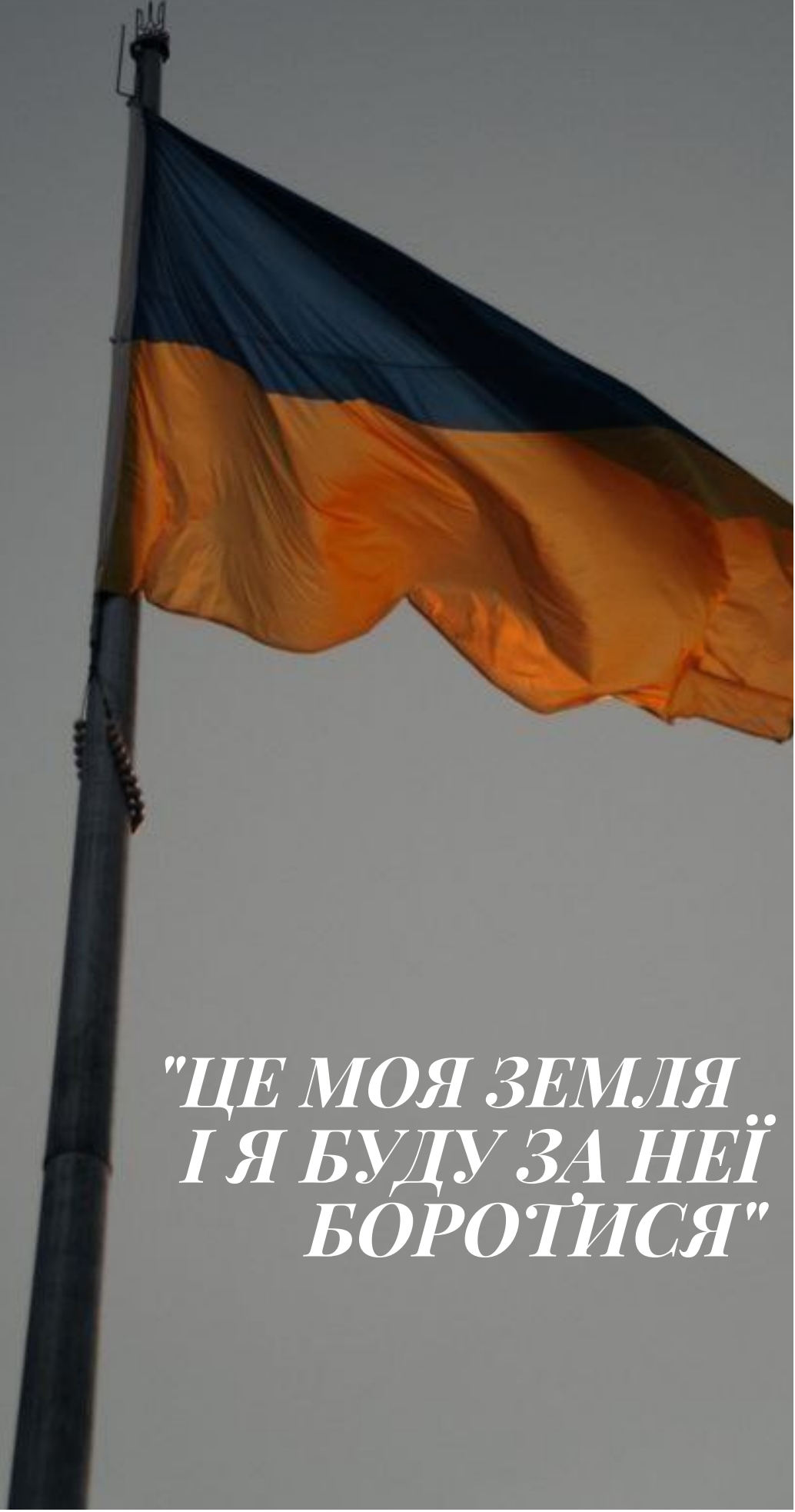


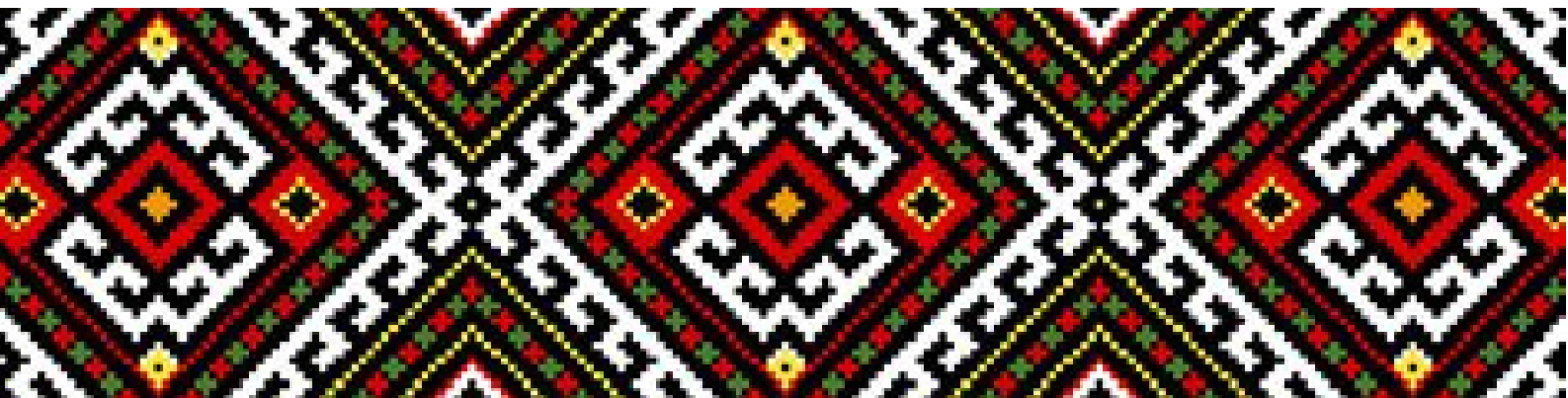
ЖУРНАЛ
ЖУРФАКУ

№ 3 //
ЧЕРВЕНЬ
2022

ГОНЧАР ІНФО

*"ЦЕ МОЯ ЗЕМЛЯ
І Я БУДУ ЗА НЕЇ
БОРОТІСЯ"*





Зміст

01 #Життя_як_воно_є

03 #Студентський_гаманець

07 #Поміркуймо

09 #В_об'єктиві

12 #Поміркуймо

14 #Освіта_чек

15 #Цікавинки

ВИПУСКОВИЙ РЕДАКТОР - ВАЛЕРІЯ ТКАЛЕНКО
ЗАСТУПНИК РЕДАКТОРА - НІКІТА СКОРОХОД

РЕДАКТОРИ РУБРИК

#ЖИТТЯ_ЯК_ВОНО_Є – ВЛАДИСЛАВА БАКАЛІНА
#ПОМІРКУЙМО – ЄЛИЗАВЕТА ПАХОЛЮК
#СТУДЕНТСЬКИЙ_ГАМАНЕЦЬ – ОЛЕКСАНДРА ДРЕВАЛЬ
#ОСВІТА_ЧЕК – МАКАР МАТВІЄВСЬКИЙ
#ЦІКАВИНКИ – ЛІЛІЯ ЯЩЕНКО
#В_ОБ'ЄКТИВІ – КАТЕРИНА ЯРЕМКО

ВЕРСТКА - ВАЛЕРІЯ ТКАЛЕНКО, КАТЕРИНА ЯРЕМКО



PALYANYTSYA ART & MUSIC BRUNCH

АВТОР НІКІТА СКОРОХОД

Це благодійний захід який регулярно проводиться у закладі «Скромний», це локальний бар без вивіски, який призначений не стільки для споживання їжі та напоїв, скільки для культурних івентів. У наш час логічно, що саме війна стала тою силою, яку митці сублімують у дещо прекрасне.

Музиканти, художники, ді-джеї та відеографи мають можливість показати свої роботи аудиторії, а всі кошти, що вдалось зібрати з вільних «донатів» йдуть на допомогу біженцям, дітям та нашим Захисникам.

Дніпро стало найбільшим благодійним хабом України, з самого початку війни люди згуртувалися і зробили Дніпро великим плечем, на яке може покластися кожен українець. Можливість обмінятися енергією, відпочити тілом і душею, підняття духу творчої спільноти це те, що зараз потрібно українцям, як ніколи.

Саме ці пункти в є головною метою заходу PALYANYTSYA ART & MUSIC BRUNCH, який мені вдалось відвідати.

Стіни були увішані актуальними роботи художників, багато з яких прийшло до нас з гарячих точок. На них видно жах, біль, але також там можна побачити надію, віру та любов до рідної землі. Українські музиканти та ді-джеї влаштували якісне шоу, яке сприяло синхронізації серцебиття усіх присутніх, а відео та фотоматеріали змушували дихання завмерти. Плодом роботи митців стала допомога переселенцям та армії.

Дуже приємно і важливо продовжувати працювати та займатися улюбленною справою навіть у такий час, бо це не дає відібрати загарбникам найголовнішого: нашої волі, любові та культури.

Паніка, та як з нею боротися у важкий час

АВТОР ВЛАДИСЛАВА БАКАЛІНА



Зараз ми всі знаходимося постійно в стресі та нервуємо. В той час, коли треба триматися разом, зачасту багато хто свариться, розходяться, стають ворогами. Але для того щоб тримати себе в руках і не залишитися взагалі один на один з собою у такі емоційно важкі дні потрібно чимось постійно відволікатися. Я наведу кілька прикладів, як і де можна розслабитися.

1. Взяти себе в руки та прибрати 70% політичних новин, які зараз нас оточують. Читати та слухати найважливіше.
2. Почніть дихати зранку, аби прибрати нервозність і постійне очікування чогось поганого. В наш час є багато медитацій, та відео-уроків, як правильно дихати.

3. Почніть спілкуватися зі знайомими на різні теми, грати в настільні ігри, більше гуляти на свіжому повітрі.

4. Проводьте більше часу зі своєю домашньою тваринні, адже саме вони здатні дарувати нам найяскравіші емоції, любов і міцну дружбу.

5. Розпочніть читати романтичні книги, вони також визивають позитивні емоції і заспокоюють.

Бережіть своє здоров'я та психічний стан, іншого не буде. І головне ставтеся один до одного з повагою, аби не травмувати людину, бо всі ми знаходимося в одній ситуації.

Гривня на перемогу

Як допомагати боротися
без шкоди власним
потребам



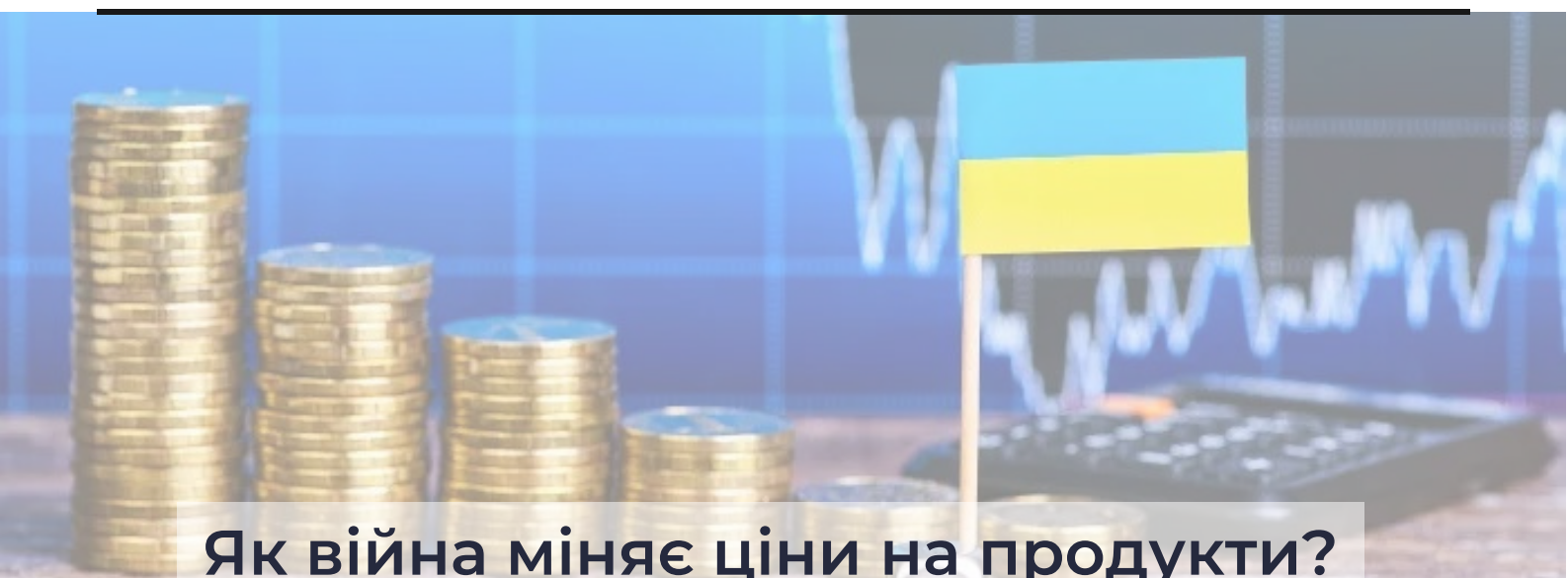
Повномасштабна війна триває четвертий місяць. Благодійні фонди, акції та скриньки в крамничках, волонтерство, донати – поняття з якими живуть українці і осторонь яких не залишаються. Щодня відкриваються збори на потреби ЗСУ, переселенців, для оплати медичних послуг постраждалим. Ми проаналізували, як допомагати прискорити перемогу, не виснажуючи свій гаманець.

Звертайте увагу на збори, що знаходяться в полі вашої уваги. Велика кількість продуктових магазинів та крамничок сьогодні мають скриньки для благодійних внесків, крім цього зустрічаються полиці де покупці можуть залишити їжу для переселенців. Так можна купити локшину швидкого приготування за 5,50 грн або залишити решту в скриньці. В деяких аптеках Дніпра та України можна побачити коробки з медикаментами для ЗСУ та територіальної оборони. Як правило поряд знаходиться список з необхідними ліками, якщо ви не в змозі придбати дороге знеболювальне, допомогти можна купивши бинт (від 11,50 грн) та вату (від 2,40 грн), потреба в яких беззаперечна.

Надавайте перевагу онлайн-магазинам, які частину прибутків віддають на благодійність. Покупки одягу, засобів особистої гігієни, косметики, побутової хімії, парфумерії, канцелярії, речей побуту та ін. через сторінки в соціальних мережах зараз також можуть стати можливістю для внеску в перемогу. Сьогодні такі магазини вказують в профілі відсоток (часто це 20-30%), який надсилають у фонди. Важливо перевіряти та уточнювати куди саме йдуть гроші, якщо продавець працює прозоро на сторінці будуть прикріплені скріни-підтвердження. Для деяких покупців такий шопінг психологічно комфортніший, тому ще знижується прочуття провини за частину нормального життя.

Не знижуйте значення 2 гривень. Будь-який внесок, навіть маленький, все ще внесок. Як зазначає Сергій Притула, засновник одного з найбільших благодійних фондів України, найменша пожертва, 2 гривні, в результаті принесла кілька мільйонів гривень. Надсилайте на перевірені збори, волонтерам та фондам невеликі суми, округлюючи рахунок, до прикладу якщо на картці 386 грн – пожертвуйте 6 грн внеском на допомогу армії чи нужденним. Зробивши донат, поширюйте інформацію про збір чи фонд якому допомогли.

АВТОР ОЛЕКСАНДРА ДРЕВАЛЬ



Як війна міняє ціни на продукти?

АВТОР ВЛАДИСЛАВА БАКАЛІНА

Всі ми почали нове, більш тяжке життя з 24-го лютого. Все змінилося і продовжує

змінюватися, ціни зростають на очах, коли зарплатні стають меншими а деякі компанії закриваються або перестають платити своїм найманим працівникам.

Цікаво роздивитися скільки на сьогоднішній день коштує звичайний український борщ.

Індекс вартості борщу продовжує зростати, та приготувати традиційне блюдо вже може не кожен.

На лютий 2022 року каструля борщу коштувала 81,84 грн, на сьогоднішній день вже 95 грн і це ще не межа.

Скільки коштують зараз продукти на борщ? Та що піднялося в ціні найбільше?

* Свинина (400 г) - з 102, 16грн піднялася до 124, 95 грн

* Морква (150 г) - з 20,24 грн піднялася до 23,9 грн

* Буряк (400 г) - з 22,95 грн піднявся до 26,8 грн

* Сметана (100 г) - з 30,5 до 32,5 грн

Впала в ціні тільки картопля з 14,5грн за 500 г до 11,5 грн.

Багато сімей вже мають запаси їжі на зиму, бо кожен українець хвилюється за своє життя і як би ми не розраховували на краще, що буде далі нам не відомо.



Як вижити студенту під час війни

Де заробити гроші на проживання

АВТОР ВЕРОНІКА КОЛЬЦОВА



Під час війни студенти зіштовхнулися с проблемою заробляння коштів, адже більшість потрапили під скорочення. Через велику кількість біженців з інших міст, які влаштовуються на працю за будь-які кошти, місць для студентів стало значно менше.

Я підготувала список робіт, на які беруть студентів.

1. Баристи у кав'ярні. В Дніпрі з кожним роком процвітає така галузь професії, адже власники кав'ярень намагаються вижити й заробити на тому, що розширюють свій бізнес, відкриваючи нові точки по всьому місту. Приблизна ставка за вихід – від 300 до 1000грн / в день.

2. Волонтери. Не всі знають, але більшість волонтерів працюють не задарма. Наприклад лікарні набирають волонтерів для допомоги пораненим солдатам, медсестрам. Або щоб допомагати стежити за дітьми біженців. Ставка – 400-500грн / день.

3. В нашому університеті є студенти не лише з Дніпра, а я з інших міст і селищ. Більшість працюючих хлопців можуть заробляти у людей, які живуть в частому секторі. Їм можуть платити за допомогу на городі або саду.



4. Як би це смішно не звучало, але ви можете заробити просто стоячи в черзі. Чи бачили ви черги на бензин на газ ? Більшість людей просто не встигає після роботи вистояти чергу. Саме цьому в інтернеті, на OLX та інших платформах, студенти виставляють дописи, в яких пропонують відстоювати чергу замість водіїв. Ціну за послугу ви виставляєте самі.

5. Наразі з'явилася можливість заробляти в інтернеті. Наприклад зробити свій магазин одягу, патріотичних прикрас, гаджетів та ін. Працювати можна не закупаючи товар, а по системі дропів. Дропи – це люди, в яких є свої склади. Через них ти напряму відсилаєш замовлення до клієнту. Заробляючи на різниці ціни товару. Наприклад на складі сережки коштують 100 грн, а ти пропонуєш їх за 150грн = 50 гривень зароблені з одного товару. Просувати свої магазини можна через Інстаграм, Телеграм, фейсбук та ін.

6. Доставка. Студенти можуть заробляти на доставці їжі. Наприклад маючи права та вміння водити скутер. Більшість компаній надають транспорт для доставки. Заробітна плата залежить від кількості розвезених товарів – від 500грн / день.



7. Офіціанти. Здається, це сама розповсюджена професія для студентів. Адже всі можуть заробити немало чайових + ставка за вихід ≈ 300 грн.



8. Промоутер. Теж одна із професій, яка не потребує багато часу, тож можна поєднувати з навчанням. Ставка $\approx 35-50$ грн/год.



Насправді знайти роботу студенту не важко, але слід пам'ятати, що чим краще будеш працювати, тим більше зможеш заробити. Головне вдало поєднувати роботу з навчанням, та не забувати про виконання домашнього завдання.

АВТОР ВЕРОНІКА КОЛЬЦОВА



Корупція - головна проблема країни

Боротьба з корупцією - це не одна ніч.

- Олусегун Обасанджо.

Чи задавали ви собі такі питання: чому вже 10 років доводиться обминати ту яму на дорозі, чому в місцевій лікарні не було ремонту з радянських часів, чому злодії ходять на свободі, чому політики живуть як королі? Відповідь на всі ці запитання ховається за страшним, але вже звичним нам словом «корупція». Можливо не всі правильно розуміють це явище та його значущість в нашій країні та світі в цілому, тому ми спробуємо в усьому розібратись.

Перш за все, варто зазначити, що корупцію треба розуміти як зловживання повноваженнями, дача та/або отримання хабара, підкуп у вигляді матеріальних благ з метою отримання прямої вигоди або отримання впливу на державного службовця. Тобто предметом «оплати» за корупційні дії необов'язково є гроші, він може бути замаскований під подарунок машини, квартири, будівлі, земельної ділянки або наданням будь-яких вигідних послуг.

Перша згадка корупції зустрічається в III тисячолітті до н.е. у клинописних вказівках шумерський цар Урукагін, який намагався зупинити хабарництво у судовій системі. Також у XIX столітті до н.е. у знаменитих законах царя Хаммурапі згадувалася ця проблема. Природно, корупція була і в стародавньому Єгипті, Індії, Китаї. Тобто можна сказати, що це явище з'явилося одразу після виникнення перших країн і супроводжує людину до сьогодні.

Експерти виділяють три основні види корупції: побутова, ділова та корупція верховної влади. Побутова корупція полягає у взаємодії окремих громадян з чиновниками або іншими державними працівниками. Наприклад, чоловіка зупинили поліцейські за перевищення швидкості на дорозі, він дає правоохоронцям хабар і спокійно їде собі далі. Ділова – це вигідні та незаконні відносини між представниками бізнесу та владою.

Наприклад, бізнесмен дає хабар міському голові, щоб отримати дозвіл на будівлю ресторану в зеленій зоні міста. Корупція верховної влади полягає в незаконних махінаціях чи зловживанні службою посадою політиків. Прикладом може бути купівля нової квартири на кошти, які виділялись з бюджету на засадження парку квітами.

Багато людей вважають, що головна проблема нашої країни полягає в неправильних діях політиків на політичній арені. Ця думка має право на життя, але у порівнянні з проблемою корупції все інше навіть не рахується. За довгі роки існування корупції, вона прокралась і буквально поглинула кожен сферу нашого життя: починаючи з пологового будинку, закінчуючи кладовищем. І це погано не лише в соціальному плані, а й в економічному перш за все. Саме завдяки корупції недобропорядні люди отримують високі посади в державних установах, а потім збагачують себе та своє близьке оточення, розкрадаючи бюджетні кошти. Тобто ті гроші, які виділяються на потреби звичайних громадян, врешті-решт йдуть на купівлю дорогих об'єктів нерухомості, машин, часів тощо. Саме через таких людей як Гладковські (Свинарчуки), сьогодні нашим військовим на передовій не вистачає бронешлемів та шлемів. В 2021 році авторитетна компанія «Transparency International» зробила щорічний рейтинг країн по рівню корупції. Пальму першості зайняли Данія, Фінляндія та Нова Зеландія; Америка зайняла 28 місце; Польща - 43; а Україна опинилась на 123 місці трохи нижче Замбії, Філіппін та Алжиру. Наша країна тоне в хабарях, продажності та лицемірстві, але це в жодному випадку не вирок, а лише діагноз хвороби, яку треба подолати для справжнього розвитку і прогресу в Україні, тим паче в світі вже існують успішні кейси боротьби з корупцією.

Найяскравішим прикладом часто виступає Сінгапур та політика прем'єр-міністра Лі Куан Ю. Відомо, що ще в середині минулого століття Сінгапур був бідною країною Південно-Східної Азії з величезним рівнем корупції. Але буквально за одне покоління людей владі вдалось підняти економіку країни на перші сходинки всіх світових рейтингів та витягнути громадян з голоду та бідності. Одним з перших кроків Лі Куан Ю було впровадження жорсткої протидії корупції, посилення покарання (збільшили суму штрафу і тюремний строк) та контроль чиновників та підприємців. Саме відсутність ділової корупції стала причиною притоку зарубіжних інвестицій та іноземних бізнесменів. Також варто зазначити, що однакове покарання чекало на того, хто дає хабар, і на того, хто його приймає.



Підсумовуючи, варто сказати, що корупція це головна проблема країни, це вірус, що вбиває бізнес, медицину, науку, спорт, оборону та колгоспну промисловість та всі інші сфери нашого з вами життя, але рано чи пізно, незважаючи ні на що, ми зможемо вилікувати нашу велику країну від цієї хвороби.

АВТОР МАКАР МАТВІЄВСЬКИЙ

«Це моя земля, і я буду за неї боротися...»

АВТОР КАТЕРИНА ЯРЕМКО

Повномасштабна війна в Україні триває вже більше ніж 100 днів. Весь цей час росія знищує наш народ, нашу культуру, намагається знищити нашу єдність та віру. Все, що російська орда залишає після себе – це страждання, смерть і руїни. Але Збройні Сили України продовжують відважно боротися з ворогом, утримувати наступ та відбивати загарбників з нашої землі. Наші захисники кожного дня стоять на варті нашого сну, нашого мирного майбутнього. Ми взяли інтерв'ю у військовослужбовця, українського воїна та патріота, який зараз знаходиться на передовій:



– Розкажіть про себе, звідки Ви, чим займалися до військової служби?

– Мені 21 рік, народився і живу в Кривому Розі. Навчався в педагогічному університеті, спеціальність – історія. Рік тому, після навчання вирішив піти в армію.

– Чому вирішили піти в армію? Що стало головним фактором?

– Зрозумів, що треба щось змінювати в країні, бо в іншому випадку – нічого не залишиться. Історія циклічна, тому наслідки можна передбачити. Для нашої країни я такої участі не хочу. Це моя земля і я буду за неї боротися. На мою думку, це обов'язок кожного чоловіка. Можливо я радикальний, але я не розумію як чоловіки зараз можуть спокійно займатися буденними справами, вже не кажучи про тих, хто виїхав закордон. Підготовка мобілізованих та добровольців триває, тому виправдання на кшталт: «У мене немає досвіду», – для мене незрозумілі. ЗСУ та ТРО утримують ворога, дають час підготуватися та навчитися. Зараз, при таких втратах, люди потрібні. Я не розумію, як чоловіки, які перебувають зараз закордоном будуть дивитися людям в очі. Особливо тим, хто цілодобово працював, боровся та втрачав.

–Як близькі відреагували на Ваше рішення? –
Негативно. Тоді була війна на Донбасі, зараз
повномасштабна війна, звісно вони хвилюються.
Але я намагаюсь по можливості телефонувати,
хоча б мамі.

–Що Ви відчували в перший день
повномасштабного вторгнення? Вам було
страшно йти на війну?

–Звісно страшно. Але більше хвилювався за
рідних, тому в першу чергу зателефонував їм.
Мої рідні залишились в Україні, більш страшно за
них. Про себе думаєш вже потім. На війні треба
мати, якщо так можна сказати, «здоровий страх».
Безстрашних було багато, на жаль їх вже нема.
Так само як і тих, хто боявся кожного звуку. У
всьому повинна бути золота середина.

–Що Вас мотивує продовжувати боротьбу? –По-
перше, я склав присягу. По-друге, так, я
втомлююсь, але що далі? Ворог прийшов на мою
землю, складати зброю ніхто не буде, часу
думати про втому нема. Думки про рідних
мотивують, я їх захищаю. До того ж всі щось
втратили на цій війні, хтось найдорожче. Ніхто
вже не буде таким, як раніше, війна змінила
кожного. Тому, виникає бажання помсти, а це
також мотивація.

–Плануєте продовжувати контракт? Що
будете робити після перемоги?

–Ні. Для мирного часу – мирна робота. Піду
працювати за спеціальністю, вступлю на
магістратуру. А далі побачимо.

–На Вашу думку, Україні вдасться відновити
контроль над окупованими територіями?

–Я в це вірю. Все, що наше, так і буде нашим. І
Крим, і Донбас. Не можу сказати, як скоро та
як саме, бо цього ніхто не знає, але все своє
повернемо. Українське командування не
хоче жертв серед цивільних та військових.
Люди повинні розуміти, що наступ і оборона
– це різні речі. Ми ж не росія, щоб просто
кидати людей, як гарматне м'ясо. Потрібне
західне озброєння, це і ствольна артилерія, і
реактивна тощо. До того ж багато хто не є
тими, за кого себе видають, це ускладнює
ситуацію.

–Щоб Ви хотіли сказати українцям?

–Не кажіть про втому, це демотивує і вас, і
близьких. Продовжуйте боротьбу,
допомагайте кожен на своєму фронті.
Продовжуйте вірити в ЗСУ та Президента.
Разом ми переможемо!



Біль підприємців під час війни

ЧИ МОЖНА ВРЯТУВАТИ СВІЙ БІЗНЕС ?

АВТОР ВЕРОНІКА КОЛЬЦОВА

Під час війни, яка триває в Україні, більшість малих бізнесів потерпіли невдачі. Через відсутність коштів на оренду приміщень, закуп розхідників та втрату потенціальних клієнтів. Ми взяли інтерв'ю у молодого підприємника, який намагається підняти свій бізнес с колін.

- Розкажіть про себе, свій бізнес

- Мені 24 роки, я власник кав'ярень «West Coast Coffee» в Дніпрі. Працюю в цьому напрямку більше 5 років.

- В чому був Ваш заробіток до війни ?

- Я мав прибуток від стаціонарних кав'ярень. Але більшість коштів було зароблено від участі на фестивалях, відкриттях та ярмарках. Чи була можливість все таки потрапити на якісь заходи ?

- Так, звичайно. Відкриття скверів, ювілеї підприємств, ярмарки на день захисту дітей та інші малі заходи.

- Чи є кав'ярні, які довелося закрити через неприбутковість ?

- Так, це точка, де стояв кавомобіль. Адже з цінами на бензин стало значно дорожче вивозити автомобіль в місто. Але я в активному пошуку нового місця.

- Чи зіштовхнулися Ви з підняттям цін? Якщо так, то на що саме ?

- Звичайно, ціни піднялись на все. Починаючи з кави, закінчуючи розхідними матеріалами.

- Що Ви можете порадити студентам, які хочуть відкрити свій малий бізнес ?

- На сам перед ніколи не здаватися, в кожного будуть невдачі, але головне вірити в свої сили.





Щоденник біженки

Шлях з Дніпра до Америки

24 лютого я прокинулася від гучного дзвінка телефону. «Прокидайся почалася війна», – ось що я почула на тому кінці. Шокуючі новини сколихнули всю Україну. Хтось одразу почав збирати речі та їхати закордон, рятуючи своїх дітей, хтось залишився й до сьогодні на рідній землі, а комусь знадобився час, аби зібратися з духом і покинути рідний дім. Таке складне рішення мені довелося прийняти, будучи абсолютно самою.

Батьки ще до війни були у Сполучених Штатах, тому було прийнято спільне рішення їхати до них. Їхати категорично не хотіла через страх дороги і покинутого дому, але дороги назад не було.

Дорога була важкою – емоційно та фізично. Усі шість днів шляху я плакала безперестанку, проте, на сьомий день – сил плакати вже не було.

Найактуальніша тема в усьому світі – жах, що відбувається на українській землі, тому мені стало цікаво, якої думки люди інших країн про нашу ситуацію.

Шляхом до Америки я побувала проїздом у п'ятих країнах Європи, тільки от бачила я їх через вікно автомобіля, але все ж таки маленька комунікація була. На кордоні Молдови нас люб'язно зустріла група волонтерів, яка запропонувала їжу та напої, у них не було багато часу на розмови, але нам побажали сил і хорошої дороги. На усіх заправках Румунії постійно грав гімн України, а в Словаччині зустрічаються жовто-блакитні біл-борди зі словами «Слава Україні». А в Угорщині місцеві розклеїли наліпки “No war”, “I stand with Ukraine” на машинах.

Наступна зупинка – Польща. Мене прихистила та підтримала доброзичлива сім'я, сусіди приносили їжу, одяг, навіть іграшки. З дитячих пазлів я вже точно виросла, але все одно приємно. Усі ці країни поєднує одне: принаймні декілька людей обов'язково підійшли та запитали чи не потрібна якась допомога.

Їдучі до аеропорту, мені пощастило з водієм таксі-українцем, який не взяв з мене за поїздки ні копійки. Неочікуване тепло та співчуття абсолютно чужих тобі людей змушує вірити, що добро існує. Дорогою все було ніби в тумані, проте прибувши до фінальної точки, всередині з'явилось відчуття повної порожнечі, нерозуміння і головне питання: «А що далі?».

Знаходячись в Америці майже місяць, у мене було більше часу прийти до тями та ознайомитись з менталітетом штату Флориди міста Майамі. На вулицях постійно зустрічаються наші прапори, графіті та картини в галереях, деякі багатоповерхівки підсвічуються синьо-жовтими кольорами. Така увага до нашої країни дає сил зібрати свої нюні в кулак та бути корисним. Все ж таки, мені було складно, адже душею я залишалася в Україні. Є дуже влучна цитата «Усюди добре, а вдома краще», - це правда, бо не тішить ніяка архітектура та сонце, коли не знаєш куди і в кого влучить наступна ракета у тебе вдома.

Все ж, Майамі дуже красиве місто, сучасні будинки, музеї, океан та мільйон можливостей. Думаю вся ця краса сприймалася б по-іншому, будь це подорож, а не втеча.

Американці усіляко підтримують Україні: проводять мітинги, збирають гуманітарну допомогу. Я відвідую усі заходи, вони дуже мотивують і заряджають енергією рухатись далі. Останньою була піша хода з плакатами, ми йшли викрикуючи класичні лозунги та співали українські пісні, я майже нікого не знала, однак мене супроводжувало приємне та спокійне відчуття, бо свої, наче сім'я. Більш того, у мітингах бере участь велика кількість місцевих, в основному, саме там я з ними і спілкувалась на тему війни. Вони співчують, хвилюються і допомагають, як можуть: малюють, пишуть пости в соцмережах, створюють фонди та висилають гроші в Україну.

Нерідко зі мною знайомились на вулиці. Люди, які дізнавались звідки я – були шоковані. Спершу вони впадали в ступор, потім, починали співчувати, задавали різними питання про сім'ю, міста і людей. Народ стурбований та в курсі основних новин і подій. Жителі Америки дуже світлі, комунікабельні, тому спілкуватись з ними в задоволення, але все ж дуже відрізняються від нашого народу.

Щодо біженців з України, то вони наче білки у колесі: завжди кудись поспішають, щось планують, порівняно з американцями та мексиканцями, яких у Флориді дуже багато. Українців можна ідентифікувати за патріотичними футболками, українською мовою та синьо-жовтими стрічками на одязі. В очах наших людей я завжди помічаю втому.

Нерідко зустрічала й росіян. Їх тут не дуже люблять так, як це держава толерантності, тому обмежуються лише непривітними поглядами та розмовами.

Останнім часом ми пропускаємо через себе дуже багато емоцій: жаль, злість, ейфорію від маленьких перемог ЗСУ – такі скачки неймовірно виснажують. Прогулюючись, я бачу молодих людей, які просто відпочивають або працюють, маленьких дітей, що посміхаються і завтра підуть в школу чи садок, в той час, коли саме в цю секунду, десь руйнуються українські життя та міста. В такі моменти хочеться кричати на весь світ, щоб це зупинилось. Шкода, що Україну впізнає весь світ через трагічні події, як трагедія в Чорнобилі або війна, але зараз у нас є можливість це змінити.

Саме

тому потрібно набратися сил, терпіння та підтримувати аксіотаж та актуальність цієї теми. З нами весь світ, за нами правда і добро, а добро завжди перемагає. Україна відбудується та стане новим Сингапуром, ця війна змінила всіх нас, і після її закінчення прикладемо усі зусилля аби ми були в тренді не лише через трагедію.

Слава Україні!

АВТОР ЄЛИЗАВЕТА ПАХОЛЮК



СТАЄМО КРАЩЕ НА ЗЛО ВОРОГОВІ

Усе наше життя це навчання та трішки практики. Тому ми спочатку навчаємось базовим знанням та навичкам в дитсадку, потім наші знання розширюються в школі, а після цього ми обираємо професію та отримуємо конкретні, глибокі знання. Але інколи трапляється таке, що хочеться опанувати нову навичку чи професію на початковому рівні, без детального поглиблення, і не витрачаючи на підготовку 5 років в університеті. В таких випадках на допомогу приходять онлайн курси. Сьогодні в мережі існують сотні, а можливо навіть тисячі різноманітних курсів, тренінгів, лекцій, які ви можете безкоштовно чи за певну плату пройти та отримати нові та актуальні у сучасному світі знання.

24 лютого на територію України прийшов ворог, з яким наша армія відважно бориться вже більше ста днів. Багато людей через це втратили свою роботу та були вимушені переїхати з власної оселі на Захід України чи взагалі в Європу. Щоб допомогти українцям пристосуватися до нових реалій, багато освітніх платформ надали безкоштовний доступ до своїх ресурсів. Спеціально для вас ми зробили добірку з 4 безкоштовних для українців курсів.

1. Відкриває наш список один з найвідоміших додатків для вивчення іноземних мов – DuoLingo. Програма надає українця безкоштовний та безстроковий доступ до усіх інструментів вивчення англійської мови.

2. Також онлайн ресурс Pushka school безкоштовно для всіх українців відкриває доступ до своїх курсів з конструювання одягу та 3D-дизайну. А для того, щоб жоден ворог не скористався цією акцією, автори просять написати в особисті повідомлення школи кодове слово «Паляниця», після цього вам надійде лист з детальною інформацією щодо курсу.

3. Навчальна онлайн платформа Genius Space пропонує українцям безліч безкоштовних курсів для вивчення актуальних онлайн-професій. Щоб отримати курс: виберіть одну з навчальних програм на сайті, заповніть анкету учасника для перевірки та верифікації та приєднайтесь до Telegram-каналу учасників ініціативи.



4. Волонтерський проект TacticMedAid створили додаток-посібник з надання першої невідкладної допомоги при різних ураженнях, особливий акцент автори зробили на воєнному матеріалі. Над проектом працювали 20 експертів з різних країн світу, які зібрали усі необхідні знання в одному місці та зробили їх максимально доступними для нас.

АВТОР МАКАР МАТВІЄВСЬКИЙ



В Дніпрі волонтери з місцевими поліцейськими та рятувальниками влаштували свято для малечі

Попри ситуацію в країні діти все ж таки залишаються дітьми, які потребують любові та радісних емоцій.

З нагоди Дня захисту дітей благодійний центр «Патронус» влаштував для діточок свято, на якому малюки мали змогу поспілкуватись з пожежними та поліцією та дізнатись багато нового. Також на заході продавали різні вироби ручної роботи - від магнітиків до ляльок. Окрім цього, працювали і майстри з плетіння косичок та аквагриму.



Також у заході брали участь рятувальники, військові та поліцейські. Дітвора з цікавістю спілкувалася з ними та розглядала службові машини та обладнання. Особливе захоплення було, коли їм давали покерувати пожежним шлангом.

Хлопцям та дівчаткам розповіли, що таке пожежа, ДТП, сигнал «Тривога» та вибухонебезпечні предмети. Вони дізналися, як поводитись у надзвичайних ситуаціях. А батьків навчили правильно доносити до дитини важливу інформацію, яка зможе її вберегти.

Організатори встановили спеціальну скриньку для малюнків. Діти робили їх вдома чи просто приносили. Роботи юних художників волонтери відправлять бійцям. Також малюки залишили листи крейдою на асфальті.

Підсумок цього дійства дуже приємний: і грошей для ЗСУ зібрали, і дітей порадували. Усі кошти підуть на потреби воїнів «Азова», «Холодного яру» та 25-ої бригади.



АВТОР ЛІЛІЯ ЯЩЕНКО



МАВПЯЧА ВІСПА – НОВА ЛИХОРАДКА СЬОГОДЕННЯ

У 2020 році увесь світ сколихнула пандемія COVID-19 – одна з найстрашніших хвороб людства. Майже всі країни світу були вимушені закритися на карантин. Локдаун, масочний режим, соціальна дистанція, вакцини, тести – усе це стало нашою буденністю. Однак, за останні півроку жорсткі обмеження почали спрощувати. Відкрилися кафе, кінотеатри, музеї тощо. З'явилася змога знову жити на повну. Та чи на довго?

Окрім, жорстокої війни 2022 рік приніс нову лихорадку, а саме, мавпячу віспу.

Такий варіант віспи, як і проста, зараховується до групи ортопоксвірусів. Це рідкісне зоонозне вірусне захворювання, яке поширюється на людину від тварин, більш ймовірно – від гризунів та приматів. Зустрічається переважно у далеких районах Центральної та Західної Африки, тобто у регіонах, тісних до тропічних лісів. Вона може переходити контактним і краплинним шляхом у вигляді видихання великих крапель. Інкубаційний період мавпячої віспи зазвичай минає від 6 до 13 днів, але може - від 5 до 21 дня. Хвороба часто зникає самотійно, ознаки зазвичай минають протягом 14-21 доби.

«Перший випадок мавпячої віспи було зафіксовано 7 травня у людини, яка зі Сполученого Королівства прибула до Нігерії і згодом повернувся до Сполученого Королівства» – повідомляє ВООЗ.

Сьогодні, щонайменше у 12 країнах підтвердили понад 80 випадків захворювання. Серед них - США, Канада, Австралія, Іспанія, Португалія та Велика Британія.

Симптоми

До періоду інвазії (тобто проникнення до організму) можна віднести лихоманку, набряки, головний біль, біль у м'язах та спині. Загалом, після перших днів, коли спадає температура починає 'являтися висип. Локально він переходить від обличчя до інших частин тіла, частіше це стопи та долоні. Симптоми можуть бути легкими або важкими, а ураження можуть бути дуже сверблячими або болючими. Зазвичай, інфекція проходить самотужки протягом 14-21 доби.



Способи зараження

Мавпяча віспа розповсюджується за допомогою щільного зв'язку з інфікованою людиною. Ортоміксовірус може пробратися в організм за допомогою пошкодженої шкіри, дихальних шляхів або через очі, ніс чи рот. Також, мавпячу віспу можна підхопити через інфікованих тварин, таких як: мавпа, щур і білки, або інфікованих вірусом предметів - постільної білизни та одягу.

Як лікувати?

Аби не захворіти на мавпячу віспу важливим є прийом профілактичних засобів:

- не контактувати з хворими та приматами;
- відмовитися від вживання сирого м'яса;
- систематично проводити санітарне оброблення рук;
- дотримуватися особистої гігієни;
- мати захищений статевий акт.

Якщо ви захворіли, то необхідно вакцинуватися. Наразі, ВООЗ пропонує користуватися вакциною виробництва Bavarian Nordic JYNNEOS. Вона містить інтенсивний розсіяний вірус коров'ячої віспи, який може розмножуватися в організмі людини, але спонукає до міцної автоімунної системи. Це єдина затверджена FDA вакцина проти природної та мавпячої віспи.

Щодо України, то можливість захворіти на інфекційне захворювання не велика.

"Хоча необхідно пам'ятати про те, що для передачі збудника потрібен тісний тривалий контакт на малій відстані. Порівнюючи з коронавірусом, COVID-19-теж вірус. Але ви пам'ятаєте про появу нових і нових варіантів збудника через те, що це РНК-вірус. Збудник же мавпячої віспи - більш генетично стабільний. Тут не можна очікувати появи різноманітних варіантів", - розповів інфекціоніст Федір Лапій у прямому етері для ТСН.

АВТОР ЄЛИЗАВЕТА ПАХОЛЮК

