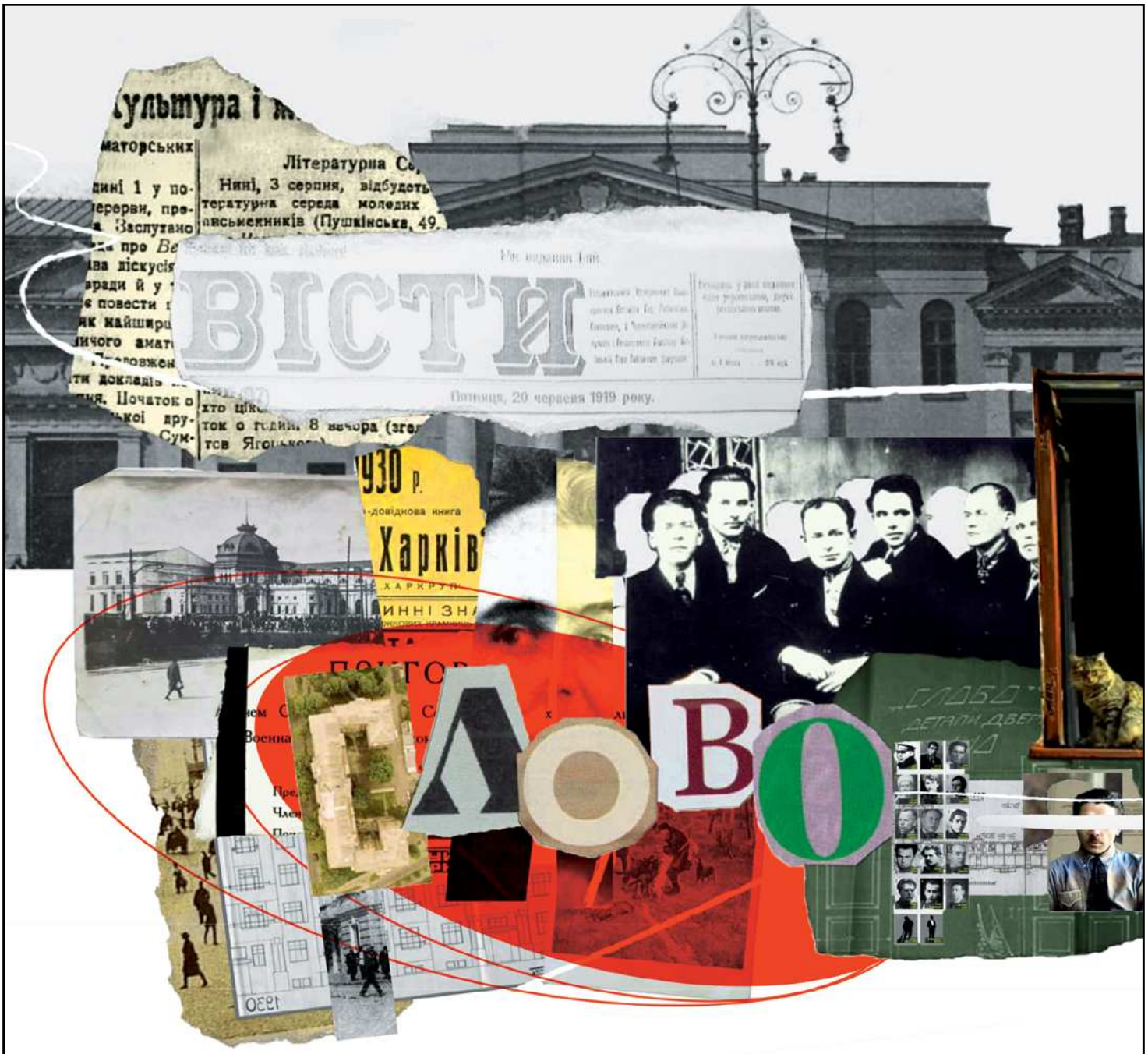
# ПОРОГИ

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

№ 4/2024, рік XXX | č. 4/2024, ročník XXX
Усі електронні випуски часопису "Пороги" знайдете на:
ukrajinci.cz/casopis-porohy




## ІСТОРІЯ БУДИНКУ "СЛОВО": ВІД РЕПРЕСІЙ ДО РУЙНУВАНЬ РОСІЄЮ

*Читайте в номері історію про будинок "Слово" — житлову шестиповерхівку у Харкові, побудовану наприкінці 1920-х років кооперативом літераторів. Спроєктована архітектором Михайлом Дашкевичем, будівля має символічну форму літери "С". Саме про цей будинок йдеться у новому фільмі українського режисера Тараса Томенка, який став важливою віхою у відродженні історичної пам'яті про українську інтелігенцію*

2-7

Колонка в соцмережі; Хроніки громади; Актуальна інформація для тимчасово переселених; Правознавство;

8-11

Рецензія фільму: "Будинок Слово. Нескінченний роман"; Історія будинку "Слово": від репресій до руйнувань Росією;

12-22

Марія Бурмака: Музика, Ідентичність та Культурна Місія в Часи Війни – інтерв'ю; Здоров'я: як народжують у Чехії?




# ПЕРЕДПЛАТА МІСЯЧНИКА "ПОРОГИ"

## ВСЬОГО ЗА 500 CZK / РІК

## РАЗОМ З ПОШТОВОЮ ПЕРЕСИЛКОЮ

Посилання на формуляр

Замовити часопис можна так:
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

---

**Пороги** – культурно-політичний часопис для українців у Чеській Республіці. Виходить 12 разів на рік. № 4/2024, рік XXX. Підписано до друку 27 червня 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 видається 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 4/2024, ročník XXX. Uzávěrka: 27. června 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 a redaktor**: 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

# ГАМЛЕТІВСЬКІ МОТИВИ







Текст: **ОЛЕКСІЙ СЕВРУК**

**Нещодавно натрапив у мережі на цікавий мем. На горішній фотографії лежить нещасна дівчина, яка загадується над питанням, чому «він» їй не телефонує. Оскільки питання написано російською, можна припустити, що йдеться про жінку загарбника, якого послали здобути для Путіна трохи української землі. Долішня фотографія пропонує логічну відповідь: на ній у позі Гамлета із таємничою посмішкою і в українському пікселі стоїть Артем Полежака, славнозвісний поет, а нині воїн Нацгвардії України. В руці він тримає людський череп, ось тільки в цьому випадку не йдеться про череп Йоріка, улюбленого блазня молодого данського принца, а, ймовірно, залишки просто орка. Які часи, такі й жарти.**

Це мені чомусь нагадало нещодавню дискусію з однією чеською письменницею з російським прізвищем. Письменниця, звісно, виступає проти Путіна і підтримує Україну в тій несправедливій війні, яку проти неї вже вкотре в історії розв´язала Росія.

Та специфіка її погляду обумовлена роками, прожитими в Москві. Дуже вже вона переймається подальшою долею росіян, особливо тих справедливих, які десь там, ймовірно, ведуть своє тихе й негаласливе існування. Уже після дискусії, в приватному спілкуванні письменниця каже: "Тільки на українців вся надія. Українська перемога означатиме оздоровчий процес російського суспільства, тому Захід, а заразом ми всі маємо підтримувати Україну". Слушні слова, не посперечаєшся. Тільки потім, вже заднім числом, мені спало на думку, що ця ситуація нагадує: анекдот про чеха та поляка, які зустрічаються після Другої світової війни. Поляк каже: ми організували підпілля, лівий партизанський рух, правий партизанський рух, робили саботажі, варшавське повстання і взагалі, воювали проти фашизму. А що робили ви, чехи? На що чех відповідає: ми теж так хотіли, але ж, розумієте, Гітлер нам все це заборонив...

І тут, власне, у всій красі постає гамлетівська дилема: бути чи не бути? Адже, бути – це означає стати наперекір, м´яко кажучи, неприязним обставинам, хоча б це означало заплатити за буття своїм життям, за суб´єктність – екзистенцією. Тоді як шлях у небуття пролягає через підтакування тирану, через мовчання щодо несправедливості, яке з тебе робить овоча, гарматне м´ясо, вівцю, яку женуть здобувати чергове українське місто, зрештою перегній для родючої української землі, яку так бажає здобути твій гебістський президент. Україна є і буде, бо це наш вибір, наше рішення і наша воля. Що ж до суб´єктності інших поневолених народів з росіянами включно, тут відповідальність лежить вже на окремих індивідах. Суб´єктність – це така річ, яку за тебе не виборе ніхто інший. ■

# ЗАПИС МУЗИКИ ДЛЯ ЧЕСЬКОГО ДОКУМЕНТАЛЬНОГО ФІЛЬМУ ПРО УКРАЇНУ

**Співачка Світлана Райхель, гітарист Олександр Вісич, клавішник і керівник Богдан Райчинець мали приємність із друзями з "Ігніс" трохи забути про будні й записати кілька мелодій у празькій студії "Golden Hive".**








Їхня музика стане частиною нового чеського документального фільму про Україну режисера і маестро камери Мілана Мразека. Цікаво було попрацювати з таким професійним композитором, як Філіп Єлінек, який співпрацює з капелами "Sexy Dancers", "J.A.R." та іншими. Прекрасний досвід кооперації. ■ **Пороги**

# ОБ'ЄДНАННЯ УКРАЇНСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У НІМЕЧЧИНІ ОБРАЛО НОВЕ КЕРІВНИЦТВО ТА ВИЗНАЧИЛО ПРІОРИТЕТИ НА МАЙБУТНЄ ПІД ЧАС ЗБОРІВ У БЕРЛІНІ

**Об'єднання українських організацій у Німеччині (ОУОН) завершило звітно-виборчі збори організації, які проходили в Берліні 14-16 червня 2024 року.**

Організація визначила напрямки діяльності на наступний термін, з яких найважливішими є питання освіти та інтеграції, гуманітарна допомога. Чотири нові громадські організації Німеччини звернулися з заявою на вступ до ОУОН.

Організація об'єднує загалом 19 організацій. На зборах обрали нове керівництво.

Головою було обрано Ростислава Сукенника, членами правління стали: перший заступник голови Андрій Капроцький, другий заступник Леся Шрамко-Керрес, скарбник Степан Родзінський та секретар Катерина Матей. На запрошення ОУОН участь у звітно-виборчих зборах узяв голова ЄКУ Богдан Райчинець. **Пороги**




# МІЖНАРОДНИЙ ІНСТИТУТ ОСВІТИ ТА КУЛЬТУРИ РАЗОМ З ЄВРОПЕЙСЬКИМ КОНГРЕСОМ УКРАЇНЦІВ ОТРИМАВ ГРАНТ ДЛЯ ПРОЄКТУ З АДВОКАЦІЇ ПРОБЛЕМ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

**Міжнародний інститут освіти, культури та зв'язків з діаспорою (МІОК) отримав грант з Вишеградського фонду для проєкту "Кращі практики партнерства неурядової організації з місцевою владою в адвокації проблем українських біженців".**

МІОК у співпраці з Європейським конгресом українців (ЄКУ) у Польщі, Словаччині та Чехії проведе низку круглих столів щодо кращих практик співпраці громадських організацій з місцевою владою і адвокації питань українських вимушених мігрантів. Зустрічі відбудуться у червні й липні. МІОК використає підсумки та напрацювання цих зустрічей для досліджень нової хвилі міграції і діаспори в Європі. ■ **Пороги**

# МВС ПОКРАЩУЄ ПОІНФОРМОВАНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗАВДЯКИ НОВИМ ДОСЛІДЖЕННЯМ

**Міністерство внутрішніх справ Чехії постійно намагається покращити поінформованість українських біженців. Чим при цьому керуються і згідно з чим створюються інформаційні матеріали?**

Наприклад, фаховими дослідженнями, як-от нещодавно опубліковане «Дослідження каналів комунікації, якими користуються особи з тимчасовим захистом в Чеській Республіці». За фінансової підтримки ЮНІСЕФ для Міністерства внутрішніх справ його здійснила організація Socio.Faktor.

Якщо вас зацікавило дослідження, воно є у відкритому доступі на сайті МВС. Усю основну статистику, результати та висновки можна знайти у прикріплених файлах. ■

Пороги




# ЯК ОТРИМАТИ ДОВГОСТРОКОВЕ ПРОЖИВАННЯ УКРАЇНЦЯМ У ЧЕХІЇ: ОПРИЛЮДНЕНО ДЕТАЛІ

**Міністерство внутрішніх справ Чехії оприлюднило більш детальну інформацію щодо можливості довгострокового проживання для українських біженців.**

Як повідомили в МВС, реєстрацію охочих отримати візу довгострокового проживання (dlouhodobý pobyt) розпочнуть орієнтовно влітку 2025 року.

**Заявники мають відповідати умовам:**

- Несудимість, відсутність проблем з законом.
- Економічна самодостатність.
- Не отримує гуманітарну допомогу.
- Проживання в Чехії з тимчасовим захистом протягом двох років.
- Забезпечення житлом.
- Дійсний паспорт.
- Діти, що відвідують школу.

Довгострокове проживання, як і тимчасовий захист, забезпечить українцям вільний доступ до ринку праці. Таку візу видаватимуть одразу на 5 років. Інші права українців з довгостроковим проживанням будуть такі ж, як і для решти іноземців з аналогічним дозволом.

На першому етапі передбачається, що умови переходу виконають від тисяч до десятків тисяч українців. Законопроєкт не передбачає максимальної межі. Процес відбуватиметься поступово.

**Ті, хто станом на першу реєстрацію не відповідатимуть умовам, зможуть поки що залишитися з тимчасовим захистом та податися у наступній черзі.** Проте можливо з часом деякі умови будуть змінюватися.

**Як відбуватиметься реєстрація**

Очікується, що реєстрація розпочнеться влітку 2025 року, але точну дату визначить уряд.

Процедура проходитиме подібно до тієї, яка організовується для продовження тимчасового захисту.

Претендентів автоматично оцінять на відповідність умовам (система запросить інформацію від Бюро праці та інших установ). Біженці також зможуть заздалегідь онлайн перевірити, чи зможуть вони податися.

Важливо, що перехід має охопити всю родину – і дорослих, і дітей. Це має виключити випадки, коли члени однієї сім'ї мають різні типи віз. Тому важливо, щоб неповнолітні відповідного віку відвідували школу.

Головна перевага довгострокового проживання в тому, що за 5 років українці зможуть перейти на постійне проживання в Чехії. У випадку тимчасового захисту рік перебування враховується як півроку.

Однак варто пам'ятати, що власники довгострокового проживання не можуть отримувати гуманітарну допомогу та мусять самостійно оплачувати медичне страхування. Тож перед тим, як подаватися, необхідно об'єктивно оцінити свої економічні спроможності.

Нагадаємо, що чеський уряд 12 червня ухвалив зміни до законопроєкту Lex Ukrajina.

Українським біженцям запропонують два варіанти подальшого перебування в країні – тимчасовий захист або довгострокове проживання.

Законопроєкт ще має затвердити парламент. ■ gromada.cz

# НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ЕКСПЛУАТУВАТИ: ЯК ЗАХИСТИТИ СВОЇ ПРАВА НА РОБОТІ В ЧЕСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ

**Якщо вам не платять за роботу, погрожують, або ви опинилися у складній ситуації і не знаєте, що робити, важливо знати, що трудовий кодекс Чеської Республіки застосовується однаково до всіх, незалежно від того, чи ви громадянин Чехії, чи іноземець.**

### Ознаки трудової експлуатації

- Невиплачена зарплата: якщо роботодавець не виплачує вам зарплату або робить це не в повному обсязі чи з затримкою.
- Примусова праця: роботодавець змушує вас працювати понад норму – більше ніж 12 годин на день або більше ніж 40 годин на тиждень (в середньому за місяць).
- Небезпечні умови праці: робота в неналежних умовах або в умовах, що загрожують вашому здоров'ю.
- Незаконне утримання документів: якщо роботодавець утримує ваші особисті документи, наприклад паспорт або ідентифікаційні картки.

### Що робити, якщо ви стикаєтесь з трудовою експлуатацією?

- Не підписуйте документи, яких не розумієте.
- Зберігання документації: завжди зберігайте копії всіх документів, пов'язаних з вашою роботою, включаючи трудові договори, відомості про зарплату, записи про відпрацьовані години тощо.
- Дійте негайно, не чекайте: звертайтеся за допомогою на гарячу лінію українською мовою "Допомога для громадян України та їхніх роботодавців" (uradprace.cz) або до неприбуткових організацій, які надають безкоштовні якісні юридичні та соціальні послуги, мають перекладачів. Центр інтеграції іноземців, La Strada, OPU, Charita та інші можуть допомогти.
- Подання скарг: подавайте скарги на нечесних роботодавців до Державної інспекції праці (suip.cz), включно з онлайн скаргами.

### Права працівників

- Безпека та здоров'я: право на дотримання безпеки та охорону здоров'я на роботі.
- Відмова від небезпечної роботи: право відмовитися виконувати роботу, яка безпосередньо та серйозно загрожує вашому життю чи здоров'ю.
- Засоби захисту: право на безоплатне забезпечення особистими засобами захисту.

### Додаткові ресурси

- Список організацій, які можуть допомогти в Чеській Республіці, та іншу важливу інформацію знайдіть на сайті cizinci.cz
- Встановіть додаток Smart Migration, який надає корисну інформацію та контакти.




- У разі злочину можете звернутися до поліції за номером 158.

### Реєстрація в Центрі зайнятості

Якщо ви не працюєте або втратили роботу і відповідаєте умовам, передбаченим законодавством, можете зареєструватися в Центрі зайнятості, який пропонує допомогу у разі безробіття, курси перепідготовки та опосередковує пропозиції роботи. Зареєструйтеся у відповідному Центрі зайнятості за місцем проживання!

Більше інформації можна знайти на сайті www.uradprace.cz.

**Не бійтеся запитувати про всі свої права та висловлювати претензії, якщо ви, як іноземець, працюєте за трудовим договором. У вас повинні бути такі ж умови, як і в інших працівників. Більш детальну інформацію про ваші права як працівника можна знайти на сайті Асоціації з питань інтеграції та міграції та на сайті www.cizinci.cz**

Знання своїх прав і доступ до ресурсів є ключовими для захисту вашої гідності та безпеки на робочому місці. Не бійтеся діяти і захищати свої права та реагуйте негайно, як тільки виникне проблема. ■ **пороги**

# ЯКИЙ ТРУДОВИЙ ДОГОВІР УКЛАСТИ? ОСНОВНІ ТИПИ ТРУДОВИХ ПРАВОВІДНОСИН У ЧЕХІЇ

**У Чеській Республіці існує три основні типи трудових правовідносин, які можуть укладати як громадяни країни, так і іноземці. У цій статті ми розглянемо кожен із них, щоб ви могли порівняти та визначити, який тип договору може бути найкращим для вас.**



**Трудові відносини (pracovní poměr) – це договірні відносини між роботодавцем і працівником, що випливають з підписаної між ними угоди. У результаті таких відносин працівник виконує для роботодавця якісь обов'язки (závislá práce), за що отримує обумовлену винагороду. Ці та інші умови обов'язково прописуються в трудовому договорі.**

## Основні трудові правовідносини (HPP)

Цей тип договору забезпечує працівнику найбільшу захищеність та впевненість. Він включає обов'язкове відрахування роботодавцем соціального та медичного страхування, оплату відпусток та надання компенсацій під час хвороби. Працівник може працювати максимум 40 годин на тиждень, що становить близько 160 годин на місяць. Але він також може домовитися про неповну зайнятість і працювати менше годин. Договір може бути укладений на певний або невизначений термін.

## Договір про виконання робіт (DPP)

Цей договір підходить для короткострокової роботи. Максимальна кількість годин, яку можна відпрацювати за рік, становить 300 годин. Соціальне та медичне страхування відраховується при доході понад 10 500 Kč на місяць. Для отримання гарантії на відпустку договір має тривати щонайменше 28 днів, а працівник повинен відпрацювати 80 годин. За кожні 20 відпрацьованих годин працівнику надається 1,5 години відпустки.

## Договір про трудову діяльність (DPČ)

Цей договір підходить для довгострокової роботи з неповною зайнятістю. Максимальна тижнева робоча норма становить 20 годин, що приблизно дорівнює 1000 годин на рік. Соціальне та медичне страхування відраховується при місячному доході понад 4 000 Kč. Для отримання права на відпустку договір має тривати щонайменше 28 днів, а працівник повинен відпрацювати 80 годин. За кожні 20 відпрацьованих годин працівнику надається 1,5 години відпустки.

## Порівняння типів трудових відносин

**Тривалість роботи**

- HPP: Повний робочий тиждень – 40 годин, що становить близько 160 годин на місяць.
- DPP: Максимум 300 годин на рік.
- DPČ: Максимум 20 годин на тиждень, що становить близько 1000 годин на рік.

**Відрахування та страхування**

- HPP: Відрахування соціального та медичного страхування незалежно від доходу.
- DPP: Відрахування при доході понад 10 500 Kč на місяць.
- DPČ: Відрахування при доході понад 4 000 Kč на місяць.

**Гарантії на відпустку**

- HPP: Включає оплачувану відпустку та компенсації під час хвороби.
- DPP: Гарантія на відпустку при тривалості договору не менше ніж 28 днів і відпрацюванні 80 годин.
- DPČ: Гарантія на відпустку при тривалості договору не менше ніж 28 днів і відпрацюванні 80 годин.

## Обов'язкові умови договору

Для будь-якого типу трудових відносин договір з роботодавцем повинен бути у письмовій формі та містити такі пункти:

**Місце роботи.** Наприклад, населений пункт або конкретна адреса виробничого підрозділу.

**Вид роботи.** Наприклад, посада, діяльність або конкретна професія.

**Дата виходу на роботу.** Зазвичай це конкретна календарна дата.

Щоб договір вважався дійсним, він також повинен містити ідентифікаційні дані й підписи працівника та роботодавця.

## Корисні ресурси та контакти

Важливо завжди працювати легально і перевіряти інформацію за допомогою експертів або офіційних джерел. Необхідні контактні дані можна знайти на сайті cizinci.cz.

Ви також можете звернутися до спеціалістів із працевлаштування іноземців або консультантів EURES в центрах зайнятості на території всієї Чеської Республіки. Вони завжди порадять вам, як шукати роботу, який тип договору обрати, також можуть порекомендувати курс перекваліфікації чи курс чеської мови.

Щоб отримати більше корисної інформації та контактні дані, встановіть додаток Smart Migration на свій телефон.■ gromada.cz

# "БУДИНОК СЛОВО. НЕСКІНЧЕННИЙ РОМАН". РЕЦЕНЗІЯ НА ФІЛЬМ ТАРАСА ТОМЕНКА

*«Будинок Слово. Нескінченний роман» — фільм українського режисера Тараса Томенка, який став важливою віхою у відродженні історичної пам'яті про українську інтелігенцію перших десятиліть XX століття. Цей фільм є не лише біографією окремих митців, але й глибоким дослідженням культурного і політичного контексту епохи.*




**Текст:** Юлія ГОРЧИНСЬКА

**Фільм зосереджує свою увагу на будинку «Слово» в Харкові, який став домівкою для багатьох видатних українських письменників, поетів, драматургів та художників 1920-1930-х років. Будинок був спеціально збудований для інтелігенції, проте згодом став символом репресій та знищення української культури. Цей період відомий як Розстріляне відродження, коли радянська влада жорстоко придушувала будь-які прояви національної свідомості та творчої свободи.**

Тарас Томенко у фільмі використовує як архівні матеріали, так і інсценізації, що допомагає зазирнути ближче до того часу. Фільм починається з оптимістичних 1920-х років, коли українська культура переживала свій ренесанс, і поступово переходить до трагічних 1930-х, коли хвиля репресій почала накривати інтелігенцію. Натомість, деякі глядачі можуть вважати, що фільм має занадто повільний темп. Хоча це допомагає краще зануритися в атмосферу епохи та глибше зрозуміти персонажів, інколи це здається затягнутим і впливає на динаміку сюжету.

Головні герої фільму — видатні митці, які мешкали в будинку «Слово», такі як Микола Хвильовий, Лесь Курбас, Михайло Семенко, Павло Тичина та інші. Кожен з них мав свою трагічну долю, і Томенко майстерно розкриває їхні особисті історії на тлі загального політичного контек-

сту. Проте, незважаючи на це, для тих, хто не знайомий з історичним контекстом або біографіями головних персонажів, фільм може бути складним для сприйняття. Велика кількість дійових персон та подій ускладнює розуміння і потребує певного рівня підготовки або додаткових пояснень. Складність сприйняття вирізняється ще занадто великим концентруванням на трагедіях окремих осіб і недостатнє висвітлення ширшого контексту тогочасної України, зокрема соціально-економічних умов, які впливали на культурне середовище.



Акторський склад фільму заслуговує окремої реакції. Виконавці головних ролей чудово втілили складні та суперечливі характери своїх персонажів. Вони передали як творчий підйом, так і внутрішні трагедії, що супроводжували їх протягом життя. Емоційна напруга, яку актори зуміли передати на екрані, тримає глядача в стані піднесення до самого фіналу. Як і будь-яка художня робота, фільм містить суб'єктивні інтерпретації історичних подій та особистостей. Деякі глядачі або історики можуть не погодитися з певними аспектами зображення персонажів чи подій, вважаючи їх спрощеними або неточними. Наприклад, зображення Миколи Хвильового може викликати суперечки, оскільки режисер фокусує увагу на його радикальних політичних поглядах, можливо, спрощуючи або не враховуючи складність його особистості та творчості. Інший приклад — образ Павла Тичини, який представлений винятково як жертва репресій, хоча його співпраця з радянською владою була більш складною і неоднозначною.

Одним із потужних елементів кіноіндустрії стала візуалізація. Фільм вирізняється своєю візуальною естетикою. Операторська робота вражає своєю чуттєвістю та увагою до деталей. Кольорова палітра ідеально передає атмосферу епохи — від яскравих, насичених кольорів 1920-х до похмурих, сірих тонів 1930-х. Особливе місце займають сцени в інтер'єрах будинку «Слово», які відображають дух того часу. Також, музичне супроводження підсилює емоційний вплив. Саундтреки вдало поєднують автентичні народні мотиви з сучасними композиціями, створюючи таким чином місток між минулим і сучасністю.

> *Основна тема фільму — це зображення трагедії української інтелігенції, яка була знищена радянським режимом.*

Основна тема фільму — це зображення трагедії української інтелігенції, яка була знищена радянським режимом. Це своєрідне нагадування про те, як легко можуть бути зруйновані навіть найяскравіші культурні здобутки під тиском політичного режиму. Саме тому фільм має дуже важкий емоційний заряд. Хоча це і додає стрічці автентичності та глибини, не кожен глядач може бути готовий до такого інтенсивного переживання.

Загалом, враховуючи всі «недоліки», «Будинок Слово. Нескінченний роман» — не просто історична драма, а важливий культурний документ, що зберігає пам'ять про трагічні сторінки української історії. Фільм Тараса Томенка можна назвати потужним закликом до збереження культурної спадщини і нагадування про ціну, яку довелося заплатити за свободу творчості та національної самосвідомості. ■






# ІСТОРІЯ БУДИНКУ "СЛОВО": ВІД РЕПРЕСІЙ ПРОТИ МЕШКАНЦІВ ДО РУЙНУВАНЬ РОСІЄЮ

*Будинок "Слово" — це житлова шестиповерхівка у Харкові, побудована наприкінці 1920-х років кооперативом літераторів. Спроєктована архітектором Михайлом Дашкевичем, будівля має символічну форму літери "С". Саме тут з 1933 по 1938 роки були репресовані понад 70 мешканців-літераторів, 11 з яких розстріляли в урочищі Сандрамох. А 7 березня 2022 року пам'ятку пошкодив російський снаряд.*

**Матеріал:** hromadske.ua

**Цей період в історії української літератури назвали Розстріляним відродженням. У 1820-х роках Харків став центром відродження української культури. Тут з'явилися перші видання з мовознавства, історії, літератури та етнографії. Але Слобожанський центр здавна страждав через близькість до російських кордонів. Харків став першим містом, яке захопили більшовики в грудні 1917 року.**

Саме тут 10 березня 1919 року було проголошено створення Української Соціалістичної Радянської Республіки, і саме це місто стало першою її столицею. Майже 100 років потому, під час Революції гідності, Харків намагалися зробити центром проросійського уряду.

Але щоразу українці, які живуть у Харкові, дають гідну відсіч ворогу. І за будь-яких обставин місто залишається одним із центрів української культури.

### Що таке будинок "Слово"

Будинок "Слово" збудували у тодішній столиці Української РСР Харкові спеціально для літераторів. І вулицю тоді назвали - Червоних Письменників.

Аби наголосити на символіці, архітектор Михайло Дашкевич навіть спроєктував своє дітище у формі літери "С", вістря якої виходили у двір.

Попри побутові зручності, писалося тут не дуже натхненно. Від 1930 року тоталітарні тенденції стають дедалі сильнішими. Скаженіє цензура. Улюбленців муз і грацій почали тягати в ГПУ - то на розмови, то на вербування, то на допити.

І вже перші арешти та смерті тут почалися в 1933 році.

### МИКОЛА ХВИЛЬОВИЙ



Фото: Укрінформ

13 травня 1933 року в квартирі № 9 у харківському будинку "Слово" застрелився Микола Хвильовий. Так почався трагічний етап історії цієї знаменитої споруди, з якою пов'язано багато значущих для розвитку української культури сюжетів.

Микола Хвильовий був одним із лідерів культурного процесу тих часів, висував такі актуальні сьогодні гасла повернення до Європи, європейської орієнтації модерної української культури. Наголошував на тому, що рубати вікна в Європу українцям не треба, бо паростки західної культури завжди проростали тут органічно. Суть культурного протистояння визначала сама назва памфлету "Україна чи Малоросія?".

### МАЙК ЙОГАНСЕН



Фото: VUFKU.ORG

Найхимернішим, найбільш грайливим романістом українського високого відродження початку минулого століття був Майк Йогансен. Як і його літературні ровесники, мав відвагу порвати з шанованою традицією та позбутися комплексу колоніальної меншовартості.

Етнічний німець, він сформувався як людина російської культури, та й писати починав російською. Але в столичному мистецькому Харкові ця мова ставала маргінальною: у проголошеній радянською владою "боротьбі двох культур" імперська тоді вочевидь програвала.

Культовий харківський авангардист захоплювався кіно і був одним із авторів сценарію першого резонансного фільму Олександра Довженка "Звенигора" (1927).

## МИХАЙЛЬ СЕМЕНКО



Фото: Вікіпедія

Обличчям українських футуристів тих часів був Михайль Семенко, який прагнув у всьому новизни й екстравагантності, був налаштований усе змінювати й починати з чистого аркуша.

Він видавав тоді в Києві газету з промовистою назвою "Катафалк мистецтва". Найперше йому праглося поскидати з постаментів класиків. Семенко навіть заявляв, що спалив свій "Кобзар", а згодом назвав так власну збірку.

Він цілими днями просиджував у знаменитому харківському кафе "Пок" на Сумській, встигаючи і віршувати, й каву смакувати, і пересварюватися з друзями та недругами із різних художніх об'єднань.

А ще вмів цінувати жіночу вроду. Його дружиною стала Наталя Ужвій - одна з провідних актрис і "Березоля", і молодого українського кіно, згодом знаменита прима київського театру імені Івана Франка. Сина вони назвали цілком не футуристично - Михасем.

## ЛЕСЬ КУРБАС



Фото Інституту національної пам'яті

Під проводом Курбаса та його авангардного театру великою мірою творилося тоді нове мистецтво.

Режисер приїхав до Києва ще 1916 року з Галичини на запрошення Миколи Садовського, вже маючи акторський та режисерський досвід у "Руській бесіді" та "Тернопільських театральних вечорах", а також філософську освіту, здобуту у Відні та Львові.

Він творив новий український театр у Києві, а потім його "Березіль" переїхав до столичного тоді Харкова.

Його вистави збирали аншлаги і з ним працювали найвідоміші тоді автори та мешканці "Слова".

## МИКОЛА КУЛІШ



У Харкові Куліш з'явився 1925 року. Боротьба за культурний суверенітет якраз сягала найвищого градуса, а національна революція вже виднілася у певній часовій перспективі, як, на жаль, і дедалі загрозливіші наслідки її поразки. "Березіль" Курбаса ставив найвідоміші твори Куліша, які швидко ставали популярними.

Трагікомедія "Народний Малахій" була неймовірно проникливим передбаченням тоталітарних політичних сценаріїв усього XX століття.

Куліш використовував усі доступні можливості, аби дати відсіч російській пропаганді. Серед інших привертає увагу добре розроблений антибулгаківський сюжет.

1926 року в московському МХАТі поставили "Дні Турбіних" (за романом "Біла гвардія"), п'єсу подивився Сталін і не приховував свого захоплення.

Про антиукраїнську спрямованість твору, про образливі національні акценти говорилося на зустрічі українських та російських письменників у Москві 1929 року. Згодом цей факт Кулішеві нагадав слідчий, долучивши до пунктів обвинувачень. А в "Патетичній сонаті" з'явилося чимало гострих кпин на адресу Михайла Булгакова.

## ВАЛЕР'ЯН ПІДМОГИЛЬНИЙ І САНДАРМОХ

В останні роки роман Підмогильного "Місто" став надзвичайно популярним серед молоді, яка так спрагла на романи про український Київ.

Доля розпорядилася так, що дебютний роман і забезпечив Валер'яну Підмогильному місце в каноні.

1921 року він приїхав до розтерзаного війною й голодом Києва. У місті катастрофічно бракувало продовольства, але попри те нуртувало мистецьке життя.

"Місто" - це доволі автобіографічна, з пізнаваними прототипами розповідь про тодішню столицю. Позбавлення офіційного статусу на користь Харкова насправді не надто змінило культурну вагу – вже радянської України.

Підмогильний, як і багато представників українського Розстріляного відродження, загинули в урочищі Сандармох у далекій Карелії.

Тепер Росія провадить репресії і проти будинку "Слово". На початку березня 2022 року пам'ятку обстріляли російські війська. На щастя, ніхто з мешканців не загинув, але постраждало кілька квартир. Зацитуємо реакцію письменника Сергія Жадана у Facebook: *"Цілком закономірно для росіян: вони завжди нищили нашу культуру. Щоправда, цього разу в них нічого не вийде. Росіяни – варвари. А "Слово" ми відбудуємо"*. ■

# МАРІЯ БУРМАКА:
## МУЗИКА, ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА КУЛЬТУРНА МІСІЯ В ЧАСИ ВІЙНИ

*Марія Бурмака, відома українська співачка, розповідає про свої пригоди та концертну діяльність у Празі під час війни. Вона говорить про труднощі організації благодійних концертів, ділиться своїм досвідом роботи на польському радіо, де створює програми для українських дітей та дорослих. Також розмовляємо про культуру, українську ідентичність та представлення України за кордоном.*

**Розмову провів:** Олег Баланда

**— Марічко, розкажіть про Ваші пригоди в Празі.**

— Учора тут відбувся концерт. Я переважно виступаю або з гітарою, або з групою музикантів у складі барабанника, басиста, гітариста та клавішника. А деколи тільки з гітаристом і перкусіоністом. Але зараз, коли війна, їздити стало дуже складно, зокрема у фінансовому плані. Бо якщо концерти мають благодійну мету, то потрібно зібрати кошти і якомога менше витратити. І чоловіки музиканти, як ми знаємо, не можуть виїжджати з України. А багато хто служить. Тому часто я гастролюю сама, й от відбувся саме такий виступ.

Це непросто, тому що великий зал, досить багато людей, і на сцені я одна повинна робити шоу, яке триває півтори години. Але завдяки тому, що програма дуже різна (це й пісні з гітарою, пісні для дітей, пісні під фонограму, екран, де йде відеоряд, а ще була нагода заспівати з дітьми зі студії «Паляниця») — то це все відбувається досить динамічно й емоційно. Про це казали люди, і мені було дуже приємно.

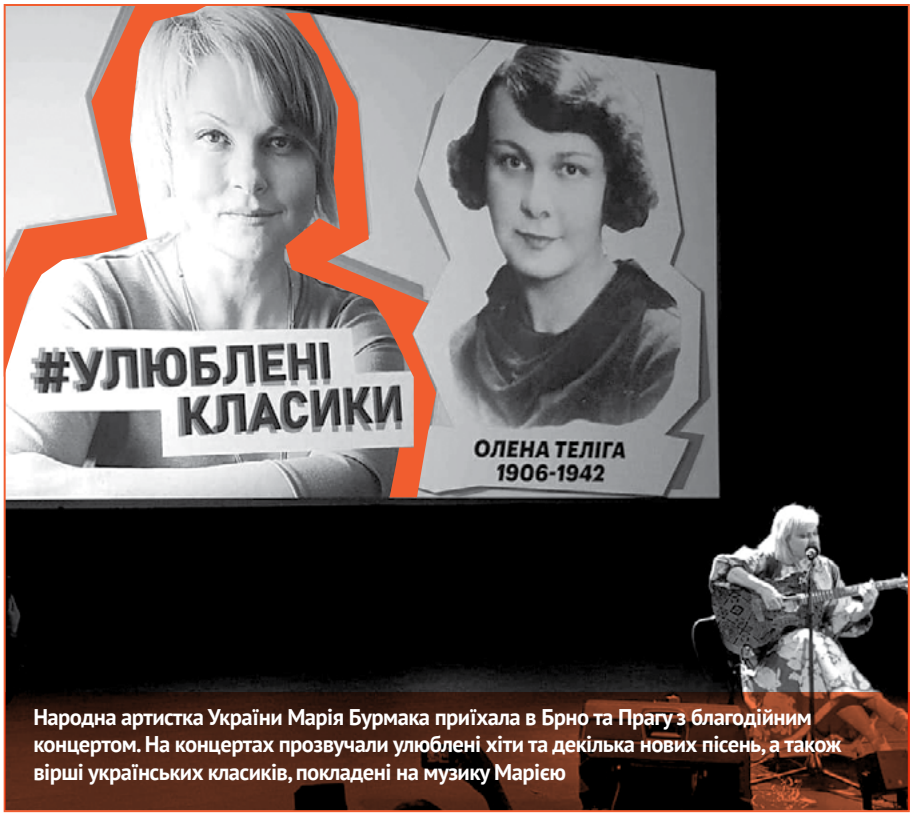
А наступного дня після концерту – і ця ідея була з самого початку – ми записали пісню в професійній студії



з дітьми з фольклорного ансамблю «Паляниця». Вони вибрали пісню «Вербова дощечка», яка була на моєму диску 92 року, а Яна Леонтьєва, засновниця ансамблю, ці пісні дуже любила. Вона з дітьми її вивчила. Й от випала нагода записатися з професійним звукорежисером, з чудовими мікрофонами. Діти трошки втомлювалися, але були натхненні ідеєю записатися як дорослі.

**— Це буде ще один Ваш дитячий альбом?**

— Ви знаєте, це просто пісня. Насправді я маю два великих дитячих альбоми. Один записаний у 2011 році, другий – у 2016-му. І саме звідти такі пісні, як "Можна бути песиком, можна бути котиком", "Про волохатого павучка" тощо. Але я продовжила писати пісні. І це сталося під час ковіду, коли всі сиділи вдома. Я почала робити онлайни для дітей. На своїх фейсбук-сторінках робила стрім, брала гітару й просто спілкувалася з дітьми. Співала їм дитячі пісні. І це відразу гарно сприймали діти – в усьому світі, адже українських дітей навіть тоді по світу було багато. І вони разом зі мною вчили ці пісні. І потім, коли зрозуміла, що вже заспівала всі пісні, які були, почала придумувати нові. Ще не знаю, чи ця нова пісня ввійде в наступний альбом. Вже є пісні «Руханка», «А я у гаю ходила», «Мова кольорова», поступово ще якісь дописуються. Можливо, й ця нова пісня теж увійде в дитячий альбом. Хоча "Вербовая дощечка" не є дитячою піснею.



Народна артистка України Марія Бурмака приїхала в Брно та Прагу з благодійним концертом. На концертах прозвучали улюблені хіти та декілька нових пісень, а також вірші українських класиків, покладені на музику Марією

*"Де б я не була, намагаюся якимось чином навести містки між українською культурою й культурою країни, куди їду."*

**— Чи плануєте повертатися до онлайн-формату знов?**

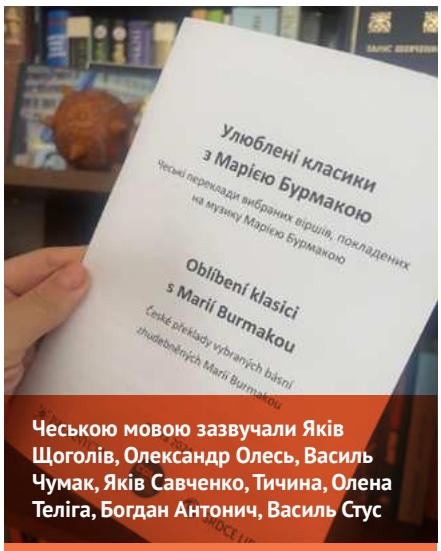
— Річ у тому, що я час від часу робила ці онлайни, і досить часто поверталася до них, коли в Україні почалася війна, коли діти сиділи в укриттях чи під час комендантської години. Я так само сиділа перед телефоном і робила такі онлайни. Зараз варто було б відновити, але маю не так багато часу. Це пов'язано і з поїздками, і з роботою на радіо. Співпрацюю з українською службою польського радіо, яке називається «Польське радіо для України». Ця служба розширила своє мовлення до ледь не 24 годин. І вже два роки я роблю дві програми для нього. Їх можна слухати в ефірі чи в подкасті онлайн. Програма називається «Не бійся жити», а програма для дітей – «Зелена гітара». Пів години на тиждень. Окрім того, я рік пропрацювала у Львові на радіо «Галичина» як музичний продюсер. Там теж робила дві програми. Це щоденна рубрика «Музика дня» і програма прем'єр «Нове та найновіше». Зараз повернулася в Київ, але програми мої залишаються. Роблю чотири програми на тиждень. Це дуже багато: дві годинні програми, одна півгодинна, й одна рубрика на п'ять хвилин, але щодня. Це величезне навантаження. І для того, щоб кудись поїхати, я їх пишу наперед. Тому практично не маю вихідних і вільних вечорів, щоб ось так сісти й дітям співати в телефон. Але колись я це продовжу.

Усі мої дитячі пісні є на моєму YouTube-каналі. Також планую зробити дитячу програму на YouTube, бо «Зелена гітара» це програма про все, де я і співаю, і перекладаю пісні з польської, співаю українською, вірші складаю. Єдине, що це все впирається в час.

**— Закордонна українська громада все ще потребує українського культурного амбасадора, котрий би не тільки міг спілкуватися з українцями, але й репрезентувати українську ідею для світового слухача. Чи плануєте спробувати себе в цій ролі, творити матеріал, комунікуючи з аудиторією однієї з європейських мов?**

— Насправді це дуже цікаве питання, і я так чи інакше вже представляю Україну. Де б я не була, намагаюся якимось чином навести містки між українською культурою й культурою країни, куди їду. От, зокрема, в Польщі на радіо, володіючи польською мовою, співаю для дітей, і таким чином комунікую. У своїй програмі, розуміючи, що є багато українських дітей, беру якусь польську дитячу пісеньку й перекладаю її українською. Крім того, маю декілька пісень польською мовою. Одну з них я записала до маршу «Подяки полякам» – це було у 2022 році.

Зараз Яна Леонтьєва ініціювала дуже цікавий проєкт — перекласти пісні з мого альбому «Улюблені класики»




Чеською мовою зазвучали Яків Щоголів, Олександр Олесь, Василь Чумак, Яків Савченко, Тичина, Олена Теліга, Богдан Антонич, Василь Стус



Марія Бурмака після виступу в Празі з Терезою Хланьовою – викладачкою Інституту східноєвропейських досліджень та студенткою україністики Романою Стасівовою, які переклали чеською мовою вибрані вірші українських класиків, покладених на музику Марічкою

**KDYBYCHOM TAK PLAKAT MOHLI**
**Oleksandr OLES**

Kdybychom tak plakat mohli,
jaké říčky z očí nevidoucích,
jaké říčky ze slz žhoucích
Ukrajinou by proudily!
Kdybychom tak plakat mohli...

Kdybychom tak věřit mohli,
jaká by na nás padla tíže,
jakou trpkou váhu kříže
bychom na bedrech nosili.
Jaká muka bychom prožili!
Kdybychom tak věřit mohli...

Kdybychom se hněvat mohli,
jaké ohně by pak hořely,
jaké okovy bychom rozbili,
jakého tyrana na kříž přibili!
Kdybychom se tak hněvat mohli...

**Olena TELIHA**

Mávnout rukou! Víno přitom rozlít!
Ať kdosi křikne – vichrem se nechá nést,
nepatrné okno toužím probít
v šedivé zdi oněch jednotvárných gest.

Čísi tvář – umanutá a smělá –
ať se zas v onom okně zamihotá,
aby vlna přílivu se vlila
alespoň na chvíli zpátky do života.

Ten pohled jak vzácný lektvar léčí,
rozjasní dny jinak unylé a bledé,
kde pelyněk z nepřátelských očí
otravuje chvíle svým podlým jedem.

A v zadýchaném sále znovu zazáří
dětinský a trochu nereálný sen:
že stejně jako já zas někdo dokáže
jít kvůli mně do sporu s osudem.

Українська література чеською мовою після 1989 року ←

чеською мовою. Це 15 пісень від Шевченка до Стуса. Пісень є значно більше, але я вибрала 15, які вирішила включити в цей проєкт. І разом з групою музикантів «Gipsy Lyre» ми зробили оркестрування, запис і концертний виступ. І от Яна запропонувала ці вірші перекласти чеською мовою. Чому це важливо? Тому що Олена Теліга жила й навчалася в Празі, ходила в народний дім, зустріла тут свого чоловіка. Це велика постать в українській літературі. Також Олександр Олесь жив у Празі, і не так давно його тіло вони до нього не звикли, не розуміли й участі в ньому не брали. Для того, щоб діти залучилися, я переклала, і ми це співали, було дуже приємно.

Власне, сьогодні, коли ми записували пісню, одна дівчинка, Вероніка, дуже гарно співала, потім прийшла її мама, розповіла, що вони переселенці з Вовчанська, Харківської області. А сьогодні Вовчанськ зайняли російські міста. Тому дуже важливо, що ці люди зараз у Чехії, в Празі — в безпеці, й ці держави – Чехія, Польща, Німеччина, Франція – допомагають нашим людям.

> *Знаєте, завжди було складно нести якусь ідею. Фактично, це те, що робила Олена Теліга, яка теж у свідомому вже віці перейшла на українську мову.*

з празького цвинтаря було перепоховано в Україні. Тому це дуже важливо. Для мене це дуже цікаво, тому думаю, що до наступного приїзду спробую вивчити одну чи дві-три пісні саме чеською.

Ну, або, наприклад, про німецьку спільноту. Вони святкують день Святого Мартина, співають, зокрема, й дуже популярну німецьку пісеньку «Латерна, латерна». Діти ходять з ліхтариками та співають її. Директорка української школи в Ерлангені, Оксана Різак, попросила мене написати український текст, щоб українські діти на це німецьке свято ходили з ліхтариками та співали українською. Адже багато дітей приїхали й не розуміли, що відбувається. Є якесь свято,

**— В одному з інтерв'ю Ви розповідали, що в часи тотальної русифікації Харкова Ваш батько свідомо обрав позицію бути українцем. І, безумовно, на той час це було великим викликом у суспільстві. Чи змінилося це зараз?**

— Завжди було викликом бути не таким, як усі, й доносити свою правду. Мій тато дійсно все життя з дуже маленького віку прожив у Харкові. Мова його була російська. Цікавитися українською мовою й культурою почав, коли навчався в університеті на історичному факультеті. Маючи доступ до архівів, він почав розуміти, як нищили українство, а особливо, власне, в Харкові, на сході України. І він обрав

цей шлях вивчення українства та своєї ідентичності. В Харкові це було непросто, зокрема й для мене, маленької. Мої однокласники, наприклад, з якими я декілька років тому зустрічалася з нагоди 30 років закінчення школи, згадували, що тоді вони не розуміли, чому мій батько розмовляв українською. А згодом, особливо зараз, усі зрозуміли, що російська мова – це мова ворога. Росія, фактично, не припиняла своїх бажань захопити Україну, й, зокрема, Харків. Навіть зараз Харків стоїть, б'ється, саме в ці моменти, коли ми з вами розмовляємо — йде боротьба за Харківщину.

Знаєте, завжди було складно нести якусь ідею. Фактично, це те, що робила Олена Теліга, яка теж у свідомому вже віці перейшла на українську мову. В 1941 році, коли всі тікали з України, вона, разом з письменником Уласом Самчуком та своїм чоловіком Михайлом Телігою, з яким познайомилася в Празі, фактично незаконно перейшла кордон в Україну. І в 1942 році їх разом з чоловіком розстріляли фашисти в Бабиному Яру. Вона була редактором газети «Українське слово». Це було непросто весь час — завжди. І це питання не лише мови, а ще й культури, донесення своєї правди, донесення справедливості.

Колись мій тато сказав, що за ідентичність убивали. Але вбивали за ідентичність і зовсім нещодавно на окупованих територіях. Ми знаємо, що відбувається з носіями української мови та ідеї. Тому це дуже складне й болюче питання.



Разом із студією Palianycia CZ записали пісню "Вербовая дощечка" каноном. Записував відомий музикант, співак, гітарист, звукорежисер, музичний продюсер та режисер Rohin Brown з Австралії (він відомий під псевдонімом The Walking Who). На нього наша "Вербовая дощечка" справила величезне враження

**— Стосовно ідентичності, ми знаємо, що Євробачення з'явилося як конкурс для створення спільної європейської ідентичності. Але в умовах сучасного світу ми дедалі більше стикаємось із суперечностями щодо цієї ідеї. Власне, яке Ваше ставлення до Євробачення як так званого аполітичного пісенного конкурсу?**

— Річ у тому, що Євробачення зовсім не є аполітичним конкурсом, хоча це декларується. Тому що ми постійно бачимо на Євробаченні, що деякі люди доносять соціально значущі ідеї, як це робили українці. Пісня «Мама Стефанія» ніби й не є політичною, але вона гостро підкреслює українську ідентичність. Постановка Тані Муїньо теж має певний підтекст – коли летять вогні, схожі на фосфорні ракети. З іншого боку, наприклад, виступ австралійської артистки, коли вона співала мовою корінного народу, це ж теж певний маніфест, правда? З року в рік бачимо, як люди виступають на Євробаченні, декларуючи свою ідентичність. Переможець цього Євробачення — небінарна особистість. Тобто ця людина виходить зі своїм камінг-аутом, з декларацією своєї ідентичності. Це теж дуже важливий момент. Для людей це теж дуже важливо сказати. Це конкурс, який торкається дуже серйозних питань.

> *Колись мій тато сказав, що за ідентичність убивали. Але вбивали за ідентичність і зовсім нещодавно на окупованих територіях.*

**— А от скажіть, яке Ваше ставлення до українців, які досі зберігають сентименти до російської/російськомовної культури? І Ваша їм рекомендація?**

— Зараз російська культура легітимізує те, що робить Росія. А Росія робить злочин перед людством. І люди повинні це розуміти. Тому просто б радила добре подумати про це й уявити, що відчуває, наприклад, жінка, яка втратила свою дитину або дім над головою чи пережила тортури від людей, які виросли на цій культурі.

**— От, власне, хочу Вас запитати, як Ви вважаєте, чи здатна культура запобігти такому явищу, як війна?**

— Ви знаєте, річ у тому, що світ зараз дуже наелектризований. Подивіться, скільки є гарячих точок і скільки відбувається воєн. І, звичайно, якби цей конкурс не хотів бути таким острівцем миру, це все одно, так чи інакше, через мистецтво просочується на цей фестиваль. І тому реакції бувають гострі. Тому що світ перебуває в дуже серйозній екзистенційній кризі. Так чи інакше, люди, які приїжджають туди, є носіями своєї ідентичності, своєї правди, свого народу, реагують на те, що відбувається. Запобігти війні — я не знаю, але культура може щось донести світові. Вона може допомогти примиритися з дійсністю. ■

# ЗА ПЛАНОМ І БЕЗ ДОМОВЛЕНОСТЕЙ: ЯК НАРОДЖУЮТЬ У ЧЕХІЇ

*На відміну від України, в Чехії домовленості з конкретними лікарями про пологи є рідкістю, і немає потреби платити медичному персоналу. Кожна жінка може обрати пологовий будинок, у якому хоче народжувати, і заздалегідь узгодити власний план пологів, якого медперсонал має дотримуватися.*

**Текст:** Олена Токарчук, texty.org.ua

**У Чехії жінки йдуть на пологи з цілим стосом паперів — планом, за яким мають народжувати. Пологовий будинок резервують уже на 14-му тижні вагітності, із самого ранку, щоб встигнути забронювати певну дату. Обирають за розташуванням, відгуками. А от із лікарями не домовляються. Медперсоналу нічого не платять. Якщо ти бідний, це не вплине на те, як тебе обслуговують. Усім необхідним забезпечать. Чого не вистачає, дадуть.**

## Ціна народження нового життя

У Чехії страхова медицина, тому послуги пологових будинків повністю покриває страховка. Потрібно доплатити хіба що за комфорт: перебування у двомісній післяпологовій палаті підвищеної комфортності обійдеться в 1500 крон за добу (2400 грн), в одномісній — у 4500 крон (7200 грн). За присутність чоловіка на пологах потрібно заплатити 750 крон (1200 грн). Ця послуга включає надання інструкції, як поводитися в операційній, та повне "екіпірування": халат, бахіли, шапочку.

В Україні за партнерські пологи доплачувати нічого не потрібно за умови, що ти народжуєш у пологовому, який підписав договір із Національною службою здоров'я.

Програма медичних гарантій в Україні покриває як неускладнені, так і ускладнені пологи, плановий та ургентний кесарів розтин, епідуральну аналгезію (знеболювання) та інші необхідні медичні маніпуляції. Тобто народити дитину можна абсолютно безплатно.

Але українські жінки люблять домовлятися з конкретним лікарем, що народжуватимуть саме в нього. І за це платять чималі суми, що сягають 1000–1500 дол.

## Без домовленостей

За цією звичкою наші вагітні, які зараз живуть у Чехії, розпитують у соцмережах, як домовитися з чеськими лікарями в пологових. І отримують відповідь, що ніяк. Адже тут це не прийнято.

Пологи за домовленістю в Чехії не практикуються, бо тут, по-перше, у суспільстві менша толерантність до корупції (якщо за пологи платиш готівкою особисто лікарю, то це не що інше, як хабар).

У глобальному рейтингу «Індекс сприйняття корупції» від організації Transparency International у 2023 році Чехія посіла 41-ше місце. Для порівняння: Україна — 104-те (загалом у рейтингу 180 країн). По-друге, чеські лікарі отримують гідну плату за свою працю.

Зарплата медиків у Чехії залежить від їхньої спеціалізації та стажу: що більше людина пропрацювала, то вищу зарплату, або, як тут кажуть, мзду, має. Наприклад, лікар, який пропрацював понад 32 років, має 12-й розряд у тарифній таблиці й може розраховувати на зарплату 57 130 крон (91 408 грн). Лікарі, наприклад, 7-го розряду (стаж до 15 років) отримують 49 170 крон (78 672 грн). Стартова зарплата дипломованого лікаря становить 41 380 крон (66 208 грн).

Для порівняння: мінімальна зарплата в Чеській Республіці — 18 900 крон (30 240 грн). За підрахунками аналітиків громадянської платформи «За мінімальну гідну зарплату» (MDM), для Праги вона становить 42 776 крон, для решти Чехії — 40 912.

В Україні, за інформацією Міністерства охорони здоров'я, для лікарів встановлена базова заробітна плата не менш як 20 000 грн. За даними НСЗУ, середня лікарська зарплата в Україні за 2023 рік становила 21 700 грн. Її розмір залежить не тільки від стажу, спеціалізації, посади, а ще й від премій, які керівник медперсоналу може нараховувати за власним розсудом. Нещодавно видання «Четверта влада» опублікувало дані про заробітні плати завідувачів відділень пологового будинку в Рівному (як зазначають у НСЗУ, рівненський пологовий на першому місці за оплатою праці завідувачів відділень). Так, середня зарплата завідувача першого полового відділення за 2023 рік була 45 919 грн після оподаткування. При цьому розмір премій у різні місяці становив від 9000 до 60 000 грн. За словами дирек-

торки пологового будинку, звичайні лікарі отримують у цьому медзакладі не менш як 20 000 грн.

### Ставлення до породіллі

За словами Інни Провоторової, медперсонал у чеських пологових будинках здебільшого дружній до матері та дитини.

Експертка зазначає, що на ставлення до матері та немовляти може впливати розмір пологового будинку та його спеціалізація.

*«Зазвичай у невеличких пологових будинках медперсонал не має такого навантаження, як у великих, тож для них пологи — це як особиста зустріч. Тому тут може бути більше опіки, особливого ставлення до жінки. Але хотіла б підкреслити, що скрізь, де я була в Чехії, і у великих, і в малих пологових, було досить доброзичливе ставлення до породіллі»*, — розповідає Інна.

Щодо спеціалізації, то бувають, наприклад, пологові, які «заточені» на ризиковані пологи: багатоплідна вагітність, передчасні пологи тощо. *«У такому разі медперсонал звик справлятися зі складними ситуаціями, звик до того, що все треба робити дуже оперативно. Тут не до сентиментів. І в таких пологових будинках можуть бути більш медикаментозні пологи. Це стосується і Чехії, і України»*, — каже вона.

Ольга Макаренко (колишня киянка, у якої зараз віза тимчасового захисту) народжувала двох своїх дітей у найстарішому празькому пологовому Аполінаржі. З першими пологами вона мала тут досить негативний досвід.

*«Була неділя, літо, спека. Перед пологовим залом мене змусили відповідати на купу запитань для анкети: де я живу, яка в мене освіта тощо. У мене перейми, лежу на протязі, холодно, некомфортно. А потім уже в пологовому залі мені прокололи навколоплідний пузир, після цього зафіксували гіпоксію плоду й прийняли рішення про терміновий кесарів розтин. На щастя, малюка вдалося врятувати»*, — розповідає жінка.

Другу дитину Ольга народжувала в цьому самому пологовому. Адже медзаклад спеціалізується на ризикованих вагітностях, а вона належала до цієї групи через вік: другу дитину Ольга народила майже в 44 роки. Цього разу все минуло спокійніше, адже був запланований кесарів розтин.

*«Операція була під місцевою анестезією. Тож я все бачила. Вразило, як злагоджено працювала команда лікарів. У них все розраховано до секунди. До мене було дуже дбайливе ставлення. Лікарка-анестезіолог коментувала мені кожен крок, абсолютно все, що відбувалося»*, — розповідає Ольга.

До речі, у чеських пологових будинках за бажанням жінки дитину можуть забирати на деякий час, щоб вона могла відпочивати. Тут є спеціальні кімнати біля післяпологових палат, де перебувають немовлята, і мамам їх приносять кожні дві-три години.

Говорячи про зарплати, потрібно пам'ятати про такий економічний показник, як внутрішній валовий продукт (ВВП). Це загальна вартість товарів і послуг, виготовлених у країні. Чим більший ВВП, тим більше грошей збирається з податків і тим вищі зарплати держава може платити лікарям і всім, хто забезпечує соціальні послуги і безпеку країни. У 2002 році ВВП на особу в Україні становив близько 4500 дол., у Чехії — 27 200 дол.

### Пологи за планом

Пологи можуть відбуватися за дуже різними сценаріями. Їх готують жінки перед пологами (з розробленими планами можна ознайомитися в пологових будинках — це перелік певних умов, які мають бути дотримані, маніпуляцій, на які погоджується чи не погоджується жінка). Наприклад, майбутня мама може зазначити, що пуповину можна перерізати тільки після того, як повністю відпульсувала пуповинна кров. Або що вона не хоче, щоб їй проколювали навколоплідний пузир чи робили епізіотомію (розріз тканин промежини).

Цей план — офіційний документ із датою, підписами, і лікарі намагаються його дотримуватися.

У ньому можуть бути пункти, які стосуються як самого процесу народження, так і післяпологового періоду. Ольга Макаренко каже, що лікарі виконали всі пункти плану, крім одного: попри небажання матері, вкололи дитині вітамін К.

*«Коли я запитала, чому так сталося, лікар відповів, що в плані було так багато пунктів, що цей могли просто пропустити. У мене склалося враження, що його просто не дочитали, хоча решту пунктів виконали. Наприклад, я могла спостерігати крізь скло за першими медичними маніпуляціями, які проводили з моєю донькою, як це було зазначено в плані»*, — розповідає Ольга.

### Обладнання пологових залів

Чехія має ефективнішу економіку, ніж Україна, тож може скластися враження, що пологові будинки тут обладнані набагато краще, ніж українські. Але це не так.

*«Є пологові з дуже сучасним обладнанням, комфортними пологовими залами. А є й такі, де все залишилося з минулого століття. Малесенька кімната, у якій треба пересуватися бочком і яка закривається шторкою, ні туалету, ні умивальника немає»*, — розповідає Інна Провоторова.

Щоправда, у Чехії породіль і немовлят максимально забезпечують усім необхідним.

*«Ти можеш прийти босий і голий, але це не проблема. Все дадуть. Моя донька народилася зовсім крихітна. У мене був одяг для неї 52-го розміру, а їй потрібен був 45-го. Усе дали в пологовому. У післяпологову палату мені принесли підгузки, засоби для догляду за собою та немовлям. А годували так, що я просто не могла все з'їсти»*, — розповідає Ольга Макаренко.

### Декретні виплати та відпустка

У Чехії вагітні йдуть у так звану материнську відпустку при народженні дитини на 28-му тижні вагітності. В Україні початок декретної відпустки можливий із 30-го тижня. Після народження дитини є відпустка для догляду за дитиною — і в Україні, і в Чехії вона може офіційно тривати до трьох років. У таку відпустку може піти як мати, так і батько дитини.

А от із дитячими виплатами є велика різниця. У Чехії виплата на дитину становить 350 000 крон (560 000 грн). Їх можна забрати помісячно протягом трьох років, а можна попросити, щоб усю суму виплатили за рік (тоді вийде щомісячна виплата в розмірі 29 166 крон). Але при цьому сума щомісячної виплати не повинна перевищувати розмір середньої зарплати жінки до декрету. Якщо перевищує, виплата розтягується на довше ніж 12 місяців. Якщо чоловік працює, цієї допомоги родині вистачає, щоб жінка не сушила собі голову, де б їй підзаробити.

В Україні розмір державної допомоги при народженні дитини становить 41 280 грн. І ця сума не переглядалася з 2014-го. У березні 2024 року у Верховній Раді було зареєстровано законопроєкт, який пропонує збільшити виплату до 384 500 грн. Автори законопроєкту пояснюють важливість такого кроку тим, що за останні 10 років в Україні народжуваність дітей зменшилася на 40%. І одна з головних причин цього — дуже малий розмір допомоги при народженні дитини. ■

# ПОЗИТИВНА СУБЛІМАЦІЯ ЯК СПОСІБ ЗДОРОВОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-БІЖЕНЦІВ

*У статті порушується проблема адаптації підлітків-біженців у Празі. Сьогодні це серйозне питання, з яким зіткнулися батьки, педагоги шкіл, у яких навчаються наші діти, організації, які намагаються допомогти біженцям з України, та самі підлітки.*

**З початку агресії Росії проти України виїхати зі своєї країни довелося 1 800 000 дітей. Найуразливішою частиною біженців стали підлітки віком 12-18 років. Цих дітей відірвали від їхніх будинків, у когось їх просто немає. Відірвали від частини сім'ї (батьків, старших братів та рідних), друзів, однокласників, шкіл та улюблених занять (спорту та захоплень). Деякі діти вже перебуваючи тут, у Празі, дізналися про загибель знайомих та друзів, які залишилися в Україні. А хтось більше ніколи не побачить своїх батьків.**



Наша чудова та талановита молодь, з глибокими психологічними травмами втрати, зіштовхнулася з проблемами адаптації. І мало хто знає, з чим ще нашій молоді доведеться зіткнутися на шляху пошуку себе в іншій країні.

### Чому саме ці діти з найуразливішою психікою?

Підлітковий вік – серйозне випробування для підлітка. У цьому віці відбувається серйозна перебудова організму. Гормональні сплески, які роблять підлітків емоційно нестабільними.

Коли хлопчик і дівчинка перетворюються на хлопця та дівчину, їм складно зрозуміти, що відбувається з їхнім організмом. Вони швидко змінюються як зовні, так і внутрішньо.

Формується характер, закладаються основи свідомої поведінки. Соціальні зв'язки – друзі. Моральні установки. Ідентифікація приналежності до національності, до країни. Професійна ідентичність (ким бути?). Адаптація в школі, нові правила навчання, нова мова. Усі ці чинники впливають на формування особистості. Батькам підлітків також не просто, для них це таке ж випробування. А ми говоримо про мам, які самі, без чоловіків, намагаються допомагати своїм дітям, що дорослішають, і виконувати функцію безумовно люблячої мами, чия любов пофарбована в сірі фарби страшної війни вдома. І бути одночасно годівницею своєї сім'ї. Вона працює по 12 годин, для того щоб забезпечити своїх дітей усім необхідним.

Щоб зрозуміти, що відбувається з нашими дітьми і як вони з цим справляються, достатньо подивитися на чинники розвитку підлітків через призму війни та втрат у їхній рідній Україні.

### Як зрозуміти, що підліток не справляється із ситуацією та своїм станом?

Перші ознаки, на які потрібно звернути увагу:

- Замкнутість, не хоче, щоб якимось чином чіпали, нічого не хоче розповідати.
- Втратив(ла) інтерес до соціального життя, не має друзів, не заводить знайомих (формується депресія).
- Звертайте увагу на руки, чи немає пошкоджень (самоушкоджень).
- Чи не натякає на якісь суїцидальні думки.
- Часто говорить про те, що хоче повернутися додому, і немає значення, що там війна і небезпечно. Повна втрата бажання вчитися. Підвищена тривожність чи панічні атаки.

Цей перелік симптомів означає, що варто звернутися до психолога (пси-

хотерапевта). У жодному разі не до психіатра. Психолог визначить, це його пацієнт чи психіатра.

Психологічні розлади діагностуються у 14% підлітків планети. І на сьогоднішній день цей відсоток наші підлітки збільшили, як би страшно це не звучало. І це біда нашої нації сьогодні, бо вони її майбутнє. Це біда цього покоління.

**Як справляється наша молодь із такими випробуваннями?**

Деякі заїдають і набирають зайву вагу, потім з'являється сором власного тіла, що призводить до проблемної самооцінки і замкнутості. Деякі починають пити, палити, і це стає їхньою згубною звичкою, з якою не просто впоратися. Деякі губляться в комп'ютерних іграх, мережах тощо.

А тепер про найголовніше! Що з усім цим робити? І як допомогти нашим дітям реалізувати свої здібності та таланти й не допустити, щоб українці асоціювалися в Європі із втраченим поколінням психологічно травмованої нації?

Почнімо аналізувати те, що вже робиться...

Некомерційні організації за власний кошт благодійних фондів надають допомогу: організовують зустрічі підлітків у вигляді клубів, воркшопів, гуртків за інтересами, також здійснюють психологічну допомогу. Звучить непогано. І для дітей віком до 11-12 років це може бути досить ефективно. А ми з вами говоримо , наскільки ефективною є така допомога для віку тінейджерів? І тут серйозна проблема, про неї знають у таких організаціях також.

Я беруся аналізувати та робити відповідні висновки, як фахівець психолог, який має волонтерський досвід співпраці з такими організаціями та практику роботи з підлітками з 2014 року. Це реальна дата початку війни та окупації українських земель у Луганській та Донецькій областях. Я з міста Макіївки, з 2015 року жила в Маріуполі, і мені доводилося працювати з біженцями-підлітками, маю практику роботи з такими дітьми.

**Чому допомоги організацій недостатньо для цих дітей?**

Перша причина – це нестабільний емоційний стан, до якого додалися наслідки війни та відсутність мотивації. Організації не можуть залучити молодь, пробудити якийсь інтерес, щоб вони відчули перспективу якогось заняття.

Організаціям і мамам, зокрема, дуже складно переконати дітей – що їм потрібна психологічна допомога. Дуже мало підлітків погоджується на психотерапію. Про це говорять мами та мої колеги.

У пубертатному віці в дітей величезний ресурс зусиль і енергії, який їм треба спрямовувати в правильному напрямку. І напрямком цим може бути спорт у будь-яких його проявах.

Звучить може для когось банально, але думаю, не багато хто знає, як спортивне навантаження змінює склад гормонів в організмі.

Після інтенсивного спортивного тренування виділяються всім відомі гормони – ендорфіни. Серед спортсменів їх часто називають «кайф бігуна» - стан ейфорії після фізичного навантаження. Під час виконання фізичних вправ виробляються гормони-нейромедіатори. Це дофамін, ендорфін, адреналін, окситоцин, серотонін, які покращують настрій та самопочуття, тим самим приносячи радість та задоволення.

А тепер трохи детальніше, як і який гормон нам може допомогти, а якщо точніше, то нашим підліткам. Ендорфіни знижують рівень стресу, підвищують впевненість у собі та приносять чудовий настрій. Брак цього гормону призводить до депресії, тривожності, дратівливості, втоми та апатії. Під час занять спортом підвищується рівень серотоніну, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню концентрації уваги. Спорт допомагає позбутися зайвих думок, що дуже важливо для тих, у кого вдома війна.

**Чи знаєте ви, що таке сублімація?**

Сублімація - це психологічний захист, який може бути як високого рівня, так і низького. Простіше кажучи, зі знаком «+» і зі знаком «-». У моменти психологічного напруження ми використовуємо різні психологічні захисти. Існує вираз: «Сублімувати, тобто, перевести нервову напругу на яку-небудь дію, яка зніме цю нервову напругу, дасть розрядку». Це може перетворитися як на здорову звичку, так і на нездорову (алкоголізм, куріння).

Так ось, спорт може бути одним із видів здорової сублімації для наших підлітків – біженців у Празі. У період адаптації та травматизації психіки, здорова сублімація спрямовує енергію на розвиток, а саме фізичне навантаження у вигляді якогось виду спорту.

І тут хочу порушити дуже важливе – питання мотивації наших дітей, зі специфікою їхнього віку. Що може підняти мотивацію підлітка? Тренування в тренажерному залі, змагальний дух якогось спорту. Спорт – це завжди змагання. У Чехії наші підлітки зіткнулися з проблемою, як почати або продовжити займатися цікавим або вже улюбленим видом спорту. У Празі це дорого. І мами, на плечі яких і так лягли непрості завдання, не в змозі платити за такі тренування. Спортивні заняття у певному виді спорту допомагають підлітку не лише впоратися з емоційними проблемами та допомогти собі, але й знайти себе як професіонала. Тобто знайти мотивацію для своїх дій. Стати чемпіоном у якомусь виді спорту, педагогом фізичного виховання, тренером. І що дуже важливо – бути здоровим як фізично, так і психологічно.

Наші талановиті діти можуть представляти як Чехію, так і, Україну, на міжнародних змаганнях та стати гордістю нашої нації, яку сьогодні намагається знищити нещадний ворог. Підлітки-біженці не можуть сьогодні виявити свої спортивні таланти через відсутність саме матеріальної підтримки таких дітей.

Спорт – це панацея в допомозі підліткам! Сміливо це кажу, як людина не просто з досвідом роботи з біженцями, а ще й як сертифікований тренер.

У мене на очах, підлітки зі зламаних війною дітей, з усім важким багажем окупації рідного міста, перетворювалися на впевнену в собі молодь, яка знає, що робити далі і чого прагнути.

Як фахівець, психолог (психотерапевт), тренер, вважаю, що найкраща допомога дітям біженцям – це можливість спробувати кимось стати у спорті. Весь світ знає, що українці гідні суперники у багатьох видах командної, так і індивідуальної гри.

Завершити статтю хочеться словами надії, що все ж таки хтось із спонсорів, які допомагають біженцям, звернуть увагу, що допомога для найвразливішого прошарку наших дітей-біженців 12-18 років не дуже ефективна на сьогодні. Давайте кожен на своєму місці про це говоритиме. Хтось все одно нас почує! Можливо, якісь меценати захочуть інвестувати в нашу талановиту молодь. Допоможемо нашій молоді стати гідною частиною європейської спільноти. ■

**Оксана Панфьорова-Довга, магістр психології, психотерапевт, коуч-мотиватор,**
**email: panferovadovgaya@gmail.com**
**Instagram: @oksanapanforova**

# ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ВІЛ?

*Сексуальна поведінка є частиною життя, і кожен має право знати про наявні ризики та можливі наслідки. Уникнути негативних перспектив поширення ВІЛ в майбутньому можна лише відповідальним ставленням до проблеми. Ваші знання можуть вас захистити. Дізнайтеся про ВІЛ/СНІД більше.*

**Анна ГОНЧАРЕНКО**, лікар акушер-гінеколог, тренер медіаторів двосторонньої ініціативи "Покращення доступу до первинної медичної допомоги для найбільш маргіналізованих громад у Чеській Республіці" Státního Zdravotního Ustává

**Нині в Чехії зареєстровано понад 4100 ВІЛ-позитивних випадків. Тому стає очевидним, що ця тема заслуговує на увагу.**

### Що таке ВІЛ?

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, який розвивається та розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати захисних сил організму та розвитку СНІД. Вірус здебільшого атакує певну групу білих кров'яних тілець, Т-лімфоцити, які виконують контрольну роль в імунній системі людського організму. Вірус погіршує функцію цих клітин, а потім вбиває їх.

ВІЛ-інфекція триває все життя.

### ВІЛ і СНІД: в чому різниця?

СНІД – це остання, смертельно небезпечна стадія ВІЛ-інфекції. Це комплекс захворювань, які виникають через руйнування ВІЛ-інфекцією імунної системи при відсутності необхідного лікування.

На цій стадії організм вже не спроможний протистояти інфекційним захворюванням, і людина стає дуже вразливою до низки інших захворювань.

### Трошки історії...

Перші випадки захворювання на СНІД було виявлено в 1981 році у США. Протягом двох років було з'ясовано загальну картину хвороби, виявлено її збудника – вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), розроблено методи, за допомогою яких знаходять цей вірус в організмі людини, встановлено механізм негативної дії вірусу на організм. Офіційно ВІЛ був виділений та ідентифікований у 1983 р. французькими вченими на чолі з Монтеньє в Пастерівському інституті в Парижі (одночасно з американськими вченими з Національного інституту здоров'я на чолі з Робертом Галло).

**ДЕ ПРОЙТИ ТЕСТ?**
**www.tadyted.com**
Знайдіть місце для тестування ВІЛ на інтерактивній карті

### Як поширюється ВІЛ:

- через кров — при використанні нестерильних шприців, голок чи іншого інструментарію
- статевим шляхом — при гомосексуальних чи гетеросексуальних статевих контактах без презерватива (під час анального, вагінального та орального сексу)
- від матері до дитини під час вагітності, пологів і годування грудьми

### ВІЛ не поширюється:

- повітряно-крапельним шляхом (при чханні, кашлі, розмові)
- через обійми, рукостискання, поцілунки
- при спільному користуванні предметами побуту (посудом, постільною білизною, рушниками)
- через укуси комах і контакти з тваринами

Після інфікування вірус починає швидко розмножуватись, вражає різні клітини, органи та системи організму. Через 6-8 тижнів у третини інфікованих розвивається гостра ВІЛ-інфекція, яка протікає у формі лихоманки зі слабкістю, підвищенням температури, болями в суглобах, як це часто спостерігається при ГРЗ, у інших - цей період проходить непомітно. Через 1,5-3 місяці після інфікування в крові інфікованої людини з'являються антитіла до ВІЛ, на виявленні яких ґрунтується діагностика ВІЛ-інфекції. Період, що проходить від часу інфікування до формування антитіл до ВІЛ, називають «сероконверсійним або діагностичним вікном».

Після закінчення гострої стадії ВІЛ-інфекції розвивається безсимптомний період, який триває 8-12 років: здебільшого людина відчуває себе здоровою, веде звичайний спосіб життя, хоча періодично збільшуються лімфовузли, часто з'являються застудні захворювання. Такі люди є носіями ВІЛ і становлять найбільшу загрозу

для своїх сексуальних партнерів та партнерів по голці, не можуть бути донорами крові й органів.

### Чим підступний ВІЛ?

З моменту інфікування до появи перших видимих симптомів може минути декілька років – весь цей час людина, яка живе з ВІЛ, може виглядати і почуватися добре. Водночас вона може передавати ВІЛ іншим, сама про це не підозрюючи!

Однак з часом імунітет поступово слабшає. Вірус приховано руйнує дедалі більше клітин імунної системи: щоденно продукується 10 мільярдів нових вірусних частинок, що знищують 200 мільйонів захисних клітин.

У 85-90% випадків прогресія ВІЛ без терапії складає 7–10 років. Понад 50% нових випадків ВІЛ-інфікування виявляють на останній чи передостанній клінічних стадіях. Регулярне тестування на ВІЛ (рекомендовано двічі на рік) вбереже здоров'я вам і вашим близьким!

### Як дізнатись чи є в організмі вірус ?

Єдиний спосіб — пройти тестування. Найпростіша перевірка відбувається за допомогою експрес-тесту: потрібні крапля крові з пальця та 15 хвилин часу.

Наявність ВІЛ-інфекції підтверджується на підставі декількох досліджень крові — проходження одного тесту є недостатнім.

### Що потрібно знати про тестування на ВІЛ

Тестування на ВІЛ є **добровільним, безплатним, конфіденційним**, а за бажанням – **анонімним**. Ніхто не має права розголошувати ваш статус третім особам. Людина, яка живе з ВІЛ, у жодному разі не буде залучена до лікування примусово за результатами тесту.

**Тестування на ВІЛ не передбачає жодної попередньої підготовки.**

Тест на ВІЛ дозволить надійно виявити інфекцію. Якщо людина ВІЛ-позитивна, необхідно якомога швидше знати цю інформацію і негайно після з'ясування результату звернутися за медичною допомогою до одного з восьми ВІЛ – центрів у Чеській Республіці.

Аналіз крові показує наявність ВІЛ через 3 місяці після інфікування. Перед тим триває інкубаційний період або так званий період вікна – проміжок часу, коли антитіла до вірусу ще не виявляються швидкими тестами, але людина вже може передавати вірус іншим.

Тестування рекомендовано проходити через 3 місяці після ризикованого випадку і щонайменше раз на 6 місяців при регулярному практикуванні ризикованої поведінки.

### Як лікується ВІЛ?

Для лікування ВІЛ-інфекції використовують антиретровірусну терапію (АРТ): вона пригнічує розмноження вірусу і зміцнює імунітет. АРТ – це лікарські засоби у вигляді таблеток, які треба приймати 1 чи 2 рази протягом доби. Одна таблетка може містити кілька видів лікарських препаратів, тому їхню комбінацію ще називають "схемою лікування".

Безперервний прийом АРТ дозволяє людині з ВІЛ жити повноцінним життям, тривалість якого обмежується лише природними процесами старіння. Також лікування запобігає передачі ВІЛ іншим людям: статевим шляхом, через кров, від матері до дитини. Якщо людина припиняє або перериває лікування, то ВІЛ може почати розмножуватися активніше, руйнуючи імунітет.

Антиретровірусна терапія (АРТ) уповільнює і практично зупиняє прогресування ВІЛ-інфекції та її перехід у стадію СНІДу. З появою АРТ число випадків СНІДу у світі скоротилося в 10 разів. АРТ не просто продовжує життя ВІЛ-інфікованих – вона дає їм змогу почуватися здоровими, повноцінно жити, професійно самореалізовуватися, створювати сім'ї.

### Як уникнути ВІЛ?

- Завжди використовуйте презервативи при сексуальних контактах (вагінальних, анальних, оральних) з особами, ВІЛ-статус яких вам невідомий
- Завжди використовуйте лише стерильні голки, шприци, інструменти для манікюру, пірсингу і татуювань

Головним важелем у запобіганні поширенню ВІЛ-інфекції в країні є дотримання здорового способу життя, відмова від поведінки, пов'язаної з ризиком інфікування ВІЛ, насамперед вживання наркотиків, обов'язкове використання під час статевих контактів засобів індивідуального захисту – презервативів. Свідоме ставлення до свого здоров'я забезпечить захист від СНІДу. ■

**Запрошуємо вас взяти участь у проєкті «Гра проти СНІДу».**

Формою гри ми вам надамо можливість дізнатися багато цікавої та корисної інформації на цю тему.

**Після заходу ви отримаєте подарунок.**

Знання про ВІЛ є важливими для кожного. Не є соромно цим цікавитися, а соромно цього не знати. Колишній директор Глобальної програми зі СНІДу багато років тому сказав: *«Єдиний спосіб захистити наших дітей від СНІДу — це показати їм, як захистити себе»*. Ця ідея досі актуальна, і фахівці Державного інституту охорони здоров'я (SZÚ) втілюють її в життя у празьких школах та установах, що підтримують дозвілля.

Проєкт під назвою «Розширення можливостей молоді: Празька ініціатива з профілактики ВІЛ/СНІДу в школах українських освітян – Грою проти СНІДу» реалізується в Празі українськими лекторами для українських школярів їхньою рідною мовою. Дорослі також можуть брати участь.

Мета полягає в тому, щоб і молодь, і дорослі могли захистити себе від ВІЛ-інфекції, СНІДу.

Проєкт реалізується за фінансової підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для всіх охочих, хлопців і дівчат, чоловіків і жінок - **БЕЗПЛАТНО**.

**Хочете дізнатись більше?**
Контакт: Jiří Stupka (Їржі Ступка), +420 722 168 731, jiri.stupka@szu.cz

**Дізнайтесь більше про акції та події на наших каналах за QR посиланнями**

Facebook

Telegram

Instagram

# *Шановні українські друзі*

*Дозвольте мені познайомити вас з Mensa Czech Republic.*

*Це некомерційна неполітична асоціація інтелектуально обдарованих людей вищого рівня, без розрізнення раси та віросповідання. Умовою членства є успішне проходження тесту IQ.*

*Тестування кандидатів проводиться безперервно в різних містах Чехії. Оскільки це не текстове завдання, а графічне, для тестування не потрібне досконале знання чеської мови.*

*Члени Mensa організовують різні заходи, для участі в яких членство в Mensa не обов'язкове.*
*Існує кілька типів заходів, таких як:*

- *Екскурсії та відвідування різних закладів*
- *Зустрічі сімей обдарованих дітей*
- *Літні табори для обдарованих дітей*
- *Екскурсії, спортивні та інші спільні заходи*

***Усі події публікуються в календарі на сайті mensa.cz і доступні для всіх, хто бажає зареєструватися.***

*Mensa приділяє велику увагу підтримці дітей та молоді. Окрім літніх таборів, волонтери Mensa також проводять інші заходи:*

- *Щороку Mensa організовує логічну олімпіаду для дітей та учнів, яка є унікальною та найбільшою у світі подією такого роду. Перший раунд проходить онлайн, другий і третій – очні, а третій (фінальний) відбувається в Празі (наприклад, у Чеському парламенті чи Празькому Граді). Минулого року в логічній олімпіаді змагалися понад 100 тисяч учасників.*
- *У дитячих садках і початковій школі вони допомагають створювати клуби для обдарованих дітей та підтримують їх у розвитку.*
- *У Празі є власна 8-річна гімназія Mensa, де навчаються діти, які пройшли IQ-тести та вступний процес.*

*Ті, хто бажає дізнатися більше, можуть відвідати вебсайт Mensa Česko **mensa.cz**, де можна знайти більше інформації, зокрема електронний журнал, або слідкувати за соціальними мережами Mensa.*

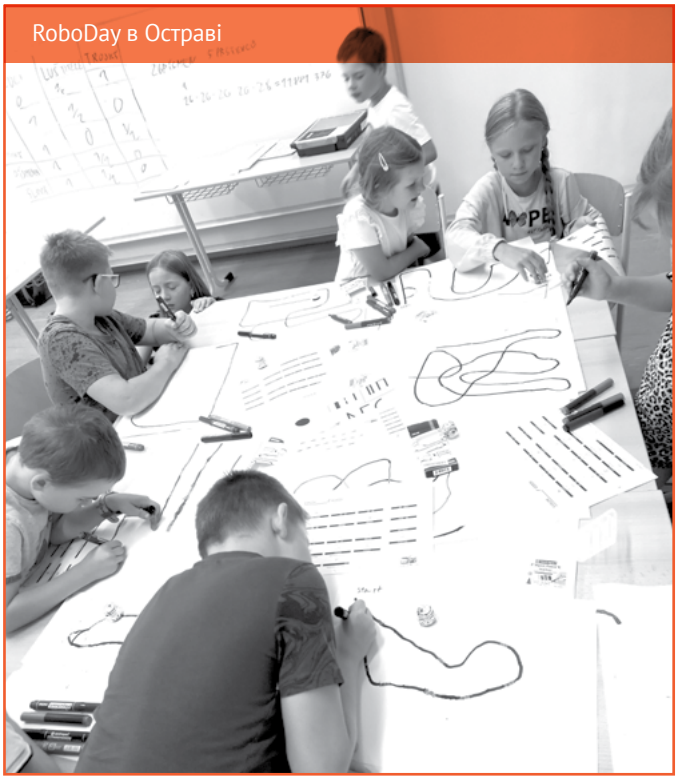
*Запрошуємо всіх, хто хоче допомогти або взяти участь у діяльності Mensa!*

*Від Mensa Czech Republic: Jan Pokorný*
*Контакт: **sekretarka@mensa.cz***



Вихідні для сімей з обдарованими дітьми 2024


EMSC - міжнародний літній табір European Mensa для студентів, загальною мовою є англійська


RoboDay в Острави

# ČEŠTINA

*jednoduše s úsměvem*

## Konverzace a gramatika / Бесіда і граматика

**on-line pro cizince**
začátečníky i pokročilé

**онлайн для іноземців**
початківці та просунуті

45 хв. **345 Kč** (за 2 особи – 245 Kč / особа)
60 хв. **395 Kč** (за 2 особи – 295 Kč / особа)

Prosím, kontaktujte mne na /
Будь ласка, контактуйте зі мною:
**T:** +420 704 350 342
**E:** johnny.english.cz@email.cz



# ТУТ МОЖЕ БУТИ ВАША РЕКЛАМА

**Для більш детальної інформації пишіть на електронну скриньку нашої редакції:**
**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".