра має шанс вперше стати депутаткою українського походження та захищати інтереси етнічних меншин у законодавчому органі ЄС.

Розмову провів й записав: Олег БАЛАНДА

– Ви багато років працювали в міжнародній торгівлі, але вчилися в консерваторії. Розкажіть, будь ласка, як склався ваш шлях від музики до міжнародної торгівлі й політики?

– Так, ця історія дуже цікава, тому що перш ніж приїхати в Чехію, я спочатку навчалася в Ужгороді в консерваторії, потім продовжила навчання в Празі. Моя мрія здійснилася, але через рік я завагітніла, і коли стало очевидним, що не зможу далі концертувати й займатися тим, чим мріяла, я зрозуміла, що, як мама, повинна мати практичну професію. Я залишила навчання в консерваторії й вступила в тутешній університет. Спочатку навчалася на економіці й фінансах в Університеті фінансів (VŠFS), вивчала банкову справу, згодом здобула ступінь MBA (Master of Business Administration) в Університеті CityU of Seatlle. Я працювала в декількох міжнародних компаніях, займалася міжнародною торгівлею, де набула певний досвід. Згодом, коли навчалася в Англії на екології в Кембриджі, зрозуміла її важливість у контексті налагоджування бізнес-процесів у компанії. Тому це дуже допомогло, й за це я хочу боротися в Європейському Союзі. Щоб якісно, без ідеології пропагувати "зелену" угоду, потрібно мати досвід, а не лише теоретичні знання. Тому що на практиці не все так легко імплементувати. Важливо розуміти, як це правильно зробити, щоб це нам не коштувало надто багато грошей і було ефективним для нашої планети.



Інга Петричка переконана, що жінок у чеській та європейській політиці мало, намагається змінити цю ситуацію. Фото: ingapetrycka.cz, 2020 рік

– Спостерігаємо, як європейські країни, зокрема поляки, торгують із Росією. Знаходимо в російських ракетах західні деталі. Наскільки реальним вважаєте можливість консолідації Європи проти Росії, яка мала б проявитись у формі жорсткіших санкцій, які врешті допоможуть Україні перемогти?

– Ви знаєте, раніше була логіка Європи, канцлерки Меркель зокрема, що якщо ми підпустимо до себе ворога ближче й будемо з ним вести бізнес, то з ним буде легше домовлятися. В цих умовах Захід дійсно не хотів слухати представників Східної Європи, яка має гіркий досвід із росіянами. Звичайно, вони не розуміли, що з росіянами така стратегія не спрацює. І росіянам це зіграло на руку спочатку, адже економічна ситуація в Європі стала покращуватися. Згодом це стало проблемою, адже всі стали залежними від Росії, бізнес став тісно поєднаним із російським. Багато росіян відкрили тут свої фірми. І для Європи розв'язувати такі питання, як війна в Україні, в експрес-режимі було складно, адже, з одного боку, хотіли допомогти Україні, з іншого розуміли, що це може призвести до економічного колапсу. Я з нашим керівництвом також багато про це розмовляла. Казала, "ми не смімо відкладати ці рішення, навіть якщо вони болісні, тому що чим довше це буде відтерміновуватися, тим ближче Росія буде до перемоги, і це для нас не є вигідно". Мусимо вводити жорсткі санкції! Те, що вони пустили Росію близько до себе, але не думали про наслідки, вартує життів українців, як військових, так і цивільних. І це ми мусимо виправляти. І, звичайно, ці санкції не були такими дієвими, як би мало бути. Санкції мали стосуватися й інших країн, зокрема Білорусі й Китаю, які допомагали імпортувати європейські продукти в Росію.



Інга Петричка підтримала Україну й у своїй крамниці-кав'ярні з попкорном



Зустріч з українськими мігрантами в інтеграційному центрі в Хомутові

– Маєте на увазі ще з 2014 року?

– З 2014 року поступово Росії вдавалось обходити санкції завдяки Білорусі, через яку проводили імпорт та експорт, бо щодо Білорусі санкцій ніяких не було.

– В інтерв'ю на ctidoma.cz ви кажете, що сподівалися, що війна в Україні закінчиться дипломатичним компромісом. Скажіть, чи можливе таке рішення без територіальних компромісів із агресором?

– Для мене Україна має залишатися територіально цілісною. Дипломатично, в моєму розумінні, компромісним був би нейтральний статус України. Тобто вона може бути членом ЄС, оскільки Європейський Союз заснований на принципі економічної співпраці, але ідею вступу до НАТО я би принаймі на деякий час відклала, тому що це питання для Росії як червона ганчірка для бика. Україна межує з Росією, а НАТО було створено проти Радянського Союзу. Це не означає, що Україна не мала би права мати свою армію чи бути в альянсі з іншими країнами, такими як Британія, Франція чи країни Балтії, але поки що не як член НАТО. Мені здається, що це одна з тих великих проблем, яка для Росії дуже чутлива. Це одна з ключових проблем, чому вони не хочуть йти на поступки й намагаються Україну загарбати територіально. В такому випадку ніякого компромісу, в принципі, не передбачається. Не видно, яким чином цей компроміс міг би скластися. Тому що ми знаємо, як Росія поводиться.

> *Для мене Україна має залишатися територіально цілісною. Дипломатично, в моєму розумінні, компромісним був би нейтральний статус України.*

Тут дуже важливу роль відіграє дипломатія, яку Європа й Америка провадять щодо Росії. Так, вони залежні від Росії, але й Росія також дуже залежна від Європи й Америки. Їхні бізнеси були тісно пов'язані.

– Але, як ми побачили, така політика дає зовсім інший результат.

– Ні, вони просто не достатньо тиснули на Росію. Якщо ви згадаєте, перші чотири роки після Майдану ніхто навіть не звертав увагу. Якщо б вони одразу у 2014 році виступили проти Росії, то вона, можливо, навіть не наважилася б робити наступні кроки. Їм зійшло з рук приєднання Криму, і вони почали далі працювати для того, щоби приєднати міста Сходу України, ті громади, якими легко маніпулювати, бо вони розмовляють російською мовою та мають спільний кордон із Росією. Путін не зупиниться, це вже всі чудово розуміють.

– У випадку закінчення війни ви б поїхали назад до України допомагати відбудовувати країну? І якщо так, чи не лякає вас корумпованість українських еліт і небажання підпускати до влади професіоналів?

Маючи українське походження й чеське громадянство, я на це дивлюся з обох боків. Звичайно, якби я була делегована від Європи розв'язувати це питання, то зробила б максимально для цього. Але Україна повинна сама боротися з корупцією, тому що не розв'язавши це питання, вона не зможе стати членом ЄС. Це одна з головних умов, які Україна має виконати. Без цього Україна не може мати ніякого розвитку. Тепер корупція на вищому піку. Це страшна, дуже велика проблема.

> *Багато країн хочуть допомагати нам відбудовуватися... Наші люди працьовиті... Але боротися з корупцією важливо.*

– Якщо вас оберуть до Європарламенту, чи маєте стратегію, як покращити ситуацію для України, яка вже десятиліттями намагається інтегруватися до європейських структур, поки що безрезультатно?

– Існує дуже багато варіантів, але сама Європа не до всього готова. Ми побачили після пандемії, й особливо тепер, як почалася повномасштабна війна в Україні, що Європа була абсолютно не готова до нових викликів. Багато недосконалостей. Європа бюрократична, негнучка. І прийняття рішень вимагає дуже багато часу. Але багато чого змінилося за останні роки в кращу сторону. А щодо України, Європа є зацікавлена допомагати Україні й надалі співпрацювати, але просто очевидно, що Україна має в першу чергу боротися з корупцією та не розпродовувати свої землі наліво й направо, не розкрадати те, що інші країни будуть інвестувати для розвитку країни та її оновлення. Важливо йти на вибори й добре обдумати, кому віддати голос, бо від цього також залежить доля України. Я за себе можу сказати лише те, що й надалі допомагатиму, як робила досі.

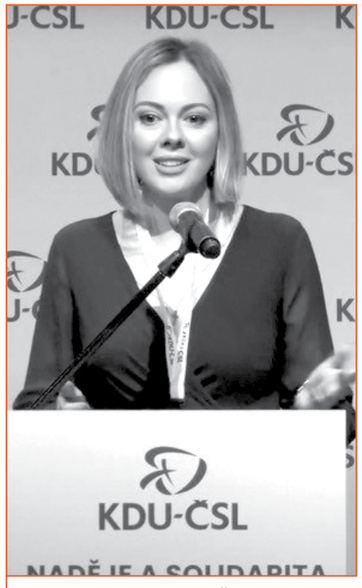
Багато країн хочуть допомагати нам відбудовуватися. Відновлення України це питання декількох років, за умови закінчення війни. Україна сама по собі цікава і Європі, й Америці, як геополітично, так і через ресурси. Наші люди працьовиті. Європі не вистачає деяких видів виробництва. Наприклад, Європа не вміє виробляти чіпи. Європа не виробляє деякі медикаменти. Багато прогалин у промисловості. Стратегічно тут є багато речей, де Україна може імплементувати свої можливості й розквітати. Буду підтримувати в питаннях імпорту й експорту, це важливо для Чехії, України та цілої Європи на глобальному рівні. Але боротися з корупцією важливо.

– Розкажіть про складнощі та проблеми, які виникають на шляху до депутатства в Європарламенті.

– Складнощі, звичайно, були. Бути політиком з українським походженням у Чехії не так легко. Живу тут 26 років, з досвіду знаю, що знайти гарну роботу, пристосуватися, інтегруватися — було дуже важко. Я багато стикалася з дискримінацією. У власному оточенні бачила, що можливості роботи для наших людей є хіба що в ресторанах або прибиранні. Інших можливостей особливо не було. Мені дуже допомогло те, що я вивчилася тут в університеті. І, звичайно, рівень чеської мови. Я намагалася виходити на міжнародні фірми, це мені дало додаткові можливості. Але якщо порівнювати з громадянами Чехії, то для мене чогось досягнути було, напевно, в десять разів складніше, ніж їм. І це все мене постійно переслідувало. Але я все одно не залишаю цю можливість. Сподіваюся, все залежить лише від тих, хто прийде голосувати — від виборців. Головне, щоб кандидат був дійсно відповідальною людиною й робив те, що говорить, без порожніх обіцянок. І я думаю, якщо виборець подивиться на деяких кандидатів, що багато обіцяли, але мало з того виконували — нехай зробить висновки, хто що робить, хто як робить та хто як діяв у в минулому. І так, щоб обирали сумлінно.



Прага, друга річниця війни. Підтримка жінок, близькі яких є в полоні



Промова з конвенції KDU-ČSL 23 квітня 2022 р.



Зустріч з пенсіонерами Праги 22

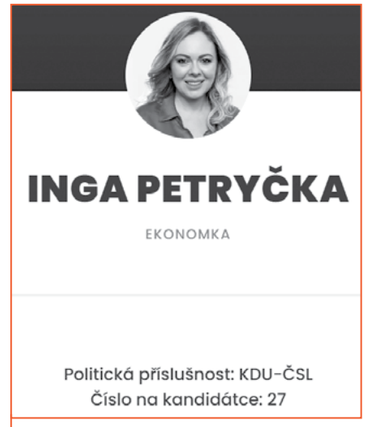
– А якими досягненнями в політиці ви можете похвалитися?

– Оскільки мені не дуже давали змоги йти до великої політики, мій успіх буде в комунальній площині. Я займаюся соціальною політикою і при магістраті входжу до комісії інтеграції національних меншин. Мені вдалося заснувати проєкт "Доброзичливість — міст між людьми" (Laskavost, mezi lidmi most). Ми сприяли інтеграції національних меншин, робили різні концерти, презентації в школах, дитячих садочках. Презентували їхню культуру через мистецтво, традиції, кухню тощо. В рамках нашої партії – KDU-ČSL (Křesťanská a demokratická unie – Československá strana lidová) ми заснували комісію з питань меншин та інтеграції іноземців, яку я ініціювала, де акцентуємо на важливості проблем людей, котрі мають інше походження. Оскільки я сама з України, то знаю, як непросто інтегруватися, знайти роботу, навчатися тощо. Тепер ми займаємося пенсійною реформою для людей, які мають, наприклад, роки стажу в Україні, трохи там, трохи тут, але не можуть досягнути необхідного стажу для виплати пенсії. Саме цю проблему ми зараз намагаємося розв'язати. Я часто спілкуюся з інтеграційними центрами, їздила в Хомутов мост, тепер планую їхати в Усті та Плзень, зустрічаюся з українцями, представниками інших меншин, розмовляю про їхні проблеми й намагаюся допомогти. Щодо соціальної політики, маємо багато змін. Чимало комунікуємо з пенсіонерами, робимо для них різні курси. Наприклад, зараз усі міністерства намагаються перейти на диджиталізацію, але вони забувають, що для людини в зрілому віці це може бути великою проблемою. Ми навчаємо пенсіонерів заповнювати різноманітні бюрократичні цифрові документи тощо.

Існують також виїзні служби. Особливо в Празі, де багато пенсіонерів, які живуть самі й не мають когось, хто б їм міг допомогти. Для таких людей намагаємося надавати достатньо підтримки від нашого відділення. Крім того, в рамках організації "Разом тут і зараз" робимо багато волонтерських речей: організовуємо для діток різні театральні й лялькові вистави, плануємо міжкультурний фестиваль на Празі.

Щодо проблем людей з інвалідністю, існує спеціальна карта ZTP (průkaz osoby se zdravotním postižením). Щоб отримати її й вигоди, які вона надає, наприклад можливість транспортування інвалідів чи паркування, потрібно пройти бюрократичний процес тривалістю один рік. Відповідно деякі з претендентів навіть можуть не дожити до того. Або якщо вони живуть у будинку для літніх людей, то без цієї карти їм не можуть надавати послуги перевезення безплатно. А ці всі питання важливі.

Нещодавно до мене зверталися багато людей, рідні яких зараз у російському полоні. З цим питанням я написала листа першій леді Чехії, жінці Петра Павла, якраз на днях мені відгукнулися з її офісу. Сподіваємося, вона зможе домогтись, як жінка президента Чехії, щоб це питання розв'язували на міжнародному рівні. Вона має більший вплив, ніж я, й може допомогти прокомунікувати це питання, щоб полонених відпустили або принаймні дали їм нормальні життєві умови, тому що над ними знущаються. Вони не мають жодних контактів зі своїми рідними.



Кандидатка до Європарламенту Інга Петричка у кандидатському списку SPOLU

Отже, є багато речей, де я намагаюся допомагати, і навіть досягаю певних результатів. Впевнена, якщо отримаю можливість, буду робити максимально, щоб допомагати не лише на рівні Україна-Чехія-Європа, але й індивідуально. Наприклад, я б дуже хотіла, щоб у Європі створили офіційну комісію, яка б сприяла розв'язанню питань етнічних меншин та іноземців.

– І наостанок, що б ви хотіли побажати українцям, які намагаються інтегруватися в чеському суспільстві?

– Знаю, що багато українців, які тут живуть, мають надію повернутися додому й не мають сильної мотивації інтегруватися. А є люди, які планують тут залишитися, то я б радила їм вивчити чеську мову. Зараз вони мають змогу зробити це безплатно. Теж би радила зробити нострифікацію своїх дипломів. Комунікувати в межах діаспори це добре, але якщо ви хочете чогось досягти тут — обов'язково інтегруйтеся до чеського суспільства. Це важливо для вас, ваших дітей. Є багато інтеграційних центрів, організацій, спілок, які вам з цим допоможуть. Ви можете звертатися навіть до нас із цим питанням, бо ми й займаємось таким. Мені болить серце, коли чеська опозиція бідкається, що українці не інтегруються, сидять на соціальних виплатах. То зробімо так, щоб вони про нас так не думали. І це дійсно важливо. Бо ті умови, які створила Чехія для українців, є набагато кращими, ніж раніше. ■

ВЕРХОВНА РАДА УКРАЇНИ. НАЙГІРШІ ТІ, ХТО "ПЕРЕВЗУВАЮТЬСЯ"

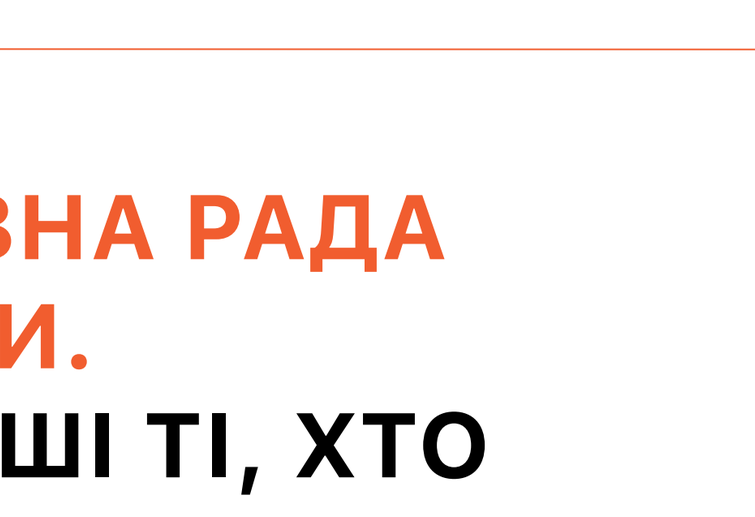
Колишні члени ОПЗЖ демонструють дивовижний рівень політичної еквілібристики

Матеріал: Іван КУРИЧКА

Якщо до великої війни спікери ОПЗЖ переважно несли російський пропагандистський наратив про "здачу суверенітету України в обмін на кредити", то зараз вони демонструють дивовижний рівень політичної еквілібристики: кажуть, що "Росія – це тюрма народів, яка має бути зруйнована". Водночас проросійські нардепи розповідають про "цькування людей за мову", "побиття жінок, людей літнього віку та священників" і про те, що "у СБУ та поліції зрадників більше, ніж в УПЦ (МП)".

Проаналізуємо стенограми засідань Верховної Ради, аби продемонструвати, які теми були у фокусі виступів проросійських нардепів у Раді протягом другого року повномасштабного вторгнення (24 лютого 2023 р. – 21 лютого 2024 р.).

Попри те, що один із лідерів забороненої ОПЗЖ Нестор Шуфрич із вересня 2023 року перебуває під арештом у СІЗО, йому вистачило попередніх восьми місяців, щоб посісти першу сходинку в рейтингу найбільших балакунів серед колег по групі. Кількість його виступів є найбільшою не лише серед представників групи ПЗЖМ, а й серед іншої частини колишньої ОПЗЖ – групи "Відновлення України".



Як і раніше, у виступах Шуфрич імітував "опозиційність" до влади та критикував ініціативи монобільшості, але в результаті закликає не "плясати і юродничать", а підтримати та швидше голосувати.

Критика влади була основним мотивом заяв як усієї партії, так і самого Шуфрича. Але для політиків-хамелеонів уже є звичною практика зміни публічної риторики залежно від політичної кон'юнктури: це було як після Помаранчевої революції та Революції Гідності, так і після повномасштабного вторгнення.

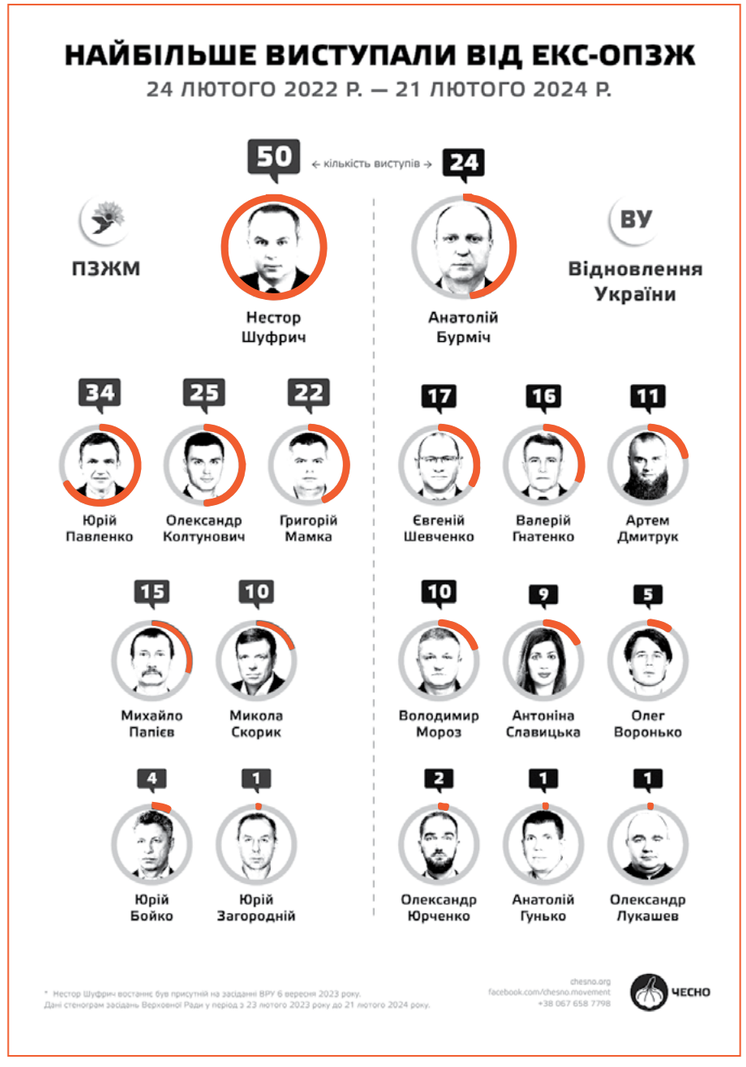
Показово, що сам Шуфрич під час одного із виступів дав оцінку політикам, що змінюють позицію залежно від ситуації. Звісно, йшлося не про представників забороненої ОПЗЖ, він реагував на вимогу "геть ОПЗЖ з парламенту".

Другим за кількістю виступів серед депутатів ПЗЖМ є Юрій Павленко. Він також демонструє неймовірне "перевзування" у публічній риториці. Адже до початку повномасштабного вторгнення Павленко розповідав про "здачу суверенітету України в обмін на кредити", підсилюючи російський наратив про зовнішнє управління Україною.

А вже у 2023 році Павленко говорив у своїх виступах про підтримку військових, підвищення обороноздатності України та необхідність розірвати всі контакти з країною-агресоркою. Нерідко Павленко закінчує свої промови гаслом "Слава Україні!", яким ще донедавна проросійські політики "лякали" свій електорат. З іншого боку, депутат закликав робити все можливе, аби Україна якнайшвидше стала членом НАТО.

"Ми, безсумнівно, підтримуємо звернення українського парламенту до учасників саміту НАТО з вимогою ухвалити принципове рішення щодо членства України. Останні півтора року, майже півтора року, чітко визначили, хто друг, хто ворог, чітко показали, який має бути український вибір. І сьогодні переважна більшість українських громадян бачать разом із НАТО майбутнє української держави, переконаний, Верховна Рада України одностайно прийме необхідне звернення".

Однак, попри публічне декларування патріотизму та відстоювання європейського курсу, Павленко згадує Росію та росіян у позитивному контексті. Під час одного із засідань депутат зазначав, що багато представників малих корінних народів РФ воюють і борються за українську незалежність. Більше того, воюють не лише за Україну, а й за свободу своїх народів. Цей виступ Павленко підсумував закликом допомогти росіянам: *"Ми зобов'язані максимально підтримати і допомогти кожному корінному малому народу, який сьогодні є на території РФ, здобути волю, здобути свободу, стати незалежними державами. В'язниця має бути зруйнована. Саме тому сподіваюся, що спеціальна комісія, створення якої ми підтримуємо, напрацює необхідний план дій, як нам жити після перемоги з новими державами, які виникнуть на території РФ. Бо перемога України – це і перемога багатьох росіян. Слава Україні!"*.



Попри розкол забороненої ОПЗЖ на дві окремі групи, у 2023 році в парламенті все ж знайшлося питання, щодо якого вони виступили одностайно. Сталося це під час розгляду проєкту про заборону релігійних організацій, пов'язаних із Росією (№ 8371). Аргументи депутати наводили різні, але одностайно наполягали на відхиленні ініціативи. Бурхливу реакцію викликали тези голови групи ПЗЖМ Юрія Бойка, адже, окрім іншого, він встиг назвати предстоятеля російської церкви в Україні Онуфрія патріотом: *"Все ж таки були мудрі наші попередники, які прийняли в 96-му році Конституцію України. І 35-та стаття Конституції, вона відокремлює церкву, релігійні організації від держави. І якщо хтось хоче прийняти... закон, то треба спочатку змінити Конституцію. Наша група не буде підтримувати цей закон, тому що він суперечить Конституції України. А від себе особисто, я знаю владику Онуфрія – настоятеля Української православної церкви. Він є патріотом України і користується довірою вірян"*.

Власне, це голосування та заяви є очікуваними від проросійських нардепів – представники ОПЗЖ за останні роки повним складом не голосували у ключових питаннях проти країни-агресорки. Наприклад, під час звернення до міжнародних організацій у зв'язку з ескалацією Росією безпекової ситуації навколо України,

невизнання незалежності самопроголошених утворень ОРДЛО, голосування за вихід України з угод СНД. Вони не голосували навіть за продовження угоди між Україною та Нідерландами щодо розслідування падіння літака рейсу МН17.

> *Не менш самовіддано на захист московської церкви виступили й депутати групи "Відновлення України"... – це мікс нардепів від ОПЗЖ, колишніх представників "Слуги народу", "Довіри" та позафракційних.*

Не менш самовіддано на захист московської церкви виступили й депутати групи "Відновлення України". Наприклад, колишній "слуга" й одеський мажоритарник Артем Дмитрук під час виступу неодноразово наголошував на необхідності відхилити проєкт, аби уникнути розколу суспільства.

"Чи можемо ми сьогодні говорити про демократичну Україну? Однозначно – ні. Але чи можемо ми сьогодні говорити про свободу слова, віросповідання? Однозначно – ні. Цькування людей за їх мову, варварське відношення до віруючих по всій країні, рейдерське захоплення храмів, побиття жінок, людей похилого віку та священників – це відбувається кожного дня у нашій державі. Чи за таку Україну стояв Майдан? Чи за таку Україну гинуть кращі сини нашої країни?", – виголошував під час виступу Дмитрук.

Ще один колишній "слуга" і запорізький мажоритарник Євген Шевченко згадав про "розкол" і навіть пригадав під час виступу Київську Русь: *"Українська православна церква історично є церквою Київської Русі, ми є нащадками Київської Русі. Так сталося, це історія. На Соборі Української православної церкви 22 травня 2022 року було прийнято рішення, яке засудило Кирила, відокремилося від Московії. Що з приводу зрадників. У нас у СБУ, поліції зрадників більше, ніж в УПЦ. Так що тепер, заборонять СБУ і церкву? А ви знаєте, який запит у суспільстві про заборону Верховної Ради? Нащо цей розкол робити у суспільстві?"*.

Проросійським нардепам не вдалося переконати Раду відхилити законопроєкт, проте згадані депутати продовжили захищати московську церкву. Дмитрук, Шевченко та Бойко подали сотні правок до тексту під час підготовки до другого читання. Пізніше, аби якнайдовше відкладати фінальне голосування, депутати розпочали збір підписів під вимогою до Руслана Стефанчука звернутися до Венеціанської комісії щодо висновку. Наразі проєкт перебуває на розгляді комітету, після висновку якого має бути винесений на голосування у другому читанні.

Група "Відновлення України" – це мікс нардепів від ОПЗЖ, колишніх представників "Слуги народу", "Довіри" та позафракційних. Лідером групи за кількістю виступів протягом 2023 року став Анатолій Бурміч. Минулого року він розповідав про корупцію та дітей чиновників, фактично повторюючи наративи Росії про українську владу, яка відсиджується за спинами громадян. Схожі тези Бурміч поширював ще до заборони ОПЗЖ та початку повномасштабного вторгнення.

"Що робиться у тилу на сьогодні, щоб підвищувати мотивацію захищати Батьківщину? Ми бачимо, як підвищуються тарифи, щоб компанії гарно жили. І державні теж, тому що є наглядові ради іноземні, вони повинні отримувати високі зарплати. Залякують людей, коли у нас по статистиці 14 мільйонів знаходяться за межею бідності. У нас сьогодні в тилу ті, хто не об'єднує людей, а навпаки, зіштовхують лобами на релігійній та мовній основі".

> *На другому році повномасштабної війни у Верховній Раді досі працює більшість нардепів від забороненої проросійської ОПЗЖ.*

Попри декларовану жагу до справедливості, притягнення до відповідальності чиновників-корупціонерів та боротьбу за вмотивованість українців протистояти ворогу, Бурміч неоднозначно коментував відкриття реєстру декларацій: "Ми на початку агресії цілком обґрунтовано прийняли рішення про відтермінування декларацій. Чому? Тому що виникали безпекові питання по складності і таке інше, і це логічно. А що сталося? Ми вже перемогли і звільнили територію, людей повернули, реєстри, все? А сталося просто, тому що суспільство і наші партнери бачать, як тут окремі представники влади розкрадають той бюджет і ту допомогу, яку нам надають. Просте декларування – воно нам не допоможе, треба посилювати відповідальність".

Декларації та можливість запровадження заборони на повторні перевірки коментувала і депутатка Антоніна Славицька. Крім того, під час обговорення законопроєкту про лобізм вона висловила пропозицію, що буквально копіює російське законодавство, яке маркує організації та інших представників "іноземними агентами": "Ми погоджуємося з тим, що громадські організації, які не отримують прибуток, вони не мають бути суб'єктами лобіювання. У той же час ті організації, які отримують іноземне фінансування, все ж таки, на нашу думку, мають підпадати під певні категорії суб'єктів лобіювання".

Цікавий мовний конфуз стався під час виступу Володимира Мороза. Під час чергового обговорення він російською мовою закликав залу голосувати. На це відреагував голова Верховної Ради Руслан Стефанчук, який змусив депутата повторити фразу українською. Ймовірно, це сталося через довготривалу політику ОПЗЖ, від якої був обраний Мороз, – повна підтримка та захист російської мови в Україні.

На другому році повномасштабної війни у Верховній Раді досі працює більшість нардепів від забороненої проросійської ОПЗЖ. Вони впливають на те, за якими правилами житиме Україна, вирішують, якими будуть особливості військової служби у ЗСУ тощо. ■

Стаття з газети НЕДІЛЬКА СТОЛИЧНА №02/24 ЛЮТИЙ 2024 року

5 МІФІВ ПРО УКРАЇНСЬКУ ВИШИВКУ

Довкола української вишивки є чимало легенд та не надто досліджених тверджень. Олександра Сторчай з музею Івана Гончара розповіла про найпоширеніші хибні уявлення, які стосуються вишивки та вишитих сорочок.

1. Вишиті сорочки були короткими

Жіночі сорочки були довгими. У науковій літературі існує такий термін, як додільна сорочка. Тобто до самого долу, до підлоги. Це не синонім сучасної сукні. Тобто жінка або дівчина не могла з'явитися в одній сорочці перед іншими людьми, вона могла так перебувати тільки в межах свого помешкання. Поясний одяг, який прикриває нижню частину сорочки, був обов'язковим у традиційному народному гардеробі.

Дуже пишно вишиті рукави і гарно вимережені поділки сорочки вказують на те, що ця частина не ховається, і її видно в товаристві. Тому верхня частина не вважалася білизною. Нижню частину могли пришивати до верхньої, часом її навіть робили з грубшої тканини. У такому разі нижня частина мала назву "підтичка". Згодом, наприкінці XIX й на початку XX століть, підтички могли обрізати, щоб носити із сучаснішим одягом та для зручності.

Давні чоловічі сорочки також були довгими. Звичайно, вони не були додільними, як жіночі – трохи не досягали рівня колін. Давні чоловічі сорочки завжди носили на випуск, не заправляли в штани. Якщо говорити про XVIII та першу половину XIX сторіччя, то всі чоловічі сорочки були довгими.

"Натільна сорочка була єдиним одягом, який у селі був і верхнім, і нижнім: і спідня білизна, і верхній одяг одночасно. Подібна ситуація була типовою для багатьох народів – слов'янських і не слов'янських", – стверджує етнологиня Оксана Косміна.

2. Люди вишивали білим по білому, бо в них не було грошей

Вишивка білим по білому вважається найдавнішою. Вона присутня в усіх регіонах України. У кожній області є такі зразки. Побутує думка, ніби вишивка білим по білому така популярна, тому що селяни були бідними і не могли дозволити купити собі достатньо кольорових ниток.

Навпаки, вишивка білим по білому вважалася дуже ошатною, пишною, святковою. Ми маємо в кожній області різні візерунки й орнаменти, вишиті білим. Інколи були так густо зашиті рукави, що здавалося, ніби вони зроблені з самого мережива.



Борщівська сорочка вишита вовною

3. Борщівська вишивка чорна, тому що це знак жалоби за полеглими чоловіками

На Поділлі був поширений особливий тип вишивки чорними нитками, який отримав назву борщівська вишивка. Існує легенда, ніби татаро-монголи пройшли через ці території (зараз – Борщівський район Тернопільської області), вбили багатьох чоловіків, а жінки на знак жалоби пообіцяли всі сорочки вишивати тільки чорним кольором. Однак це міф. Навіть на весілля жінки вдягали чорні сорочки, на всі свята чорний колір вважався найбажанішим у гардеробі. Святковою хусткою була чорна, у цьому регіоні дуже любили намисто з чорного скла і бісеру. Вишивку чорним кольором можна було зустріти й в усіх інших регіонах, але у меншій кількості. На Полтавщині, Слобожанщині, Житомирщині ми знаходимо сорочки, вишиті чорним кольором. Але на Тернопільщині вони найпопулярніші.

4. Традиційна вишивка – тільки червоно-чорна

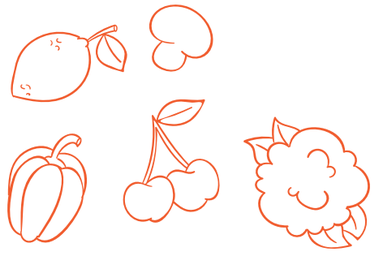
Існувало дуже багато рослинних барвників, і кольорова палітра давніх сорочок була різноманітною. Наприклад, є вишивка дубом. Йдеться про те, як пофарбували нитку – лляну чи конопляну. Щоб отримати ніжний охристий відтінок, використовували відвар кори дуба. Вишивка дубом – одна з найпопулярніших у центральній Україні. Також використовували кору вільхи – такий фарбник давав сріблясто-сірий відтінок. Яскраво-жовтий колір отримували, якщо домопрядену лляну або конопляну нитку замочували в конопляній олії, запікали в житньому хлібі й потім прали нитки. На південній Київщині любили додавати до білого або чорного саме яскраво-жовтий колір.

Жоден природний барвник не дасть повністю чорний колір. Найтемніший колір, який можна було отримати, – це індиго. Тому давня українська вишивка була насправді не червоно-чорна, а червоно-синя. На червоно-чорну кольорову гаму остаточно перейшли, коли у достатній кількості з'явилися хімічні барвники.

Ще один міф – щодо традиційності поєднання синього й жовтого кольорів у вишивці. Це "данина національній символіці, яка народилась у середині XIX століття", національний маркер. Однак у традиційній вишивці ці кольори важко зустріти без поєднання з іншими.

5. Орнаменти традиційної вишивки – переважно квіткові

Рослинні орнаменти у давній вишивці були стилізованими. Ми не можемо сказати, що це за квітка. Натуралістичні орнаменти з'являються лише наприкінці XIX століття. На давніших сорочках зображені геометричні або стилізовані зразки. Часто здалеку можна було навіть не зрозуміти, який саме орнамент був на сорочці, доводилося придивлятися. ■ **Матеріал:** Куншт (kunsht.com.ua)



ВПЛИВ ОВОЧІВ ТА ФРУКТІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Конкретні поради, як подовжити своє активне життя за допомогою овочів та фруктів

Текст: Олена Голубів, тренер медіаторів двосторонньої ініціативи "Покращення доступу до первинної медичної допомоги для найбільш маргіналізованих громад у Чехії" Státního Zdravotního Ustává

Секрет здоров'я та довголіття може бути набагато простішим, ніж ви думаєте. Корекція харчування, додавання більшої кількості овочів та фруктів до вашого раціону – ось ключ до здорового та тривалого життя. В цій статті ви знайдете поради та рекомендації, які можна легко впровадити в повсякдення. Готові змінити своє харчування, щоб жити довше та краще? Тоді ласкаво просимо до світу здорового способу життя, який починається з вашого столу.

Що взагалі таке – овочі та фрукти?

Овочі та фрукти – це не просто складові раціону, вони – основа здорового способу життя, ключ до тривалого життя та благополуччя. Наукові дослідження постійно підтверджують їхній сприятливий вплив на організм: від зміцнення імунітету до підтримки нормального травлення та гормонального балансу.

Зрозуміло, що всі ми знаємо про користь овочів та фруктів, але чи знаємо, яку кількість повинні споживати щодня?

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації здоров'я і Продовольчої та сільськогосподарської організації, наше харчування повинне включати не менше ніж 400-500 грамів фруктів та овочів щодня. Однак багато з нас, як дорослі, так і діти, не звертають на них достатньо уваги у своєму раціоні, що створює проблему недоїдання цих корисних продуктів.

Як змінити ситуацію? Це зовсім не складно!

Ось декілька конкретних порад:

- **Інтегруйте овочі та фрукти в кожний прийом їжі**, дотримуючись принципів піраміди харчування. Навіть якщо у вашому раціоні лише три прийоми їжі на день, не забувайте про збільшення споживання фруктів та овочів. Використовуйте харчову піраміду: 5 порцій овочів та фруктів на день – це норма для здорового життя.
- **Не переїдайте.** Ознайомтеся зі своєю порційною мірою. В кожного з нас вона своя та завжди з нами. Нам не потрібно носити з собою ваги або підраховувати калорії. Наша порція – це наша долоня.
- **Різноманіття** – основа харчування. Різнобарвні овочі та фрукти забезпечують наш організм усім необхідним спектром поживних речовин. 5 кольорів повинно бути на тарілці в кожен прийом їжі – це мінімум. Краще, щоб там була вся веселка. Порахуйте, скільки кольорів на вашій тарілці?

> ***5 кольорів*** *повинно бути на тарілці в кожен прийом їжі – це мінімум. Краще, щоб там була вся веселка. Порахуйте, скільки кольорів на вашій тарілці?*

Овочі та фрукти в період стресу та криз

Стрес сьогодні не минає жодного з нас. Адаптації в інших містах, нові мови, оточення, кризи та втрати – все це впливає на нашу психіку. Наукові дослідження показали, що від впливу стресу страждають усі системи організму людини. Але особливо велике навантаження отримують кровоносна, статева та імунна системи. Для нормального функціонування захисної системи людина повинна задовольняти свої потреби у вітамінах та мікроелементах. У стресовій ситуації це надважливе завдання. Джерелами вітамінів та мікроелементів для нас є не солодощі, фаст-фуд чи інше, що ми вважаємо смачним. Хоча, на перший погляд, такі продукти сприяють покращенню настрою та заспокоюють. Але це ілюзія, яка крім зайвих кілограмів, несе більш глибинні проблеми, пов'язані з втратою здоров'я через елементарне незабезпечення організму необхідними речовинами. Овочі та фрукти – природні джерела вітамінів, клітковини, мікроелементів. Вони доступні, смачні, корисні – ідеальна їжа.

Якщо ми прагнемо до тривалого життя та покращення здоров'я, необхідно переглянути свої харчові звички.

Що ж таке харчова звичка?

Харчова звичка – це типовий спосіб харчування, до якого ми звикли. Вона характеризується вибором їжі, режимом прийому їжі, а також взаємодією з їжею в різних ситуаціях.

Харчові звички бувають корисними та шкідливими.

Наприклад: випити склянку води за 15 хвилин перед споживанням їжі – корисна харчова звичка.

Надмірне споживання некорисної їжі при стресі – шкідлива харчова звичка.

Але як же їх змінювати?

Зміна харчових звичок відбувається поступово та вимагає часу, мотивації та, звісно, дисципліни, тому що мотивація це тимчасове, а дисципліна – постійне. Однак, це зовсім не складно, якщо метою є – довге активне життя. Ось декілька принципів і порад:

- Поступовість. Почніть з невеликих змін, наприклад, рахування кольорів на тарілці. Пам'ятаєте? Їх повинно бути не менше ніж п'ять.
- Цілеспрямованість. Поставте собі конкретні цілі і йдіть до них. Приклади цілей: скинути за місяць декілька кілограмів, зменшити обсяг талії на певну кількість сантиметрів, вдягнути сукню на розмір менше, зробити гарне фото купальнику чи будь-яка ціль, що надихне до змін.
- Терпіння. Зміна потребує часу. Ви побачите різницю в уподобаннях згодом і будете собою задоволені. Це відбудеться стовідсотково, це завжди спрацьовує, тільки потрібен час. Комусь потрібен 21 день, а комусь більше ніж рік. Не звертайте з цього шляху, а якщо звернули – якнайшвидше пробачте собі та починайте знову.
- Підтримка. Коли ви маєте однодумців, людей, що підтримують ваші ідеї та цілі, йти до них, звісно, легше. Оточення – найбільший фактор впливу на наше життя. Людина потребує людину. Ми вчимось у тих, на кого дивимось, з ким спілкуємось, кого бачимо та чуємо, навіть не усвідомлюючи цього. Спілкуйтеся з людьми, на яких ви хотіли б бути схожими. За потреби, знайдіть свого спеціаліста зі здорового способу життя – результату досягнете набагато швидше.



Дорогі друзі! Команда медіаторів SZU – це саме те оточення, яке може навчити вас та ваших дітей зберегти здоровими психіку й тіло в таких складних умовах. ■

Інформаційна підтримка здоров'я українців у Чехії

Telegram

Instagram

РОЗЛАДИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА АЛКОГОЛІЗМ У ЖІНОК-БІЖЕНОК

Проблеми розладів харчової поведінки та алкоголізму мають спільне коріння. Вони створюють ефект психологічного комфорту для людини. Такий спосіб долати лихі емоції стає частиною життя. Психологічна залежність формується поступово. Важливо вчасно зауважити цю проблему та адекватно відреагувати.

Текст: Оксана ПАНФЬОРОВА-ДОВГА, магістр психології, психологиня, коуч-мотиватор

Унаслідок агресії Росії проти України наші українські жінки, рятуючи своїх дітей, залишили батьківщину й поїхали в інші країни по всьому світу. Чеська Республіка сердечно й приязно зустріла українців, які потрапили в біду. Допомогла та продовжує допомагати нашим людям у різних сферах їхнього життя.



Сьогодні хочеться торкнутися питання наших жінок-біженок. Як вони борються з непростими завданнями, які стали на їхньому шляху? Щоб зрозуміти їх, потрібно спробувати уявити й хоч трохи відчути, що переживають ці жінки, за спинами яких їхні діти – те найдорожче, що вони рятували від війни, залишаючи на батьківщині своїх чоловіків, рідних та друзів.

Нашим жінкам довелося стати сильнішими, витривалішими, мудрішими. І хто може сказати, де межа цих сил? Вони, тендітні та жіночні, працюють і часто мають підробіток. Їм потрібно годувати, одягати дітей та платити за житло. Їм важливо, щоб їхні діти навчалися, розвивалися та продовжували перебувати в безпеці. А думки про те, як там удома, не вимкнеш. Хоча повна зайнятість і відповідальність за своїх дітей відвертає увагу на деякий час, але про реальність – війну вдома – не забудеш... Там твій дім, рідні люди, неможливо не думати, а чи живі вони.

І тут постає питання, як їм з усім цим впоратися? Як не накручувати себе? Як уберегти свою психіку від думок, що не дають спокою? Наші жінки тут не кинуті напризволяще: є багато організацій, які намагаються допомагати, й ця допомога реальна. Такі організації дають велику підтримку, але хто розділить з ними біль втрати рідних? Так, створюють різні психологічні групи, але не завжди є змога потрапити в такі ці групи, адже деякі жінки зайняті з ранку до ночі. Це робота, увага своїм дітям, та й горезвісний побут ніхто не скасовував.

Такі умови інколи сприяють виникненню залежності від їжі чи алкоголю. А простіше кажучи: розладу харчової поведінки й алкоголізму. Звідси основне питання: що з цим робити? Як допомогти цим жінкам вчасно зупинитися й позбутися згубних звичок, які отруюють і без того непросте напружене життя?

Одразу хочеться згадати й про дітей, які поруч із жінками, що мають такі труднощі. Як вони почуваються?

Діти, мами яких набирають зайву вагу. Хтось починає соромитися своєї мами, і як наслідок, можуть псуватися стосунки. Хтось наслідує їх і починає теж безконтрольно їсти, думаючи, що це нормально.

Прослідкуйте, які емоції ви "заїдаєте", або в якому емоційному стані вам хочеться випити алкоголь, які ситуації для вас є тригерними, спричиняють таке "заїдання" чи бажання випити алкоголь. Зафіксуйте, будь ласка. Наприклад, запишіть.

Почитайте літературу про свідомість. Зверніться до психолога за допомогою, чим швидше, тим краще. Подумайте або згадайте, що ви любите робити, що вам приносить задоволення, й відвертайте себе від деструктивних думок. Змінюйте те, що залежить від вас, і не думайте про те, що не можете змінити. Подивіться на ваших дітей – ви їм потрібні зараз як ніколи!

Я розумію, звучить просто, зробити складніше. Але не робити нічого в таких ситуаціях – шлях до руйнування себе. Ви тут, у цій країні, щоб урятувати себе й ваших дітей, і тут для цього все є. Тож не можна занапастити цю важливу для вас і нашої нації місію. ■

instagram: oksanapanforova
mail: panferovadovgaya@gmail.com



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



ТУТ МОЖЕ БУТИ ВАША РЕКЛАМА

Для більш детальної інформації контактуйте нашу редакцію:
uicr@centrum.cz

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



В рамках ініціативи "Покращення доступу до первинної медичної допомоги для найбільш марґіналізованих громад у Чеській Республіці" реалізуються лекції з інтерактивними іграми для дітей та з практичними заняттями для дорослих.

МЕДІАТОР ДЛЯ УКРАЇНИ

Norway grants

SZÚ

- **ДОСТУПНІСТЬ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ**
- **ПІДТРИМКА МАЙБУТНІХ МАТЕРІВ ТА ДОГЛЯД ЗА НОВОНАРОДЖЕНИМИ**
- **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА**
- **ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ВАКЦИНАЦІЯ**
- **ХАРЧУВАННЯ**
- **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ**

слідкуйте за нами у соцмережах

Facebook

Instagram

Telegram

Для отримання більш детальної інформації пишіть на нашу електронну адресу: **ua.mediator@szu.cz**, або телефонуйте за номером: **+420 725 191 373**

Відвідування всіх заходів - БЕЗКОШТОВНО

Цей матеріал був створений в рамках двосторонньої ініціативи ДІОЗ та Фондів ЄЕЗ і Норвегії під назвою: "Покращення доступу до первинної медичної допомоги для найбільш маргіналізованих громад у Чеській Республіці".