Наше Слово

УКРАЇНСЬКИЙ ТИЖНЕВИК
TYGODNIK UKRAIŃSKI
UKRAINIAN WEEKLY

Рік LXIX № 26 (3489) Варшава, 30 червня 2024 року, Ціна / Cena 5 zł (vat = 8%) INDEKS 366609 ISSN 0027-8254 Інтернет-версія газети nasze-slowo.pl

Фото Анни Вінницької

49-й Фестиваль українських дитячих ансамблів. с. 8

Через російські обстріли Україна втратила половину енергогенерації. с. 6

Підсумки Саміту СКУ в Бухаресті. с. 12

ISSN 027-8254
26
9 770027 825245

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Степан МІГУС
Фото автора статті

Рівненсько-ольштинське партнерство розвивається

Анджей Абако, староста найбільшого повіту Вармії та Мазур – Ольштинського, підписуючи 7 липня минулого року офіційний договір про співробітництво з Рівненським районом України, справедливо зазначив, що «співпраця не обмежиться тільки старостовом та районом, а розширюватиметься на нижчі рівні територіального самоврядування». Зараз це твердження перетворюється на реальність. Свідченням цього став черговий візит до Ольштина і староства представників Рівненського району – голови Василя Тимощука і секретаря Дмитра Лисенка, що відбувся 16-20 травня цього року.

Мер Ольштина Роберт Шевчик і Василь Тимощук

– Всупереч війні активно створюємо нові дружні зв'язки з якнайбільшою кількістю низових ланок Рівненського району, з яким співпрацюємо майже рік, – говорить Анджей Абако. – Декілька наших самоврядних структур уже готові підписувати договір про співпрацю. Ми також виходимо з потреб наших партнерів щодо співпраці між лікарнями, підприємствами, культурними й освітніми установами. Особливо важливою є взаємодія між молоддю, а також допомога дітям та пораненим українським воїнам, котрі потребують реабілітації.

Саме під час травневого візиту делегації Рівненського району викристалізувався план такої співпраці. Наступні договори можуть бути підписані вже в першій декаді липня. Василь Тимощук та Дмитро Лисенко розмовляли про це, зокрема, з мером Ольштина Робертом Шевчиком, який засвідчив готовність до співробітництва з Рівним, бургомістром міста і ґміни Біскупець Камілем Козловським. Представники біскупецької самоврядної територіальної громади зацікавилися співпрацею з містом Олександрія та навколишніми територіальними громадами. Перебуваючи в Біскупці, гості з України взяли участь в Марші гідності людей з інвалідністю, який відбувається кожного року, і вважають, що подібний захід варто організувати й у них. Вони були теж у повітовій лікарні, щоб домовитись про лікування і реабілітацію українських поранених воїнів. Директорка лікарні Марта Мацєєвська пообіцяла допомогу.

Рівненська делегація відвідала Добре Місто, де провела переговори про співпрацю з бургомістром Беатою Гарань. У цьому випадку йшлося радше про продовження співробітництва, оскільки місто й ґміна Добре Місто щонайменше десять років є партнером Костополя. Їхня спільна діяльність зародилася завдяки, зокрема, Ольштинському відділу ОУП і голові доброміського гуртка Об'єднання Михайлові Зубальському. Новообрана бургомістр Беата Гарань повідомила про бажання оновити договір. Про готовність до співпраці з однією з лікарень Рівненського району говорила теж директорка Комплексу закладів охорони здоров'я в Доброму Місті Аґнєшка Яжембінська. Лікарня, яку вона очолює, і медзаклад у Барчеві, де раніше вже проходили реабілітацію українські прикордонники, можуть допомагати в лікуванні й реабілітації поранених воїнів з України. Було повідомлено також, що на Рівненщину незабаром передадуть карету швидкої допомоги.

– Бажання до співпраці декларують й інші, наприклад, ґмінні самоврядні громади, хоча б в Ґетшвалді й околицях, – каже Василь Тимощук. – Це нас радує, але й важливо, щоб усе відбувалося в міру швидко. Хотілося б, зокрема, відправити на літній відпочинок кілька десятків осиротілих дітей, щоб принаймні якийсь час вони не чули повітряних тривог, бомбардування й пострілів.

Українська делегація висловила вдячність усім, хто з прихильністю й розумінням поставився до її ініціатив та готовий до співпраці й допомоги у відбудові України. ●

Карета швидкої допомоги для Рівненщини. Василь Тимощук, Аґнєшка Яжембінська та Дмитро Лисенко у Доброму Місті

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Урочисте освячення церкви в Ельблонзі

22 червня відбулося освячення храму та святкування 50-річчя греко-католицької парафії Різдва святого Івана Хрестителя в Ельблонзі. Літургію очолив архиєпископ Євген Попович, митрополит Перемисько-Варшавський (УГКЦ), у співслужінні з єпископами Аркадієм Трохановським – єпархом Ольштинсько-Ґданським, єпископом Володимиром Ющаком – єпархом Вроцлавсько-Кошалінським та римо-католицькими єпископами.

– За 50 років існування нашої парафії у нас було два місця, де ми молилися: костел у сестер святої Катажини та каплиця на вулиці Трауґутта в Ельблонзі. Але це була лише бутафорія храму, бо це були тимчасові приміщення. Тому я сподіваюся, що Бог не тільки житиме в нашій новій церкві, але що Йому тут – справді місце. Що тут Він матиме Свій дім, – сказав отець митрат Андрій Сорока, нинішній парох і будівничий нової церкви в Ельблонзі, який привітав присутніх.

Серед запрошених гостей були Радослав Круль – воєвода Вармінсько-Мазурського воєводства, Міхал Міссан – мер Ельблонґа, Олександр Плодистий – консул України в Ґданську, Мацей Буковський – почесний консул Молдови в Польщі та інші.

Згідно з візантійською традицією одним з елементів літургії освячення храму був обряд триразового обмивання вівтаря. Це зробили всі єпископи та обрані священники. Центральним моментом освячення стало внесення до вівтаря мощей блаженного Йосафата Коциловського, єпископа Перемиського.

Після обряду освячення та процесії довкола святині розпочалася свята літургія. У своїй проповіді єпископ Аркадій Трохановський нагадав про значення храму в житті християнської спільноти.

– Тішимося, що можемо разом брати участь у цій радісній події. Ми, так численно зібрані, підтримуємо місцеву спільноту. Це знак надії, це свідчення, що громада хоче мати свій храм і хоче бути за це відповідальна, – говорив єпарх Ольштинсько-Ґданський. Він також подякував священникам, які протягом останніх п'ятдесяти років об'єднували та згуртовували греко-католицьку громаду в Ельблонзі, а також у сусідніх місцевостях – Пасленку та Ґодкові.

Під час літургії та по її завершенню у рамах святкового виступу віряни мали змогу послухати пісні у виконанні українського чоловічого хору «Журавлі». Ведучим концерту був представник Ельблонзького відділу ОУП Мирослав Притула.

На завершення всіх гостей запросили до частування біля храму. Архітектором святині став українець із Ґданська Роман Левосюк.

Фото Павла Лози

Стипендії для учнів із Білого Бору

19 червня під час засідання Білобірської міської ради відбулося урочисте вручення стипендій бургомістра Білого Бору найкращим учням 2023/2024 навчального року.

Таку нагороду отримало дев'ять учнів початкової школи ім. Т. Шевченка в Білому Борі, а саме: учениці IV класу Вероніка Цішек та Оксана Ґеда, Віктор Миц та Марія Мельникович, які навчаються у V класі, Ганна Дрозд та Юлія Птасінська з VI класу, а також Зузанна Станіславська, Патрик Ґеда і Марія Дмитрук з VII класу.

Учні української школи прийшли на сесію, одягнені у вишиванки. Загалом стипендії отримав 31 учень. Це вихованці шкіл ґміни Білий Бір, середній бал яких з усіх предметів перевищує 5,5 у старших класах і 5 у молодших.

Фото з фейсбук-сторінки школи в Білому Борі

Учень із Бартошиць став лауреатом загальнопольського турніру з історії

Олівер Бакалаж – учень 7-го класу Початкової школи ім. Лесі Українки з українською мовою навчання в Бартошицях – здобув звання переможця Загальнопольського турніру знань – історія 2024. Як можна прочитати на фейсбук-сторінці школи, Олівер посів третє місце серед учнів Польщі в категорії VII-VIII класи.

4-5.

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Продовження з 3 сторінки

Але це не єдиний його успіх цього року, адже хлопець також став фіналістом воєводського предметного конкурсу з історії, організованого Кураторією освіти в Ольштині. На фото – Олівер Бакалаж разом зі своїм учителем Мирославом Дроздом.

Фото з фейсбук-сторінки школи в Бартошицях

Дні Яцека Куроня у Львові

У Львові 15-16 червня пройшли дні пам'яті одного із символів польської опозиції 80-х років Яцека Куроня. 15 червня у сквері Яцека Куроня, розташованого навпроти консульства Польщі, українці та поляки запалили свічку в пам'ять про 20-ті роковин із дня смерті польського опозиціонера.

Тим часом днем після відбулась дискусія за участі української та польської делегацій публіцистів, політиків та істориків.

Серед гостей дводенної події були Іза Хруслінська, Мирослав Маринович, Петро Тима, Микола Княжицький, Едвін Бендик, Ярослав Грицак.

Учасники «Днів пам'яті Яцека Куроня» побували також на Марсовому полі, де вшанували пам'ять загиблих бійців у війні росії проти України. Тільки впродовж року там з'явилося пів тисячі нових могил. Відбулося теж покладання свічок і квітів біля польського меморіалу на Личакові.

Традицію польсько-українських зустрічей у Львові 2002 року започаткував Яцек Куронь у символічний для обох країн день – 1 листопада. Тоді 1918 року між українцями та поляками почалася війна, яка охопила Галичину і тривала понад рік. Формат зустрічей передбачав, зокрема, вшанування на Личаківському цвинтарі полеглих військових обох сторін. Так триває й до сьогодні.

Нагадаємо, що Яцек Куронь народився 1934 року саме у Львові. Перші десять років життя мешкав у будинку неподалік місця, де зараз розташовано сквер його імені. Згодом родина переїхала до Варшави. Яцек Куронь був активним діячем «Солідарності» та великим прихильником польсько-українського порозуміння, мав особливе ставлення до питання і проблем національних меншин у Польщі, зокрема української. Помер 17 червня 2004 року у Варшаві у віці 70 років.

Більше про його ставлення до України, польсько-українського діалогу, а також підтримку українських справ у Польщі – у наступному номері тижневика.

Фото зі скверу Яцека Куроня
з фейсбук-сторінки Петра Тими

«Аркан» на міжнародному фестивалі у Празі

З 14 по 16 червня у чеській столиці, Празі, проходив Міжнародний дитячий фестиваль «Фольклорна мозаїка», на якому з успіхом виступив танцювальний колектив школи ім. Маркіяна Шашкевича у Перемишлі «Аркан» та солістка Оріяна Хомик.

«Спершу був відбір, де ми показали свої підготовлені танці, а опісля журі обрало для гала-концерту номери, що їм найбільше сподобалися. Ми на фінал затанцювали два танці – „Голубку" та „Гопака"», – зазначає керівниця колективу Іванка Горків.

Учні «шашкевичівки» були відзначені дипломами фестивалю за участь, пам'ятним кубком, а також особливими дипломами симпатії журі конкурсу.

Захід відбувається п'ятий рік поспіль. На сцені фестивалю виступають українські фольклорні дитячі колективи з різних країн. Цього разу з Чехії, України, Польщі, Німеччини.

Фестиваль має на меті сприяти збереженню українських фольклорних традицій, розвиткові української культури, мови, а також об'єднанню українців, які проживають у різних державах. У межах фестивалю діти не тільки мають змогу презентувати зі сцени свою творчість, але діляться досвідом, пізнають культуру іншої країни.

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Протягом перебування у Празі шкільна молодь із танцювального колективу мала нагоду багато гуляти вуличками та мостами столиці Чехії.

Фото з архіву школи

Виїзне засідання Сеймової комісії нацменшин на Підляшшя

10-11 червня відбулося виїзне засідання Сеймової комісії у справах національних та етнічних меншин на Підляшшя. Про засідання повідомлено на сайті Підляського воєводського управління.

Депутати та представники організацій меншин, які зустрілися в канцелярії маршалка Підляського воєводства, заслухали інформацію міністра внутрішніх справ та адміністрації та міністра національної освіти щодо становища меншин та обговорили їхні проблеми. Присутні на зустрічі звернули увагу, зокрема, на депопуляцію територій на кордоні з Білоруссю, населених меншинами, а також про проблеми з навчанням білоруської мови у середніх школах у Більську-Підляському та Гайнівці.

Представники організацій також виступили за зміну принципів фінансування з державного бюджету заходів, спрямованих на збереження культури та мови меншини, та більшу інституціоналізацію. На зустрічі були присутні лідери української громади Підляшшя, які, серед іншого, звернули увагу на питання створення українського культурного центру на Підляшші.

Члени комісії також побували в Більську-Підляському, де відвідали Початкову школу №4 ім. Адама Міцкевича та II Загальноосвітній ліцей. Тут вивчають українську та білоруську мови. Були також у Крушинянах та зустрілися з представниками татарської громади.

У зустрічі з депутатами взяли участь радник маршалка Сейму в справах національних та етнічних меншин Ришард Ґалля та Григорій Купріянович – співголова Спільної комісії уряду й нацменшин.

У програмі дводенного візиту до Підляського воєводства було також місто Супрасль. Депутати відвідали Недержавну школу ім. Святих Кирила і Мефодія в Білостоці, де навчають мов національних меншин.

Як повідомлено на сайті Підляського воєводського управління, згідно з даними «Національного перепису населення 2021 року» найбільш численними меншинними громадами в Підляському воєводстві є білоруси (понад 23 тисячі осіб заявили про свою приналежність до цієї громади), литовці (понад 4,5 тисячі осіб) та українська меншина – понад 2100 осіб. Найменше у воєводстві представників кашубської спільноти – 57 осіб.

Слід додати, що 20 червня в Підляському воєводському управлінні в Білостоці відбулась зустріч представників Міністерства внутрішніх справ й адміністрації з лідерами осередків національних та етнічних меншин. З ними зустрівся, зокрема, віцеміністр МВСіА Томаш Шиманський. У зустрічі взяла участь Марія Рижик, голова Союзу українців Підляшшя. Організував її доктор Артур Конопацький, уповноважений підляського воєводи у справах національних та етнічних меншин.

Фото з фейсбук-сторінки Початкової школи №4 в Більську-Підляському

В Україні вийшло «Сплетення» українською мовою

Київське видавництво «Дух і Літера» видало книгу «Плетиво – про українців із Польщі. Розмови з Петром Тимою». Це український переклад виданої минулого року в Польщі книги «Sploty – o Ukraińcach z Polski. Rozmowy z Piotrem Tymą».

Нагадаємо, що видання є результатом 26-річної тісної співпраці авторки книжки Ізи Хруслінської з громадою українців Польщі, ОУП та участі в польсько-українському діалозі. Книга – це смілива спроба показати, хто такі українці в Польщі, які чинники та процеси впливали й впливають на них, а також намагання польки Ізи Хруслінської поглянути на цю спільноту, її історію та право на власну історичну пам'ять з іншої перспективи, ніж та, що є провідною в Польщі.

Співрозмовники порушують тему відносин з поляками, польсько-українського конфлікту 1939-1947 років, внеску українців у розбудову демократичної Польщі. У розмові з'являються два важливі й актуальні питання: що таке Україна для українців з Польщі, котрі є польськими громадянами, який вплив мала і має українська історія та культура на формування національної ідентичності громади українців у цій країні. Другою провідною темою є висвітлення проблем українсько-єврейських відносин, співпраці між українською та єврейською громадами Польщі. Цю проблематику Іза Хруслінська та Петро Тима раніше розвинули у своїх спільних книгах «Багато облич України» (Варшава, 2005) та «Діалоги порозуміння. Українсько-єврейські взаємини» (Київ, 2011).

«На Івана, на Купала» – до Дубичів

У № 23 «НС» від 9 червня 2024 року ми інформували, що 17 липня у Бахматах біля села Дубичі-Церковні в Гайнівському повіті (Підляське воєводство) відбудеться фестиваль «На Івана, на Купала».

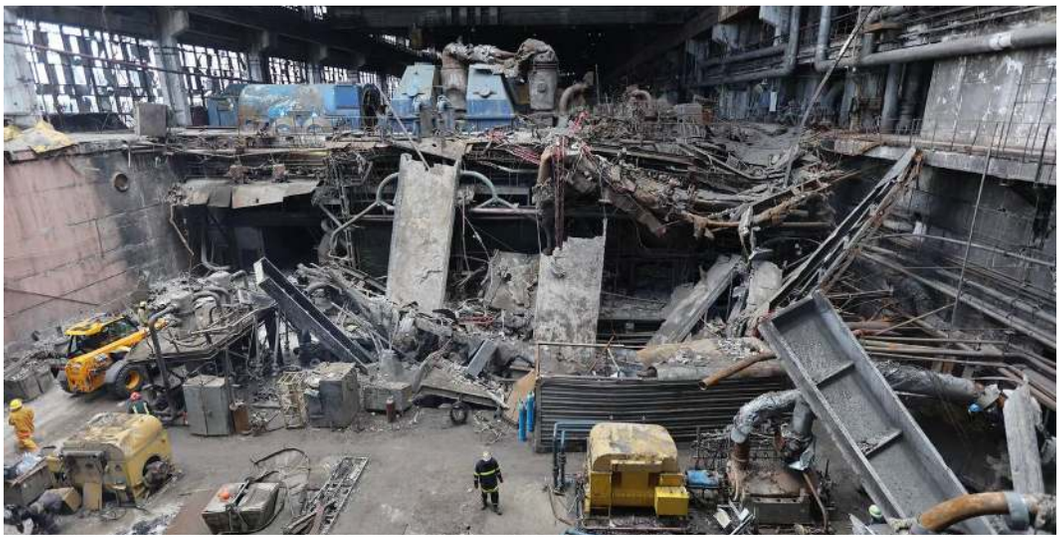
Проте купальське свято в Дубичах пройде на вихідні, 13 липня (початок о 17:00). Нагадаємо, що у програмі заходу, який організовує Союз українців Підляшшя, – ярмарок народних ремесел, концертна частина, як-от хода колективів-учасників фестивалю, купальський обряд із пусканням вінків та виступи фольклорних й естрадних колективів.

Більше новин читайте на сайті: nasze-slowo.pl.
Опрацював на основі повідомлень Павло ЛОЗА

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Валерія ГУРЖИЙ
Фото з фейсбук-сторінок ДТЕК та «Укренерго»

Через російські обстріли Україна втратила половину енергогенерації



В Україні після нових масованих обстрілів по енергосистемі, які відбулися протягом березня-травня 2024 року, знову ввели графіки відключення світла в усіх регіонах. Це пов'язано з тим, що Україна втратила половину свої енергонерації.

Ситуація з графіками відключень світла у більшості регіонах однакова, адже країна має об'єднану енергосистему, де всі населені пункти пов'язані між собою. Виключеннями можуть бути лише міста, які перебувають під прямими обстрілами, такі як Харків, Миколаїв, Одеса, Херсон, у яких ситуація більш складна.

З чого все починалося

Перші вимкнення світла в Україні почалися ще на початку жовтня 2022 року. Тоді росія почала наносити масовані ракетні удари по об'єктах енергетичної інфраструктури. Перша атака сталася 10 жовтня. У той день було пошкоджено 11 важливих інфраструктурних об'єктів у 8 регіонах і місті Києві. Наступний масований удар відбувся 18 жовтня. Від російських обстрілів постраждало ще кілька об'єктів енергетичної інфраструктури. Ще один масований удар стався 31 жовтня. Перші вимкнення світла почалися після 18 жовтня, тоді за однією адресою світла могло не бути по 4 години, а після наступних атак ситуація погіршилася, і світла не було вже по 8-12 годин на добу. Потім атаки ще продовжувалися і в грудні, і в січні. Загалом росія тоді серйозно пошкодила близько 40% усієї енергетичної інфраструктури України, зокрема ТЕС, ТЕЦ і ГЕС. Проте вже у лютому 2023-го енергетикам вдалося стабілізувати ситуацію, і вимкнень світла в Україні не було аж до травня 2024 року.

Що відбувається зараз

Після кількох масованих ударах по об'єктах енергосистеми 14 травня 2024 року, вперше з березня 2023 року, «Укренерго» застосувало аварійні відключення світла, а вже з 16 травня в Україні застосовуються планові відключення світла. Наразі це відбувається не кожного дня, але у більшості днів вони є.

Директор Центру досліджень енергетики Олександр Харченко пояснює, що внаслідок масованих ракетних атак, які росія завдала з березня по травень 2024 року, в Україні знищено 50% тієї генерації, яка необхідна, щоб покривати споживання взимку.

«Цього року пікове споживання в Україні складало 18 ГВт. На сьогодні генерація 9 з них зруйнована ракетними атаками та дронами. Відповідно рівень тієї генерації, яка є зараз доступною українській енергосистемі, значно нижчий за необхідний, щоб покрити споживання, навіть при тому, що ми наразі перебуваємо не в зимовому періоді, і споживання відчутно нижче, але у нас не вистачає загальної генерації», – пояснює експерт.

За його словами, цього року липень буде репетицією зими, тому що у липні багато енергоблоків «Енергоатому» перебуватимуть на профілактичному ремонті, і також одночасно зросте споживання, тому що буде дуже спекотний місяць. Очікується складний період, тому що в Україні немає достатньої генерації і її недостатньо навіть за можливості імпорту з ЄС.

«У нас найближчі два роки неможливо відновити ті обсяги генерації, які необхідні, аби повністю покрити споживання. Тому обмеження електроенергії можуть відбуватися в Україні найближчі два роки», – додав Олександр Харченко.

Які прогнози щодо відключень

На думку експерта, у липні цілком ймовірно, що графіки відключення будуть 4 через 4 (4 години світло є, 4 – немає), що є реалістично-песимістичним сценарієм. Також графіки відключень можуть бути 4 на 6 (6 годин без світла) або 4 на 8 (8 годин без світла), але передбачити, як саме буде відбуватися, дуже складно, тому що немає достатньо статистич-

eprasa.pl 37ecd7aa5a

них даних, бо під час війни сильно змінилася конфігурація енергосистеми і конфігурація споживання.

«Зараз важко прорахувати скільки точно буде споживання. Восени буде легше, особливо у вересні-жовтні, а потім, починаючи з другої половини листопада, грудень, січень, лютий, – там буде складно, але я думаю, що найгірший варіант, який можна очікувати, – це графіки відключень 4 на 6, 4 на 8. Це, на мою думку, реалістичний сценарій», – вважає Олександр Харченко.

Чому у 2023-му відновили енергосистему швидко, а тепер потрібні роки

Директор Центру дослідження енергетики пояснює, що до січня 2024 року росіяни застосовували до української енергосистеми тактику широкого покриття. Вони атакували велику кількість об'єктів з певним фокусом на високовольтні мережі і підстанції, а також автотрансформатори. І всі проблеми 2022-2023 років були пов'язані з атаками на високовольтні мережі. Тоді їх навчилися захищати, швидко відновлювати, налагодили імпорт обладнання і випуск власного, що дозволяло дуже швидко відновлювати постачання під час пошкоджень високовольтних мереж. Державна компанія «Укренерго», яка за це відповідає, налагодила дуже стійку систему оборони мереж, починаючи із фізичного захисту і закінчуючи алгоритмами роботи мереж та спеціальними технічними командами, навченими швидко діяти на відновлення. У листопаді-грудні 2023 року росіяни, повторивши декілька разів атаки за своєю старою тактикою, зрозуміли, що це більше не працює, а Україна швидко оговтується від пошкоджень, які вони наносять. Після чого вони змінили тактику.

Тепер вони атакують виключно об'єкти генерації і роблять це дуже потужно – по 12-18 ракет і 20-30 дронів на кожну енергостанцію. Вони це зробили у час, коли Україна мала великий дефіцит засобів ППО через затримку із постачанням від міжнародних партнерів. росіяни майже три місяці накопичували ракети для потужних атак, які сталися у 20-х числах березня і перших числах квітня. В результаті цими ударами вони знищили 9 ГВт потужностей, що є половиною того, що було доступно в енергосистемі на той момент.

«Генеруючі потужності, на відміну від високовольтних мереж, відновлювати швидко неможливо. Там більш важке обладнання, яке довго замовляти. Також частина цих потужностей ніколи не буде відновлена, тому що старі вугільні генеруючі потужності не будуть відновлені, адже вони суперечать „Зеленому курсу" Євросоюзу і кліматичній політиці. Тому Україна будуватиме нові потужності з новою стратегією, яка називається „розподілена генерація", коли генерація буде розділена на величезну кількість невеликих об'єктів, і ця робота вже фактично розпочалася», – запевнив експерт.

Що може змінити ситуацію, аби не чекати два роки

Олександр Харченко наголошує, що є один великий фактор, який може змінити ситуацію, – це Запорізька атомна електростанція. На його думку, якщо Україна її поверне і зможе запустити хоча б 40-50% потужностей, то ситуація зміниться кардинально, з'явиться достатньо генеруючих потужностей, будуть певні технічні проблеми, але їх можна буде вирішити.

«Якщо ми її не повернемо, то існуючих потужностей недостатньо, навіть з урахуванням того, що ми відновимо якусь кількість зруйнованих об'єктів. Прискорити процес відбудови енергомережі неможливо технічно. Як би ми не хотіли прискоритися, але для обладнання є термін виробництва і встановлення, це обмеження, які обійти неможливо», – наголосив директор Центру дослідження енергетики.

Чи можливий повний блекаут в Україні

Олександр Харченко запевняє, що навіть за умови продовження обстрілів він не очікує каскадної аварії (аварія, внаслідок якої розвалюється енергосистема – прим. авт.).

«Компанія „Укренерго", яка управляє енергосистемою, виконала велику роботу, щоб запобігти таким сценаріям, і я думаю, що ця робота результат дає і буде давати надалі», – підсумував експерт.

Як живе Україна під час відключень світла

Графіки відключення світла в Україні застосовуються вже не вперше, тому більшість об'єктів як критичної інфраструктури, так і бізнесу, готові до життя в таких умовах ще з 2022-2023 років.

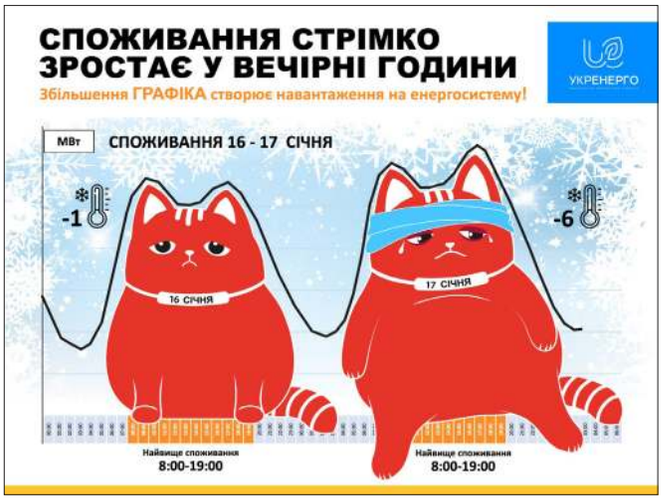
Якщо говорити про громадський транспорт, то у більшості міст є резерв автобусів, які виходять на маршрути замість тролейбусів під час відключень світла.

Щодо шкіл та університетів, то міністр освіти і науки Оксен Лісовий розповідав, що у 2024-2025 навчальному році в періоди відключення електроенергії переходитимуть на змішаний режим роботи. Крім того, зимові канікули для учнів і студентів можуть стати більш тривалими, а завершення навчання може відбутися у червні.

Також Кабінет міністрів видав розпорядження, у якому рекомендовано до 31 грудня 2024 року економити електроенергію в усіх державних установах, в тому числі і в навчальних закладах, а саме: не використовувати кондиціонери, не вмикати зовнішнє освітлення будівель і прилеглої території. Обмежити вуличне освітлення Кабмін рекомендував й місцевій владі у всіх містах, а бізнесу – відмовитися від використання кондиціонерів, якщо вони не є критично важливими для їхньої діяльності.

Що стосується медичної сфери, то українські лікарні забезпечені великою кількістю генераторів для безперебійного електроживлення. У разі аварійних відключень світла енергетичне обладнання спрацьовуватиме та постачатиме напругу в мережу. Таким чином медзаклади зможуть продовжувати функціонувати.

Також в Україні відновили роботу Пункти незламності, де можна зарядити техніку та зробити телефонний дзвінок, якщо через вимкнення світла зник зв'язок. ●



«Укренерго» ілюструє пікові споживання енергії за допомогою котиків і заохочує «не перегодовувати кота ГРАФІКА»

eprasa.pl 37ecd7aa5a

ТЕМА НОМЕРА

Анна ВІННИЦЬКА
Фото авторки статті

49-й Фестиваль українських дитячих ансамблів

Було святково, радісно та барвисто!

Протягом двох днів, 15-16 червня, сцену Балтійського драматичного театру в Кошаліні заполонили українські пісні, танці, інструментальна музика, театральні інсценізації, словесні й музичні композиції та купальські обряди. На цьому дитячому святі виступило майже 350 виконавців із пунктів навчання української мови та українських шкіл, розташованих у різних куточках Польщі.

– Щоб взяти участь у цьому чудовому фестивалі, ми подолали аж чотириста кілометрів. Однак мріяли про це, і тому – дуже щасливі. Ще хотілося б привезти до Кошаліна дітей із нашого садочка, які захоплюють глядачів своєю щирістю, вдячністю та натуральністю. Для дітей такі заходи дуже важливі, оскільки вони мають можливість показати себе перед широкою публікою, до того ж на професійній сцені театру. Тут знайомляться з учнями інших шкіл та пунктів, ще більше формується їхня українська свідомість, – перераховує переваги участі у конкурсі Любомира Тхір, директорка Початкової школи ім. Лесі Українки в Бартошицях.

З Бартошиць приїхали два ансамблі. Це хор «Лісова пісня» – візитівка школи та «третьокласні артисти», тобто третьокласники, які з першого класу танцюють і співають в ансамблі «Незабудки». Представники останнього на кошалінській сцені виступили вперше й одразу зачарували публіку своєю натуральністю та експресією. Так само як діти з Ґожова. Щирість, радість та природність наймолодших учасників – це те, що захоплювало всіх глядачів. Не кажучи про їхній гарний спів та декламацію віршів.

– Ми любимо співати й розповідати вірші, тому тут нам дуже подобається. У Кошаліні – класно. Раніше ми виступали в церкві й намагаємося вдома говорити українською мовою, – навперебій радісно говорять члени ґожівського ансамблю «Квіточки», які у Кошаліні також побували вперше. Діти були у захваті, що стали артистами. Натомість гурт «Жоржина» з Битова вже добре знає кошалінську сцену.

Сьогодні фестиваль вражає високим рівнем, і більше не помітно розподіл на ансамблі з українських шкіл та пунктів навчання української мови, бо здебільшого з дітьми працюють інструктори з дуже високою кваліфікацією: диригенти, хореографи чи музиканти з України. Це одразу позначається на рівні гуртів. Танці, співи, інструментальна музика, обрядові дійства у виконанні юних талантів справді захоплювали. А ще вишукані костюми, допрацьована сценографія – усе разом створювало відчуття професійного заходу. Зрештою, молоді артисти здобувають нагороди на престижних фестивалях і мають чим пишатися. Як-от вокальний гурт «Мелодія» з Білого Бору, який нещодавно виграв гран-прі, тобто найвищу відзнаку, IV Міжнародного конкурсу україноспіву «Диво-вишиванка» у Барселоні.

– Ми не сподівалися, що отримаємо аж таку високу нагороду, оскільки рівень був справді дуже високим – у конкурсі брало участь приблизно 70 ансамблів та солістів. Тому дуже тішимося, що здобули таке високе визнання і могли представляти Білий Бір та нашу школу в Барселоні, – радіють учасники гурту, які нещодавно завершили навчання у білобірській початковій школі.

Як відмітила голова журі Руслана Лоцман, діти з Білого Бору виконали пісню у триголосся, співали чисто та характерно, і тому отримали таку високу нагороду.

eprasa.pl 37ecd7aa5a

– Справді, ми дуже любимо виступати на різних конкурсах та фестивалях, але після такої нагороди зобов'язані ще більше працювати та вдосконалюватися, – каже горда з успіхів своїх вихованців керівниця колективу Галина Томич.

Пісня «Чорноморець», з якою гурт виборов гран-прі, прозвучала також у Кошаліні – тож не обійшлося без бурхливих оплесків. Нині Галина Томич працює з вокальними гуртами «Коліжаночка», «Веселочка» та «Вишиваночка», котрі виступали під час фестивалю.

Тим часом Андрій Дрозд, директор початкової школи й водночас хореограф, веде шкільний танцювальний ансамбль «Вітрогон». Його учасники теж побували в Барселоні й, звичайно, у Кошаліні.

З Білого Бору ще приїхала театральна група «Джерельце» з пророчим голосом Кобзаря. З нею працює Наталя Салань. Під час вистави хвилиною мовчання присутні вшанували пам'ять усіх загиблих під час війни в Україні.

Роль таких фестивалів для дітей та молоді важко переоцінити, і тому учасники колективів долають сотні кілометрів, аби протягом кільканадцяти годин бути разом зі своїми однолітками. Наприклад, з Більська-Підляського до Кошаліна – понад 600 кілометрів.

– Нам дуже важливо брати участь у таких заходах, бо тоді наші діти бачать, що є багато інших українських ансамблів і вони не єдині. Ми хочемо, аби вони пізнавали також фольклор інших регіонів. Від років спостерігаю, що більшість ансамблів, крім танців, виконує сучасну українську пісню. Тому під час фестивалів у Кошаліні та Ельблонзі намагаємося представляти підляські народні пісні або загальновідомі народні. Ми хочемо показувати щось своє, попри те, що у нас також є сучасний репертуар, оскільки діти беруть участь хоча б у конкурсі української пісні, – розповідає Єлизавета Томчук, керівниця ансамблю «Ранок».

Одна з дівчат з «Ранку» – Ніколіна співає в ансамблі майже 15 років, а почала ще в садочку. Їй подобається насамперед родинна атмосфера та те, що всі учасники відкриті до допомоги.

– Для дітей поїздка на фестиваль – це як нагорода. Діти дуже чекають на виїзд до Кошаліна. Вони люблять відвідувати наші гуртки «Світанок» і з радістю беруть участь у різноманітних програмах, – кажуть, погоджуючись одна з одною, вчительки Уляна Гриців, Світлана Хоменко та Ірина Яремчук із Лемборка. Їхні слова підтверджують Павло та Єва, які у Лемборку живуть вже понад сім років і охоче приїжджають на фестивалі у Кошаліні та Ельблонзі. А Денис, котрий мешкає у Польщі два роки й любить співати та танцювати, у майбутньому хоче стати співаком. Хлопець також талановитий актор – рік тому він зіграв у казці зайчика, і роль йому дуже сподобалася.

У Лемборку з дітьми працює аж троє педагогів: української мови, вокалу та хореографії. Це позначається на виступі дітей. Самі ж вчительки кажуть, що в них творчий тандем. За два роки праці однієї лише хореографки поставлено понад 20 танців, до яких залучено дітей віком від 4 до 18 років.

Відкриттям фестивалю став родинний гурт із Моронґа «Самі кращі», у якому виступають діти віком від 10 до 16 років, використовуючи різні інструменти: саксофон, тромбон, барабани, акордеон, скрипки та гітару. Усі члени гурту навчалися або навчаються у музичній школі й самі обирали інструменти.

10.

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Продовження з 8-9 сторінок

– Ми вперше виступали в такому складі, оскільки наш гурт постійно збільшується. На фестивалях ми звикли до співу, танців, театральних постановок, казок чи декламації віршів, а зараз запропонували щось нове й тішимося, що публіці сподобалося. Це щось інше, порівняно з тим, над чим у школах працюють на щодень. Тільки радіти, що діти хочуть займатися музикою, – каже Малґожата Марусяк-Лесик. А все почалося від пісні, яку члени гурту як несподіванку підготували на весілля свого дядька. Їм настільки сподобалось співати разом, що так вони грають майже три роки, а їхній дебют відбувся рік тому на дитячому фестивалі в Ельблонзі.

Робота з професійними керівниками дає результати – більшість учасників могла б підготувати цілий концерт, бо буває так, що в одному місті існує кілька творчих груп. Як у Кошаліні, де з дітьми працює Вікторія Федотова, яка веде дитячий хор «Первоцвіт», гурти «Інтонації» та «Мелодія», котрі успішно концертують на різноманітних подіях (усі три колективи виступили під час фестивалю). А ще диригентка заснувала хор «Майстерня пісні», який нещодавно здобув нагороду VII Балтійського конкурсу хорів «Pomerania Cantat», та гурт «ЗаЖиве». У Кошаліні ще створено скрипковий дует у супроводі фортепіано «Stakkato» та скрипковий «Cantabile», які також виступили під час фестивалю.

– Я дуже люблю співати, але трохи боюся сцени, – зізнається Богдана з гурту «Інтонації». Дівчинка приїхала до Мєльна після початку повномасштабного вторгнення росії до України. Її спогади про війну записано у книжці «То був не слон, а повітряна тривога» та у короткометражному фільмі «Кінець малювання принцес», які підготувало кошалінське товариство «Майстерня».

– Ми всі з різних куточків України: Маріуполя, Вінниці, Харкова, Херсона, Києва – і всі, як маленькі намистинки, зібрані однією ниточкою. Тому вирішили стати на культурний фронт і показати, що ми сильні, єдині та можемо нести красу. У гурті танцюють навіть дворічні діти, й всі ми прагнемо миру, – каже зі сльозами в очах Ірина Лук'янова, хореографка і водночас засновниця танцювального колективу «Намисто» зі Старґарда. У ньому танцюють діти з різних міст огорнутої війною України. Маленькі танцюристи захоплювали сучасною хореографією з елементами художньої гімнастики. Діти – уже вдруге в Кошаліні, фестиваль їм дуже подобається, однак хочуть уже повернутися до своїх домівок і запросити кошалінських дітей в Україну. Нині фестиваль дає таким дітям можливість відчути себе як удома.

Наскільки фестиваль потрібен, показує кількість учасників – цього року приблизно 350, а минулого – майже 500. Охочих взяти участь у фестивалі не бракує, і організатори вимушені, не лише з огляду на брак фінансів, але й надто розгалужену програму, ставити певні обмеження. Як зростає чисельність виконавців, так зменшується кількість глядачів. Зараз дитячі концерти відвідують переважно батьки, дідусі та бабусі юних артистів. Як зацікавити широку публіку? Це стає викликом для організаторів у всій Польщі. Бо не виконавська майстерність є проблемою – вона на дуже високому рівні.

Організатором фестивалю є Кошалінський відділ та гурток Об'єднання українців у Польщі. ●

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Павло ЛОЗА
Фото автора статті

Як мотивувати учнів, які вивчають українську як іноземну?

Зокрема, про це розмовляли у Перемишлі 7 червня учасники науково-практичного семінару «Навчальні видання МІОК-у: новітні підходи до викладання української мови».

У події взяли участь працівники Міжнародного інституту освіти, культури та зв'язків з діаспорою (МІОК) Національного університету «Львівська політехніка» та вчителі зі шкіл і пунктів навчання української мови, переважно з Підкарпатського воєводства.

З вітальним словом до учасників науково-практичного семінару звернулася Йоанна Баран, директорка школи з українською мовою навчання ім. Маркіяна Шашкевича у Перемишлі.

– Одним із важливих аспектів підтримки української ідентичності та освіти в Польщі є наявність українських шкіл. Ці освітні заклади створюють унікальну можливість для українських дітей та молоді здобувати освіту рідною мовою та зберегти зв'язок з українською культурою, – сказала директорка «шашкевичівки».

У ході зустрічі працівниці МОІК-у презентували підручники, які підготували для представників українських суботніх шкіл за кордоном. Це навчальні посібники «Мої друзі» (абетка, рівень А1), «Образки з Лесиного життя» (рівень В1), «Спіймай Сковороду» (рівень В1 – В2) та «Ключ до України: міста і люди» у двох частинах (рівень В2 – С1).

– Мову не треба вчити так, як колись навчали англійської, де ми окремо вивчали слова, граматику, часи – і не вміли скласти речення. Завдяки нашим підручникам намагаємося вчити словосполученням і показувати, у якому значенні вживаємо те чи те слово. В основі цих підручників лежить комунікативний підхід, – розповіла Галина Бойко з МІОК-у. Вона зазначила, що, працюючи над посібниками, їхній колектив досліджував підручники інших країн, наприклад, Польщі.

– Для нас головне, щоб дитина, починаючи вивчати мову, не відчувала, що вона її вивчає. Підручник призначений бути платформою для навчання та ігор дитини, де вона може навіть писати чи малювати, чи підібрати собі пісню. Він має бути більше до самостійного використання дитиною, – додала Галина Бойко.

Під час події гості з України розповіли, як працювати з виданнями та підлаштовувати їх до потреб авдиторії.

Виявилося, що ці підручники адаптовано й уже використовують для навчання іноземців. Це, зокрема, зробила Харківська академія образотворчого мистецтва, яка працює з підручником МІОК-у на заняттях зі своїми іноземними студентами.

– Коли почалася війна і багато українців виїхало, ми отримували запитання, чи є у нас програма для навчання мови дітей і підлітків у Португалії, Польщі чи Німеччині. Звісно, ми не можемо створити універсальну програму, тому що специфіка кожної країни своя і в міністерствах освіти у кожній країні різні підходи до викладання мови. Але наші підручники точно можна адаптувати під ту чи іншу групу, – зазначила Оксана Горда, старша наукова співробітниця МІОК-у.

Доповідачки поділилися й досвідом застосування методик інтерактивного читання на прикладі текстових матеріалів, запропонованих у посібниках; розкрили особливості вивчення української мови через пізнання народних традицій та розповіли про проведення етномайстерні під час Міжнародних шкіл україністики МІОК-у «Крок до України». Учасники семінару взяли теж участь у майстер-класі з водіння гаївок.

Працівниці Міжнародного інституту освіти, культури та зв'язків з діаспорою під кінець події подарували школі в Перемишлі підручник «Ключ до України: міста і люди» у двох частинах і навчальні посібники «Спіймай Сковороду» та «Мої друзі». Крім того, усіх присутніх запросили на Третій світовий форум українознавчих суботніх і недільних шкіл, що відбудеться 21-23 серпня цього року.

***

МІОК був заснований у 1992 році. Інститут працює для розбудови й зміцнення співпраці між Україною та її діаспорою у сфері освіти, культури, поширення знань про світове українство. МІОК досліджує й міграційні процеси. Партнерами МІОК-у, серед інших, є Світовий конгрес українців, Світова федерація українських жіночих організацій та численні українські громади за кордоном. ●

eprasa.pl 37ecd7aa5a

АНАЛІТИКА

Марта ЛЕВОСЮК-ОЛІЙНИК
Фото з сайту ukrainianworldcongress.org

Підсумки Саміту СКУ в Бухаресті

Продовження з попереднього номера

Голова Світового конгресу українців Павло Ґрод

Зміцнення громад, залучення політиків, допомога Україні

На сьогодні кількість українців, які мешкають за кордоном, значно збільшилась (до 25 мільйонів осіб). Громади світу зміцнюються і оновлюються завдяки новим членам. Це час, коли вже сформовані роками спільноти мають новий виклик, перед яким не можна схиляти чола. Це час, коли треба більше працювати, але також і час для всіх українців зрозуміти й поставитись з відповідальністю до майбутнього – свого, своїх дітей і громади. У гуртуванні – сила, так кажуть. Це час переформатування роботи та дій. Час, коли треба вибрати сильних лідерів і виховувати нових. Це час, коли старше покоління мусить передати свій досвід і бути компасом для молодих та тих, хто приїжджає і хоче знайти своє місце в новій реальності. Тепер ми маємо стати однією родиною (Global Ukrainians). На жаль, ніхто не зміг сказати, як це зробити. Така місія, яку виконуємо всі ми, залучені в діяльність громади, є дуже важкою. Більшість із нас не має кваліфікації для такої роботи. До того ж ідеться про громадську, волонтерську діяльність. Проте це не означає, що ми маємо вимагати, щоб хтось нам у цьому допоміг. Попередні методи праці, способи звернення до суспільства, культурна та освітня пропозиція вже стали застарілими й вимагають оновлення.

У наших громадах з'являються представники з України, котрі можуть нам показати, якою зараз є українська держава, як змінилася вона та її жителі. Це час, коли треба з ними спілкуватись і запрошувати до своїх команд. Часто це саме ті, хто працював у сфері культури чи освіти. Така взаємодія є легким способом навчитись чогось нового. Але ми мусимо бути до них відкритими. Мусимо також показати нашу спадщину та історію, яку плекаємо, бо вони про неї переважно не знають. Це праця для двох сторін, але в одній громаді. Відкритість, пошана, уміння слухати та потреба оновлення – цим мусимо керуватися. Україна розпочала проєкт, котрий триватиме до 2027 року, коли дуже сильний акцент буде зроблено на підтримку українців за кордоном, щоб вони не розчинялися серед інших народів, а залишались собою.

У попередньому матеріалі вже було згадано про новий міністерський відділ у справі питань світового українства, котрий очолює Мар'яна Беца. Україна тепер буде прислухатись до наших потреб і творитиме нові спільні освітні та культурні простори, проведе процес щодо можливості мати подвійне громадянство. Потрібним є реформування системи з отримання атестатів про вищу освіту, щоб українські дипломи були дійсними за кордоном без потреби нострифікації.

Дуже важливим у виборюванні своїх потреб як громади, як українського суспільства стає залучення політиків, котрі перебувають на нашому боці, мають схоже мислення. Вони можуть бути нашим голосом в урядах, парламенті та приватних розмовах між державними працівниками. Про наші потреби мають почути і з ними рахуватися. Мають про нас говорити в газетах, на телебаченні, соціальних мережах. Такими голосами також можуть бути самі громадяни держав – поляки, німці, данці та інші. Саме від них державні органи отримують сигнал, що суспільство вимагає від представників, яких воно обрало, дій, його голос має бути почутим. Політики повинні зрозуміти, що, коли допомагатимуть нам, ми будемо їх підтримувати, і це їм оплатиться. Громади в Аргентині, Данії, Франції, Австралії, Фінляндії та інших країнах уже використовують відкритість політиків до розмови з ними та наголошують на потребах своїх та України. Є результати і допомога. Це стає підтвердженням, що такі держави – не з росією, а демократичним світом.

Під час сесій було обговорено декілька методів, а також вказано організації, фонди та програми, які допомагають Україні. Підтримку надає СКУ у межах програми «Unite with Ukraine». На зібрані кошти, які пересилають донори та фонди, купують бойові машини, військовий одяг, дрони, медикаменти тощо. Дізнатись більше про цю програму або допомогти, пожертвувавши гроші, можна на сайті: unitewithukraine.com.

Під час конференції була також нагода познайомитись з українськими поліцейськими, які рятують людей у час і після обстрілу, надають першу допомогу постраждалим, захищають, викривають і фіксують воєнні злочини. Прикладом є загін Нацполіції «Білі янголи». Керівник тренінгового центру Головного управління Національної поліції Олександр Савченко розповів про досягнення таких вишколених поліцейських. Програма «Deep Dive», якою скористалися працівники поліції, – це «удосконалення оборонної освіти (DEEP), що надає індивідуальну практичну підтримку окремим країнам у розвитку та реформуванні їхніх закладів професійної військової освіти. Програма „NATO DEEP" сприяє розвитку оборонного потенціалу та інституційного прогресу шляхом підтримки викладачів, розробки навчального плану та діяльності й взаємодії „рівний-рівному". Зміцнюючи демократичні інституції, вона робить важливий внесок у зусилля НАТО щодо забезпечення стабільності в євроатлантичному регіоні та за його межами».

Українські закордонні товариства і фонди у всьому світі створюють збірки та проводять перемовини з різними

eprasa.pl 37ecd7aa5a

компаніями та муніципальними установами, щоб ті надали допомогу, речову або фінансову, як-от транспортні засоби для перевезення товару. В Аргентині, наприклад, не можна переказувати грошей з огляду на закон про запобігання відмиванню коштів, тому українці передають продукти харчування з довгим терміном зберігання. Там така їжа, як рис, каші, макарони, – на третину дешевша порівняно з Європою. Використовуючи свої зв'язки, українцям з Аргентини вдалося налагодити безплатне транспортування літаками, які надає одна з місцевих неприбуткових організацій. Таких прикладів багато, і українські громади в різних державах по-своєму організовують передачу гуманітарної допомоги в Україну.

Реформи та відбудова України

Вступ України до НАТО є дуже великим пріоритетом. НАТО дасть Україні гарантії захисту. Однак у зв'язку з цим звучить багато думок, що приєднання української держави до організації призведе до III Світової війни. Водночас неприйняття її стає причиною ескалації воєнних дій. президент росії стежить за тим, що робить Європа та світ, щоб допомогти Україні, і це для нього стає інформацією, як діяти далі. Світ має дати путіну чіткий сигнал, що далі йти не можна, бо ми сильні, Європа – сильна, і НАТО прийме Україну як члена.

Добре, що ми маємо впливових адвокатів, які вказують на потребу підписання договору з українською державою. Це, насамперед, Америка – там чути сильний голос наших союзників. Але праця кожного з нас у цьому процесі є не менш важливою. Щоб ефективно і одностайно говорити з політиками у своїх державах, нам потрібно сформувати відповідні повідомлення. Треба подолати стереотипи, створені росією. Вона, як тоталітарна країна, боїться демократії, голосу людей, громадян. Це люди рятували Україну в перші тижні й місяці після вторгнення. Це люди, громадяни інших держав, допомагали біженцям, котрі масово втікали від смерті. Це сила народу і це сила людства. Мусимо вірити та гуртуватись. Мусимо одне одного переконувати діяти, не сидіти і чекати на те, що прийде ворог та забере волю. Розуміння нашої сили дає поштовх до дій і знищення тоталітарних диктаторів. Демонстрація сили є інформацією для інших держав, що, якщо вони з нами, разом ми будемо потужною коаліцією й можемо багато чого змінити. Ми – не жертва, хоча й потребуємо допомоги. Лідерів, представників України потрібно підштовхувати до більшої участі в розмовах на світовому рівні, щоб наш голос був чутний і помітний.

Степан Колосівський, Марія Туцька та Михайло Шахмат під час візиту на саміт в Бухаресті

Україні необхідні реформи для входження в НАТО та Євросоюз. Це мусить відбутись. Українська держава мусить показати, що відкинула комуністичні впливи, відсторонила людей, котрі протидіють реформам та не хочуть змін. Що вона здатна змінитись на краще та відмовитись від усього російського.

Унаслідок бомбардувань електростанцій величезна кількість міст та регіонів страждає від браку електроенергії. Канадська організація запустила проєкт «Energize Ukraine», завдяки якому критична інфраструктура, як шпиталі чи школи, дуже швидко зможе відбудувати систему постачання енергії або встановити генератори. Завдяки розробленій схемі доставки буде закуплено елементи та вже готові пристрої, котрі передадуть або придбають безпосередньо в Україні. Це скоротить час відбудови. Кожен з нас може приєднатися до цього проєкту, зайшовши на сайт: energizeukraine.com.

Дуже цікавим заходом є вже вдруге організована конференція і виставка під назвою «Rebuild Ukraine». Цього року вона проходитиме у Варшаві 13-14 листопада. Туди з'їдуться всі охочі приєднатися до відбудови нашої держави: і ті, хто вже в цьому задіяний, і ті, хто потребує допомоги. Це буде зустріч з обговоренням потреб та рішень щодо відновлення важливих пунктів, щоб постраждалі міста, села, осередки могли якнайшвидше поновити ефективне функціонування. Відбудова вже триває, і це означає, що іншим державам важливо допомагати людям. Крім того, 24-25 червня також у Варшаві пройшла подібна конференція і виставка, але щодо питань здоров'я, ремонту медичної техніки і всього з цим пов'язаного. Зацікавлених запрошую зазирнути за посиланнями: rebuildukraine.in.ua і rebuildukraine-health.in.ua.

На завершення всіх робочих сесій виступив Євген Чолій, попередній голова Світового конгресу українців. Він згадав про важливу роль адвоката України за кордоном, у державах, де ми живемо, а також про необхідність звернення щодо передачі Україні заморожених коштів росії та її олігархів. Українська держава зараз переживає скрутні часи. Її борг становить 40 мільярдів доларів. Вона не може виділяти грошей для наших потреб. Проте це час, коли ми мусимо започаткувати культуру жертовності, думати про когось, не тільки про свої потреби. Важливо, щоб власники бізнесів, кредитних спілок, фондів почали будувати стратегію фінансування громадських організацій, котрі не можуть існувати без грошей, але працюють над забезпеченням культурних і навчальних потреб цих же підприємців і їхніх родин. Ми маємо діяти спільно і підтримувати одне одного, а також допомагати державі. А найважливішим є припинення геноциду українського народу і покарання злочинців, відповідальних за це страшне зло. Мусимо зробити так, щоб стало соромно бути росіянином, щоб представники цієї нації почувалися нацистами і відповідальними за все те, що зараз діється в Україні. ●

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Юлія КАМІНСЬКА
Фото з Вікіпедії

Вона вміла бути собою

Їй судилося стати жінкою, яка випередила свій час і вплинула на долю цілого покоління. Круті віражі та перехрестя її життя можуть стати сюжетом для захопливого історичного роману. Наталія Кобринська – перша жінка-письменниця Галичини, яка стояла біля джерел українського фемінізму, її називали піонеркою українського жіночого руху, вчителькою і наставницею Ольги Кобилянської та Лесі Українки. Невпинний хід історії породжує розвиток сміливих ідей у різних царинах буття. Правдолюбка, дослідниця, інтелектуалка, яка читала величезну кількість літератури різними мовами, Наталія Кобринська через все своє життя пронесла переконання: вільна жінка – освічена жінка.

Народилася Наталія Озаркевич (дівоче прізвище) 8 червня 1855 року в селі Белелуя Івано-Франківської області (тоді Станіславщина). У родині дотримувались українських традицій, цінували ґрунтовну освіту. Її дід Іван Озаркевич був знавцем і шанувальником української народної творчості, визначним культурним діячем, меценатом, знаним у Галичині театральним аматором. Батько – поважна особа – священник та депутат Галицького сейму. В родині було п'ятеро дітей: старший брат Володимир став священником і відомим культурно-громадським діячем, брат Євген був одним з найвідоміших лікарів у Галичині, брат Лонгин став відомим адвокатом, сестра Єроніма займалася просвітницькою діяльністю. Синам батько забезпечив університетську освіту.

Священницька родина – осередок освіти та культури

З дитинства Наталія Кобринська звикла багато і спрагло читати, сімейна бібліотека була великою і різножанровою. Цінними стародруками з родинної бібліотеки користувався сам Іван Франко. Своїм дочкам Наталії та Єронімі, на відміну від синів, батько не міг дати вищої освіти, тому що в Австро-Угорській імперії жінки не мали доступу ні до університету, ні до гімназій. Але домашня освіта дала Кобринській знання, достатні для того, щоб читати європейську класику та сучасників в оригіналі або в перекладі німецькою. Наталія була татовою дочкою, його улюбленицею. Окрім української та російської, вона добре знала німецьку, французьку та польську мови. Ще у юному віці саме книжка стала поштовхом до ідейного переконання й подальшого усвідомлення ролі жінки у суспільстві. Дім Озаркевичів був осередком української культури: в домі часто збиралася молодь, читали літературні твори, звучало фортепіано. На Галичині родини священників завжди були взірцем високої культури, освіти, національної ідеї. Якось допитлива донечка відшукала у підвалі будинку книжки, які не були вже для батька цікавими та цінними. Звісно, Наталія їх прочитала і побачила певні суперечності – чому жінка має коритися чоловікові? Адже в родині Озаркевичів панувала рівність і взаємоповага між батьками, а останнє слово нерідко залишалося за мамою. В родині Озаркевичів виховувалась ще двоюрідна сестра Наталії – Софія Окуневська, яку після смерті матері віддали на виховання у сім'ю Івана Озаркевича. Дівчина росла в компанії старшої двоюрідної сестри Наталії. Відтак Софія Окуневська та Наталія Кобринська вступили до вишу у Цюриху (Швейцарія). Перша – на медицину, друга – на економіку. Це сталося 1887 року.

Коли Наталії виповнилось 19 років, вона одружилася з Теофілом Кобринським, теологом, талановитим співаком і композитором. В них було вісім років щасливого і гармонійного подружнього життя, яке вони присвятили громадським та суспільним справам. Наталія Кобринська вбачала своє призначення не у хатній роботі та виконанні вузького кола домашніх обов'язків, а у служінні своєму народові, «реформі жіночого ґаздівства». Тобто вона свідомо відмовилась від класичної ролі жінки як домогосподарки. Теофіл повністю поділяв погляди молодої дружини, був її порадником, однодумцем, справжнім другом. «В Галичині добрих ґаздинь багато, а трудівниць духу мало», – говорив Теофіл Кобринський. Але, на жаль, сімейна ідилія була недовгою... 1882 року його життя раптово обірвалося. Смерть коханого чоловіка стала страшною втратою, перекресливши миттєво всі подальші плани і перспективи. Наталія у найгіркіший день свого життя обрізала пишні коси і поклала в домовину чоловіка. До кінця залишалася вірною своєму чоловікові, не пов'язавши свою долю більше ні з ким.

Аби якось розрадити і витягнути доньку з важкого психологічного стану, люблячий батько везе Наталію до Відня, де вона входить до літературного студентського українського кола «Січ». Саме «січовики» спонукають Наталію Кобринську почати писати. Так, 1883 року з'являється перша повість «Пані Шумінська» (перейменована згодом на «Дух часу»), де влучно і промовисто Кобринська змальовує непокору онучки головної героїні усталеним традиціям, яких має дотримуватись жінка. Вона не хоче сидіти вдома і в'язати шкарпетки, натомість вона хоче вчитися.

Еволюція свідомості вільної жінки

Отже, провідною ідеєю діяльності та творчості Наталії Кобринської стало питання становища жінки у суспільстві та шляхи його покращення. Формування і виховання серед українського жіноцтва почуття власної

eprasa.pl 37ecd7aa5a

гідності, національної самосвідомості, бажання вчитися і здобувати освіту – це були ключові теми її творів та виступів. 1884 року в Станіславові вона ініціювала появу Товариства руських жінок. Кобринська так формулювала завдання «Товариства»: «Ми поклали собі метою впливати на розвій жіночого духа через літературу, бо література була всебічним образом ясних і темних сторін суспільного ладу, його потреб і недостатків». Вона наголошувала: «Я через літературу дійшла до зрозуміння жінки в суспільстві – тож хотіла і других повести за собою». Перший з'їзд Товариства відбувся 8 грудня 1884 року, цю дату вважають початком українського жіночого руху. Наталія Кобринська мала чудові ораторські здібності, її палкі промови завжди слухали, затамувавши подих, адже вони були неймовірно сміливими як на той час, новаторськими, розширювали обрії світосприйняття. Також в її виступах переконливо звучала ідея щодо необхідності культурного об'єднання жінок західноукраїнських земель з Наддніпрянською Україною.

1884-1895 роки – період найактивнішої та найплідніщої літературної діяльності Наталії Кобринської. Відтак 1884 року з'явилося її оповідання «Задля кусника хліба», яке високо оцінив Іван Франко. Починаючи з 1885 року, вона активно листувалася з представниками української інтелігенції, мріяла про видання українського жіночого альманаху. У цій справі їй активно допомагав Іван Франко. І ось 1887 року мрія здійснилася: у Львові вийшла перша збірка альманаху «Перший вінок». На титульній сторінці були зазначені імена Олени Пчілки та Наталії Кобринської. За словами письменниці, історична цінність альманаху полягала в тому, що в ньому було зібрано думки й міркування жінок-письменниць про роль та місце представниць прекрасної статі у суспільстві, де урівнювалися права «національні і громадські», встановлювалася рівність між «русинкою та чоловіком». Аби знайти своїх однодумиць і залучити їх до спільного складання жіночого часопису, Наталія Кобринська написала понад 400 листів і адресувала їх жінкам у різних куточках України. Це була свого роду «сізіфова праця», бо відгукнулося зовсім небагато жінок. До альманаху було включено 45 творів різних жанрів 17 авторок із Галичини та України. Іван Франко не оминув увагою появу альманаху, високо оцінив «першу цього роду в українській літературі книжку, що є явищем надзвичайно важливим і симпатичним». Часопис жіночої творчості «Перший вінок» містив твори Лесі Українки, Олени Пчілки, Чайки Дніпрової, Людмили Старицької, Ганни Барвінок (Олександра Білозерська – дружина Пантелеймона Куліша), Уляни Кравченко, Анни Павлик, Софії Окуневської, Олесі Бажанської. Зі сторінок цього альманаху прогресивні жінки зверталися зі сміливою і майже безпрецедентною на той час ідеєю дозволити жіночу університетську освіту. Кобринська ініціювала також збір підписів під петицією до австрійського уряду з вимогою допустити жінок до вищої школи. Підписи збирали в багатьох областях Західної України. Саме Наталія Кобринська однією з перших у Галичині почала організовувати дитячі садочки, щоб частково звільнити жінку. Відома сподвижниця українського жіночого руху та педагогиня Софія Русова продовжила справу Кобринської: «Визволення жінки не є акт фемінізму, а такий же природний вияв політичної та культурної соціальної еволюції, яким був акт визволення кріпаків, муринів».

У мистецьких колах Кобринську називали «верховинською естеткою», до її порад дослухалися відомі українські художники. Аристократів вона приймала у сукні з треном, демократів – у хустці на голові, але добирала відповідну і дбайливо вив'язувала перед дзеркалом.

Покровителька жіночих доль

У 1893-1896 роках Наталія Кобринська втілила велику і вагому ідею – організувала видавництво «Жіноча бібліотека», видала три книги альманаху «Наша доля». Вона планувала розширити цю бібліотеку творами українських та зарубіжних жінок-письменниць, які б показали у своїх творах успішних героїнь, активно залучених у суспільну діяльність – освітню, громадську, культурну, політичну. Світова війна перервала працю над цим проєктом, ще й безпосередньо зачепила письменницю. 1915 року її було заарештовано та звинувачено у шпигунстві на користь Росії. Своїми зусиллями допоміг і врятував від австрійського концтабору адвокат, відомий український письменник Андрій Чайковський.

1918 року Наталія Кобринська підготувала збірку «Воєнні новели», в яких передала біль і трагізм долі українського народу, поділеного кордонами, втягненого у війни за чужі інтереси, де брат воював проти брата.

Знаковим фактом біографії Наталії Кобринської була дружба з Ольгою Кобилянською – однією з її учениць та послідовниць. Вони часто бачились, підтримували одна одну, наснажували. Кобилянська теж поділяла феміністичні погляди і вважала, що жінка має бути насамперед особистістю – інтелігентною, освіченою, самодостатньою. Наталія Кобринська переконала Ольгу Кобилянську писати свої твори не німецькою мовою, а саме українською. Згодом Кобилянська присвятила Кобринській один зі своїх найкращих творів – повість «Людина».

Упродовж усього життя Кобринську непокоїла тема українського жіноцтва, боліло її серце... Вона багато їздила з виступами, була щира і відкрита до нових обріїв у спілкуванні, любила людей, саме вони та їхні погляди були її найціннішим відкриттям.

Наталія Кобринська хворіла на тиф. Взимку, коли лютували січневі морози й заметілі, до одинокої письменниці по кілька днів ніхто не приходив. Трагічно закінчилося життя світлої та альтруїстичної жінки. Її знайшли мертвою в один з таких січневих днів. Датою смерті вказали 22 січня 1920 року. Як це часто буває, лише після смерті видатної особистості її працю оцінюють та визнають. Писали, що жінки втратили «велику Каменярку на новому визвольному шляху». Сама ж письменниця, ніби прагнучи відчути полегшення десь у вічності, заповіла написати на надгробній дошці: «Мене вже серце не болить». Попри виклики жорстокої доби Наталія Кобринська зуміла залишитися собою. Її слова й досі не втратили актуальності: «Вихвалюваний так часто європеїзм не повинен полягати на підпорядкуванні нашого духу чужині, на нехтуванні всього, що своє, він має базуватися на вмінні піднести себе і свою національність до висоти європейської культури; цього не досягнемо ніколи, доки не навчимося бути собою». ●

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Борис ЛЕМКІВСКИЙ

Традиция

Наступном важном частком традициі єст вінчаня. Діти не родили бы ся, кєд молоды люде не творили бы новых родин, в метрикальных книгах находит ся дуже інтересных інформаций о традициі ставаня під вінці. Не підповідят як долго весільникы ся гостили, але завдякы ним знаме, же не кажде весіля зачынало ся в суботу, так як до недавна більшіст нашых. В вісемнадцетім столітю весіля могло зачати ся буд-якого дня тыжня. Найчастійше вінчали ся в середы (21 весіль) и неділі (18), а найрідше в четвергы и пятниці (лем 7 и 6 весіл). Третім дньом тыжня, в котрім под конец XVIII столітя нашы предкы часто ставали в церкви під вінцями, была середа (13 вінчань), в понедількы и суботи было іх недуже менше (11 и 10 сопружеств). Гладышівскє весіля аджы в XX столітю могло зачати ся в каждім дни тыжня (в книгах вдало ся мі дійти лем до 30-х років), товды найчастійше молодята під вінцями ставали в неділі, четвергы и віторкы (38 + 20 + 18). В пятницю зачало ся лем єдно весіля, 10 в суботу, и по сім в понедільок и середу.

В XIX столітю головным дньом вінчань нашых предків стала ся неділя. В I половині того столітя весіля в неділю зачало ся 113 разы, 75 пар повінчало ся в понедільок. В іншых днях было юж менше вінчань, в четвер – 30, в вівторок – 26, в суботу – 25, в пятницю – 12 и найменше в середу – лем 6. В II половині того столітя юж жаден ден не міг ся рівняти до неділі. В ден Господній товды повінчало ся аж 142 сопружеств, наступныма днями были: віторок, четвер и понедільок, (35 + 26 + 21), а на кінци зас была пятниця и середа (10 + 9).

Кєд иде о місяці, то нашы предкы мали два головны весільны часы. Найчастійше кінцьом XIX столітя стан цивільний зміняно в осени (в листопаді было 28 вінчань и 10 в жовтни), другым выбором для входжыня в сопружество была зима (26 вінчань в лютім и 12 в стычни). Яко третій час весіль сьміло мож дошмарити ищы май (14 вінчань). Крім місяцы, вышше згаданых, в моім селі під вінці стало товды ищы лем 6 пар, 3 в липци и по єдній в квітни, червци и серпни. Адже нашы предкы вінчали ся товды, коли не было посту и великых та пильных робіт на ґаздівці. Груден все был безвесільным місяцьом, бо єст то час филипівкы. Мож повісти, же нич ся не змінило аж до 1947 рока, все на першім и другім місци был листопад (котрого нашы єґомосьці называли тіж падолистом) и лютий. В II половині XIX столітя замінили ся лем місцями (в I половині 113 + 93, а в другій 55 + 86), так тіж было в XX віці, де аджи ріжниця на користь лютого зросла (17 + 38). В I половині XIX столітя на третім місци был марец (21 вінчань), а в другій май (29), який в XX віці тіж был третім найулюбленійшым місяцьом вінчань нашых предків (15 весіль), о пят вінчань менше было товды в жовтни. На початку XIX столітя на 4-м місци ексекво были аж штырі місяці: стычень, май, червец и жовтень, в II половині на тім місци был жовтень (з 28 вінчанями). Недуже менше весіль товды было в червци, бо 22. В іншых місяцях, вышше невиміненых (груден ся не рахує), в XIX віці было юж менше весіль, в I половині были ныма: липец, серпень, квітень и жовтень (7 + 6 + 4 + 2), а в другій: вересень, марец та квітень, липец и серпень (12 + 11, та 4 + 4 + 4). В XX столітю, в тім штом нашол, весіля роблено ищы в: червци, серпни, вересни, марци и липци (7 + 5 + 4 + 2 + 2). Тепер не є іх не лем в грудни, але и в стычни и в квітни.

Товды сьвідкове тіж были и тіж записувано іх в книгах, так як и гнеска. Товды сьвідками были лем ґаздове, медже нима ниґда не было жадной жены. Найчастійше было іх двох, тры раз был лем єден сьвідок и лем два разы было іх трьох. Адже традиция записуваня сьвідків вінчаня кус лем ся змінила. Гнеска тіж маме іх двох, але юж не сут ныма шовтысе, ци іншы важны ґаздове, а дакий товариш и товаришка молодят, та іхні ровесникы.

Під конец XVIII столітя и на початку XIX під вінці ставали часто барз молоды люде. Наймолодша молодиця мала 14 років (7 червця 1806 рока 14-літня *Іріна* одружила ся з 18-літнім *Єронимом*, а єй ровесниця Анна же-

eprasa.pl 37ecd7aa5a

ном Василя остала 10 листопада 1808 рока). 15-літня Єва замуж за *Андреаса* выходила 15 лютого 1811 рока. Малолітных молодиць товды не бракувало, більше як десят мало лем 16 років, купета было тіж 17, 18 и 19-літных. Пак мусіло змінити ся право, бо 23 лютого 1834 рока при вінчаню 20-літньой Пелагіі Федорко такє записано: *pozwalam w przytomnosci zwyz pominionych swiadkow Corce moiey na Małzenstwo + Andrzey Fedorko*. Крестик при няню молодиці єст його підписом, решту записали парох (*Subscripsit Parochus loci*, адже: Записал парох місця – то свого роду урядова печат). Од того часу кєд вінчаны не мали 24 років, мусіли мати згоду родичів (по 23 лютого 1834 рока лем при девятох першых малолітных молодятах не маме того роду додатковых вписів). 27 лютого 1842 рока Грицьо, маючый 23 рокы и 10 місяци, женит ся з 22-літньом Євом и єґомосьць, записуючый іхнє вінчаня, написали: *Niżey podpisani przy swiadkach wyżey wyrażonych zezwałamy dzieciom naszym na małżenstwo +Iwan Kriak; +Iwan Kotyk – oycowie*. Дехто з нашых предків того роду «купуваня років» скорше полагоджал в урядах. При 14-літній Катрені 15 листопада 1835 рока, выходячій замуж за Теодора, записано: *Consnsus Institutio pupilaris reperit in actis Kancelaribus d^to^ 4 9bris 1835* (Згода Уряду суспільного находит ся в актах Канцеляриі, ден 4 листопада 1835 р.).

Молодята не все были молодыма людми. В книгах маме барз дуже вдів и вдівців зас стаючых під вінці. Што цікаве, наймолодша вдова мала лем 17 років: Пелягія Петришын покійного Теодора и Агапіі Петришын дівка, в першім сопружестві Василя Худобы жена (*Pelagia Petryszyn defundi Theodoris et Ahaphiae Petryszyn filia, 1° Voto Basilii Hodoba uxor*) 9 марця 1834 рока другий раз выходила замуж и згоды родичів при єй вінчаню не записано. Єднако при Татянні, маючій 23 рокы (*Tatianna derelicta vidua post p.d. Andream Gełeta, filia Basilii Skrypak rustici et Ahaphia nata Joanne Car* – Татянна остала вдовом по б.п. Андрию Ґелеті, дівка Василя Скрипака селянина и Агапіі родженой од Йоана Царя), 2 мая 1847 рока стаючій під вінці з Теодором (30-літнім вдівцьом) єґомосьць записали: *Niżey podpisany przy swiadkach wyżey wyrażonych zezwalam córce moiey na małżenstwo +Wasyl Skrypak – oyciec*. Кєд 18 лютого 1841 рока першый раз ставала під шлюбний штаєр (вельон), мала лем 16 років (адже народила бы ся в 1825 році, товды 2 мая 1847 рока мала бы лем 22 рокы, а не 23 як єй єґомосьць записали – ріжниця бере ся хыбаль одталь, же народила ся 9 стычня 1825 рока, та того самого дня была охрещена) и мала згоду вітця (*Podpisany przy swiadkach wyżey wyrażonych zezwałam córce moiey na małżenstwo +Wasyl Skrypak, oyca podpisał F. Przysłopsky Administr* – адже єґомосьць). Не все єґомосьці писали по-польскы ци по латині, в II половині XIX столітя сеса аднотация написана єст по-нашому. 17 мая 1885 рока при вінчаню Ваня, маючого 23 рокы, записано: *Малолітному позваляє отецъ Теофиль Дзямба при повыжших свьдкахъ*. Што цікаве, *Теофиль Дзямба* в рубриці вітця записаний єст яко: *Theophili Dziamba*. Так само было з няньом його жены, 17-літній Теклі згоду на вінчаня з Ваньом дає Климентъ Михалякъ (*Малолітной позваляє отецъ Климентъ Михалякъ*), але в рубриці нянів то *Clementis Michalak*.

Адже жыва традиция змінят ся разом з нами, незмінна єст мертва. ●

РЕЦЕНЗІЇ

Дарка Озерна, «Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя». Yakaboo Publishing, 2020. – 160 с.

Дарина ПОПІЛЬ

«Здорова» книга для сучасних українців та українок

Закордонний ринок книговидавництва вже давно завантажений, а може, і перезавантажений книгами про здоровий спосіб життя. Лікарі, психологи, дієтологи, коучі хорошого самопочуття публікують найрізноманітніші видання на будь-який смак. Багато серед такої продукції не обґрунтованої науково інформації та навіть шкідливої, яка пропонує читачам якісь магічні таблетки від всіх проблем на світі або ж дивні дієти. Проте є й дуже вартісні книги, що потрапляють у перекладах і до українського споживача. Як приклад, можемо назвати видання «Чому зебри не страждають на виразку» Роберта Сапольського або ж «Несподівана радість тверезості» Кетрін Ґрей. Найприємнішим є те, що останнім часом до тем здоров'я, медицини почали звертатись й українські автори. І виходить це у них якісно, доступно та цікаво. Важливою та вкрай інформативною книгою є «Медицина доказова і не дуже» Андрія Сем'янківа (MED GOblin). Сьогодні ж ми розглянемо фактично посібник зі здорового способу життя «Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя» біологині, наукової журналістки Дарки Озерної. Ця книга комусь відкриє багато нового та необхідного для здоров'я, а для інших стане гарною підбіркою та підсумуванням важливих порад та орієнтирів.

Всесвіт сучасної інформації безмежний. В інтернеті у вільному доступі можна знайти який завгодно рецепт. Блогери на всі сторони роздають поради про те, як правильно спати, митись чи шукати собі половинку. Важливим для людини є вміти цей безкінечний потік інформації фільтрувати та аналізувати. Адже іноді можна просто загубитись у рекомендаціях, що нерідко суперечать одна одній. Особливо багато розбіжностей на тему здорового способу життя сучасної людини.

18.

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Закінчення з 17 сторінки

У цій сфері найкраще спиратися на думки не псевдофахівців, а спеціалістів, що вивчають людський організм та підтверджують свої висновки доказовою наукою та медициною. Такий підхід, на перший погляд, може видатись нудним. І ось тут перша цінність книги «Ви це зможете!». Авторці вдалось у дуже легкий, доступний спосіб, з гумором та креативністю подати матеріал про здоровий спосіб життя. Дарка Озерна опирається на різноманітні дослідження та наукові статті як закордонні, так і українські. З тексту відчутно, що авторка проаналізувала величезну кількість матеріалу і нам його презентує вже адаптованим та «пережованим», аби інформація сприймалась та засвоювалась легко та приємно.

Наступний бонус видання у тому, що книга зорієнтована сама на сучасних українців. Дослідниця враховує абсолютно всі фактори: українську історію, міфи радянської медицини, генетичні фактори та навіть те, як можуть впливати такі перманентні стреси, як війна, на наше здоров'я (книга була видана у 2020 році, російсько-українська війна розпочалась у 2014 році).

Отже, авторка пропонує нам сім основних складових здорового способу життя, але перед тим, як їх представити, пропонує зробити швидкий аудит свого фізичного та психічного здоров'я. А саме: чесно відповісти собі на питання, в якому стані ваше самопочуття, тіло, розум. Чи задовольняють вас індекс маси тіла, рівень енергії, якість сну. Згодом біологиня коротко розвінчує основні міфи про здоровий спосіб життя, як ось «щоб бути здоровим, слід витратити чимало грошей і часу, а ще витерпіти багато болю». Опісля такого вступу переходимо до 7 розділів і водночас 7 кроків до здорового способу життя.

Крок 1. Вибір. Авторка описує мистецтво усвідомленого вибору, що допоможе нам краще розуміти своє тіло, знати свої смаки, слабкості, відстежувати, що ми робимо за звичкою, несвідомо. У цьому розділі також описуються справжні причини наших негараздів: недосипання, поганий приклад оточення, зависокі очікування, дезінформація. Останній пункт розгорнутий на судження правдиві та вигадані. Тут можна почерпнути багато корисного. Наприклад, вигадка: всі йогурти корисні. Правда: солодкі йогурти шкідливі, бо містять багато цукру.

Крок 2. Харчування. Цей розділ особливо важливий, адже ми – це те, що ми їмо. Багато уваги авторка приділяє балансу у харчуванні. Звертає увагу на те, що їжа має бути різноманітною, описує тарілку здорового харчування. Тут знову ж таки важливим є те, що дослідниця враховує саме українські особливості харчування, тобто некорисні звички: як-от їсти все з хлібом, споживати багато ковбаси, смажити на олії чи випивати алкоголь з друзями вдома на кухні (тому що так дешевше, «душевніше» і випити можна більше).

Крок 3. Вага. У цій частині книги ми довідаємось, які гормони впливають на нашу масу тіла, як їх правильно врегульовувати, щоб добре почуватись і не поправлятись. Корисною є таблиця, завдяки якій можемо перевірити свою вагу і визначити, чи є вона в межах потрібної норми, а саме такої, щоб бути здоровим. Даний розділ також розповість нам про калорії та переваги інтервального голодування (останній пункт для авторки цієї статті став відкриттям, адже чомусь завжди думала, що користі інтервального голодування суттєво перебільшені). «Не робіть собі нерви через кожну калорію», – закликає авторка, а ми переходимо до наступного кроку.

Крок 4. Стрес. Цей розділ мабуть є найважливішим для українців зараз. Адже ми вже роками живемо в перманентному стресі через війну. А через стрес усі процеси в організмі починають «ламатись». Авторка закликає нас опановувати свій стрес, особливо той хронічний, адже саме він є дуже шкідливим для здоров'я. З некерованого стресу проростають шкідливі звички, такі як споживання алкоголю, куріння, переїдання. А вони зі свого боку ще більше погіршують самопочуття людини. Одним з основних способів боротьби із хронічним стресом є фізична активність. Також варто більше перебувати на свіжому повітрі, багато гуляти. Не потрібно себе виснажувати інтенсивними тренуваннями, корисними будуть і їзда на велосипеді чи довгі прогулянки. Цей розділ навчить нас бути уважнішими до своїх емоцій та переживань.

Крок 5. Фізична активність. Ну ось, ми вже знаємо, що фізична активність допомагає знизити хронічний стрес. А цей конкретний розділ має на меті нас переконати остаточно в тому, що без фізичної активності ми не будемо ні здоровими, ні щасливими. Довідуємось про те, що дуже великої кількості хвороб та проблем зі здоров'ям можемо просто уникнути, якщо будемо фізично активними. Хвороби суглобів, інсулінорезистентність, деменція, зір, м'язи, сон, тривожність, навіть профілактика закрепів – на це все ми можемо вплинути, якщо будемо фізично активними. Авторка радить помалу вводити активність у всіх рівнях свого життя. Проходити частину дороги на роботу пішки, використовувати сходи, а не ліфт, хапати кожну можливість для руху, коли гуляєте з дитиною чи навіть на роботі. Ідеальним та універсальним видом активності є танці. Вони не лише допоможуть тримати себе у формі, але й є чудовою профілактикою розвитку депресії. Тож танцюймо, де б ми не були. Також авторка зазначає, що фізична активність необхідна всім, і розвінчує декілька міфів на тему заборон активності. Наприклад, пише про те, що фізична активність є важливою для вагітних жінок (звичайно, якщо цьому немає протипоказань від лікаря).

Крок 6. Сон. Коротке резюме цього розділу – без якісного сну просто неможливо бути здоровим. Сон є основою всього, у сні ми відновлюємось, перезавантажуємось, перепрограмовуємо усі клітини свого організму. Авторка розповідає, що відбувається з нашим організмом, якщо ми недосипаємо, не входимо у фазу глибокого сну. Від недосипання можуть розвинутись такі хвороби, як діабет 2-го типу, зниження імунітету і знову ж таки нам загрожуватиме хронічний стрес і навіть депресія. Сучасна людина не завжди дбає про гігієну сну, а згодом потерпає від цього. З «сонного» розділу отримуємо перелік лайфхаків як продуктивно допомогти собі при порушенні сну. Одним з ключових правил є таке, що наша спальня має бути місцем лише для сну (або для любощів). Не варто у спальні дивитись телевізор, «зависати» в ліжку в смартфонах. Спальня – для релаксу, ліжко для сновидінь. Для сну важлива навіть температура в кімнаті (18-20 градусів – найкраща, українці ж полюбляють суттєво «перегрівати» свої спальні), подушка, на якій ми спимо, те, що ми їмо чи п'ємо ввечері. Отже, ми вже дові-

eprasa.pl 37ecd7aa5a

дались, що здоровий сон – це основа здоров'я загалом, і вже досить обізнаними переходимо до заключного кроку книги.

Крок 7. Здоров'я. Саме заради здоров'я ми і звернули увагу на це видання і розповідаємо вам про нього. У цьому заключному розділі ми будемо відштовхуватись від, здавалось би, усім відомої істини про те, що хворобам легше запобігти, ніж згодом їх лікувати. Та чи всі українці прислухаються до цієї мудрої фрази? Мова йде, наприклад, про вакцини і про те, що багато українців дуже упереджені щодо вакцин. Якщо ви також не довіряєте вакцинам, радимо ознайомитись з фактами щодо їхньої дії, викладеними у книзі. Авторка теж зазначає, що в Україні досі не є популярними, особливо серед старшого покоління, профілактичні обстеження та аналізи. Маємо докладний опис, що саме, в який спосіб і як часто варто перевіряти. З цього розділу можна отримати багато важливих інсайтів. Для жінок буде корисним довідатись, як правильно перевіряти молочні залози. Більшість вважає, що УЗД молочних залоз є дуже інформативним дослідженням. Виявляється, це не зовсім так. Дізнаємось також про низьку ефективність деяких застарілих в Україні діагностик, як-от флюорографія. Важливим є пункт, в якому прочитаємо про те, як спілкуватись з лікарями та зрозуміти, чи кваліфікований перед вами спеціаліст.

Пройшовши з Даркою Озерною 7 кроків до здорового способу життя та отримавши безліч корисної та цікавої інформації, розуміємо, що до нашого здоров'я потрібний комплексний підхід. Бути здоровим насправді не складно, якщо опиратись на базові правила, які перестануть нас лякати, якщо ми зробимо їх своєю звичкою. А це ж прекрасна звичка, яку варто в собі розвинути – ворогам на зло бути психологічно та фізично здоровими українцями та українками.

Гарним бонусом книги є те, що опісля кожного розділу-кроку ми знайдемо QR-коди, завдяки яким отримаємо ще більше цікавої інформації, що допоможе нам тішитись щасливим та здоровим життям та мати силу, аби працювати на благо перемоги. ●

ДОРОГІ ЧИТАЧІ! Можливе запізнення газети залежить не від видавця, а від пошти. Нагадуємо, що замовлення на передплату приймає також Kolporter (kolporter.com.pl).

Редакція

ОГОЛОШЕННЯ

Вітаємо нашого Тата

ОЛЕГА ГНАТЮКА

якому виповнюється 80 років.

Бажаємо міцного здоров'я, здійснення усіх планів та Божого благословення.
Нехай Пречиста Богородиця окриває Тебе своїм омофором.

Многая і благая літа!

Уляна і Оксана з родинами

Преосвященний Владико Володимире

Прийміть від Товариства IV Загальноосвітнього ліцею в Лігниці найсердечніші вітання з нагоди ювілею 25-ліття єпископської хіротонії і пастирського служіння Українській греко-католицькій церкві та українській спільноті у Польщі.

Лігницький IV ліцей, якого Ви є випускником, закінчили сотні молодих українців, які стали свідомими своїх повинностей перед громадою. Це майбутні вчителі, науковці, священники, художники, організатори культурного і духовного життя нашої громади у Польщі та за її межами. Місія лігницької школи, а саме відродження та збереження українського духовного світу у всій його різноманітності, найповніше проявилася у Вашій особі.
Сьогодні, в день Вашого ювілею, дякуємо Богу за дар Вашого служіння, а Вам – за Вашу працю, наполегливість та жертвенність.
Бажаємо многих літ, здоров'я та сил для здійснення усіх Ваших задумів і планів.

Управа Товариства IV Загальноосвітнього ліцею в Лігниці

Наше Слово **Adres:** Redakcja "Nasze Słowo", ul. Kościeliska 7, 03-614 Warszawa, tel.: **biuro redakcji** – tel./fax 22 677-88-10, +48 510-162-854, redaktor naczelny – 22 677-88-11, sekretarz redakcji – 22 677-84-46, redakcja – 22 677-84-45. **E-mail:** redakcja@nasze-slowo.pl, prenumerata@nasze-slowo.pl, ogloszenia@nasze-slowo.pl Internet: www.nasze-slowo.pl **Kolegium Redakcyjne:** Piotr Tyma, Paweł Łoza, Tetiana Daniuczenko, Anastazja Krawczuk. **Zespół redakcyjny: zastępca redaktora naczelnego** – Paweł Łoza, **sekretarz** – Tetiana Daniuczenko, **redaktorzy** – Igor Szczerba (Warszawa), Anna Winnicka (Koszalin), Grzegorz Spodarek (Kętrzyn), Katarzyna Komar-Macyńska (Przemyśl), redaktor stylistyczny – Anna Russu, redaktor techniczny – Olga Michaluk, **biuro redakcji** – Katarzyna Stepan. **Współpracownicy:** Anastazja Krawczuk (Warszawa), Stefan Migus (Olsztyn), Piotr Andrusieczko (Kijów), Ludmiła Łabowicz (Białystok), Olena Humeniuk (Kijów), Adam Wiewiórka (Legnica), Daryna Popil (Warszawa), Władysław Graban (Krynica Zdrój), Piotr Wirchniański (Gładyszów).
Wydawca: Związek Ukraińców w Polsce, ul. Kościeliska 7 03-614 Warszawa, tel.: 22 679-96-77 (sekretariat), E-mail: sekretariat@ukraincy.org.pl, biuro@ukraincy.org.pl Internet: http://ukraincy.org.pl **Fotoskład:** Redakcja „Nasze Słowo" **Druk:** Drukarnia „Efekt". Nakład 2000 egz. Pismo dofinansowano ze środków budżetu państwa Związek Ukraińców w Polsce, ul. Kościeliska 7, 03-614 Warszawa.
Konto bankowe dla wpłat w PLN: 47 1160 2202 0000 0000 5515 6292
Konto bankowe dla wpłat w EURO, CAD: IBAN: PL47 1160 2202 0000 0000 5515 6292 BIC/S.W.I.F.T.: BIGBPLPWXXX Bank Millennium S.A., ul. S. Żaryna 2a, 02-593 Warszawa,
Konto bankowe dla wpłat tylko w USD: IBAN: PL20 1160 2202 0000 0000 5515 6196 BIC/S.W.I.F.T.: BIGBPLPWXXX Bank Millennium S.A., ul. S. Żaryna 2a, 02-593 Warszawa.

Poglądy autorów publikacji nie zawsze są zbieżne z poglądami redakcji. Za wiarygodność faktów odpowiadają autorzy. Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania, skracania i zmiany tytułów. Koresponduje z czytelnikami tylko na łamach tygodnika. Rozpowszechnianie materiałów z „Naszego Słowa" wyłącznie za zgodą redakcji. Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

„Nasze Słowo" dostępne jest w oddziałach Poczty Polskiej, w wybranych EMPiK-ach oraz w wydaniu internetowym www.eprasa.pl/news/nasze-slowo.

Publikacje wyrażają jedynie poglądy autora/ów i nie mogą być utożsamiane z oficjalnym stanowiskiem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Статті виражають точку зору авторів і не можуть уособлювати офіційну позицію Міністра внутрішніх справ та адміністрації.

eprasa.pl 37ecd7aa5a

Етно Мандрівка 2024
Чарівна Купальська Ніч

6 lipca 2024
Kruklanki
Plaża Gminna

18.00 POCZĄTEK IMPREZY
W PROGRAMIE:

Виступлять
-Діти з пункту навчання української мови в Круклянках
-Мазурський Народний Художній Колектив Mżawka
-Гурт BLOUMING FLOWERS
-Оксана Білопольська і Саксофон
-Гурт ВЕРВОЧКИ з ОРЛІ
-Ансамбль пісні і танцю "Ослав'яни"
-Гурт ШАРОВАРИ з Гурова Ілавецького
-Гурт HORPYNA з Ольштина
-Гурт HarazD з Гданська

Wystąpią:
-Dzieci z punktu nauczania języka ukraińskiego w Kruklankach
-Mazurski Ludowy Zespół Artystyczny „Mżawka"
-Zespół BLOUMING FLOWERS
-Oksana Bilopolska i Saksofon
-Zespół Werwoczki z Orli
-Zespół Pieśni i Tańca "Osławiany"
-Zespół SZARAWARY Z Górowa Ił.
-Zespół HORPYNA z Olsztyna
-Zespół HARAZD z Gdańska

Купальський обряд у виконанні ансамблю "Ослав'яни" год. 21.30
Нічний концерт гурт „HarazD„

ORGANIZATOR
Об'єднання Українців у Польщі Гурток у Круклянках
Związek Ukraińców w Polsce Koło w Kruklankach

PATRONAT MEDIALNY
mazury.info.pl
Наше Слово

Zadanie zostało zrealizowane dzięki dotacji:
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji
Parafia Grekokatolicka w Kruklankach
BIBLIOTEKA I OŚRODEK KULTURY Gminy Kruklanki

eprasa.pl 37ecd7aa5a